



TIPS EN TRICKS

Gezond gestemd?

Voor de verteller is de stem een heel belangrijk instrument. Hieronder gaan we in op een basaal aspect: hoe gebruiken we onze stem op een gezonde manier?

We nemen de lichamelijke basis van de stem als uitgangspunt: adem, stemplooien en resonantieruimtes.

Adem

Het woord 'ademhaling' suggereert dat we actief adem moeten 'halen'. Helaas is dat vaak ook zo. Door oppervlakkig te ademen, komen we lucht te kort. Hierdoor gaan we actiever adem halen, vaak met opgetrokken schouders. Een gezonde adembeweging zorgt ervoor dat de lucht 'van-zelf' binnen komt doordat het lichaam ruimte ervoor maakt. Die ruimte komt vooral tot stand door werking van (o.a.) middenrif en tussenribspieren. Een gezonde adembeweging hangt samen met lichaamsbewustzijn. Ervaar zelf het effect op je adem als je met je knieën op slot staat of als je haast hebt: je adem zal omhoog gaan. Vaak is onze zithouding ingezakt hetgeen de adem weinig ruimte geeft. Dit zijn gewoontes die je kunt omvormen door training, maar daarvoor is het wel nodig dat je er bewust van bent.

TIP

- snel spreken veroorzaakt soms ademnood, experimenteer eens met een lager tempo
- ontspan je schouders voor een optreden door ze op te trekken en los te laten op een zucht
- vertel in verschillende (zit)houdingen en ervaar het effect op je ademruimte

Stemplooien

Geluidstrillingen ontstaan door het zich snel openen en sluiten van de stemplooien terwijl er lucht passeert. In het strottenhoofd vindt een subtiel samenspel plaats van spieren om deze beweging mogelijk te maken. Elke houding of beweging die een teveel aan spanning veroorzaakt op het keelgebied, zal een effect hebben op de stem. Ook hier geldt weer: bewust worden van gewoontes! Ga eens voor de spiegel staan en kijk naar de stand van je hoofd als je vertelt. Verandert er iets wanneer je meer volume maakt?

Veel mensen houden hun hoofd tijdens het praten net iets teveel naar voren of hun kin net iets teveel omhoog. De voorstelling van 'een touwtje aan je kruin', kan behulpzaam zijn om je zelf te herinneren aan een gezonde houding.

Externe factoren kunnen negatief inwerken op de conditie van je stemplooien. Zo hebben tabaksrook, alcohol en anti-allergie-tabletten een uitdrogende werking op het slijmvlies van de stemplooien.

TIP

- drink veel water (zeker in een droge ruimte)
- vermijd het (uit gewoonte) schrapen van je keel

Resonantie

Klankvorming of resonantie vindt met name plaats in keel, mond- en neusholte. Door met deze ruimtes te variëren geef je kleur aan je stem. Spanning in tong en/of kaak heeft tot gevolg dat de resonantie niet ten volle benut wordt. De stem 'draagt' dan niet optimaal waardoor je harder gaat praten hetgeen je stemplooien wellicht overbelast. Om de samenhang van resonantie en spanning te ervaren, neurie je mmm terwijl je tong rustig in de mondbodem ligt en je kaken net iets van elkaar zijn. Vervolgens doe je je kiezen op elkaar. Hoe verandert de klank?

Spanning in de tong ontstaat vaak door uit gewoonte de tong net iets te veel naar achteren te trekken, hierdoor ontstaat er extra spanning in de keel én verminderde resonantie.

TIP

- bij verkoudheid: warm je stem op met resonantie-oefeningen (zinnen met n, m en ng zoals: "Mooie nonnen zoemen en zingen")
- warming up: neurie op mmm (do-re-mi-fa-mi-re-do) op verschillende toonhoogtes (waar voel je trilling?)
- als je in een grote ruimte vertelt, neem dan meer tijd voor articulatie, je tempo gaat hierdoor omlaag
- gapen werkt heel ontspannend (het gapen kun je opwekken door je mond te openen en je kaak te laten zakken, zonder stem te geven adem je een 'aah' in, voel je hem al...?)

Tot besluit

Een warme aanrader voor iedere verteller: beluister geluidsopnames van jezelf in verschillende vertelhoudingen.

Speciaal voor deze Tips en Tricks zijn er voor de lezers van *Vertel Eens...* een aantal MP3-tjes met stemoefeningen op de website van de Vertelacademie gezet. Surf naar www.vertelacademie.nl en kijk onder zelfstudie voor een online training van je stem.

Ronald Naar www.zingenddoorhetleven.nl is als stemdocent verbonden aan de Vertelacademie.

De volgende Tips en Tricks van de Vertelacademie zal gaan over de **afstemming van repertoire op de doelgroep**.