

Stem en Spraak - een ambacht

Benaderd en in praktijk gebracht door Alex Boon, logopedist en stemdocent

Sprekers, acteurs, managers, trainers, artiesten, docenten, zangers, therapeuten, coaches, vertellers die deze werkwijze volgen, worden in onderstaand artikel aangeduid als 'deelnemer'.

Stem

De basis voor al het werk is **stem**, puur geluid.

Ieder geluid dat aan het lichaam ontsnapt, is ontstaan vanuit een configuratie die op een zeker moment bestaat. De configuratie moet kunnen worden waargenomen, gevoeld, herkend, gehandhaafd, aangepast en/of gereproduceerd.

Dit geluid wordt vanuit **3 contexten** benaderd:

1. Lichaam - De rol, positie, eigenschappen en invloed van het materiaal: spieren, zenuwen, botten, holtes, ingewanden, verbindingen en gewrichten.
2. Dynamiek - Kracht, houding, adem, motoriek (snelheid, richting, coördinatie, tempo, ritme)
3. Persoonlijkheid - Verhaal, ervaring, behoefte, drijfveren, aanpassingen, emotie, motivatie

1. Lichaam

De waarneming van het lichaam (globaal of zintuigspecifiek) wordt intensief gestimuleerd via directe stimulans met geluid of het opnieuw (= vergezeld gaand van geluid) benutten van gevoel, gehoor en zicht.

Via lichaamsmanipulatie wordt de ontstaanswijze van geluid direct en concreet beïnvloedt. Het lichaam kan liggend, zitten en lopend benaderd en gebruikt worden, gebogen, tegen- of meegewerkt, opgetild of bewogen worden, gerekt, gestrekt, geduwd en getrokken worden. Manipulaties kunnen op allerlei delen van het lichaam - hetzij krachtig of subtiel uitgevoerd - hun uitwerking op de stem bewijzen. Het lichaam wordt op deze manier in de context van ruimte en tijd geplaatst.

Alle geluiden die zo ontstaan dienen beluisterd en opnieuw erkend te worden. Op deze manier ontstaat nieuw materiaal en een nieuwe waarneming. Daarbij wordt er een sterk beroep gedaan op dynamische en persoonlijke principes.

Werk met het lichaam levert altijd nieuwe materiaal op; het is vooral het experiment dat telt, niet het doel.

2. Dynamiek

De geluiden worden steeds verder uitgewerkt en het scala aan geluiden raakt meer en meer uitgebreid. Daarbij wordt de ontstane adembeweging steeds bewuster herkend en ingezet. De stem wordt geconfronteerd met ruimte, materiaal (objecten, wanden en personen) en krijgt meer en meer context.

De context beïnvloedt hierbij de configuratie, doet een beroep op nieuwe instelling - de dynamiek van de deelnemer wordt beïnvloed. Het werk, c.q. het geluid dwingt de deelnemer tot wijziging van gewoontes waar het gaat om inzetten of weglaten van kracht; het versnellen of vertragen; het ingrijpen of 'laten gaan'; het observeren, waarnemen of doen; concreet handelen of associëren, fantaseren, intuïtief kiezen; goedkeuren of afkeuren; blijven waar je bent (toe ligger) of een nieuwe weg inslaan. Het gaat daarbij niet alleen om 1 kant van de tegenstelling, maar om de mate waarin men 1 kant op neigt te gaan.

Dynamisch werk levert altijd nieuwe combinaties en bewegingen, nieuwe kennis en mogelijkheden op; het is vooral de zoektocht die telt, niet de regel.

3. Persoonlijkheid

"Hoe kan het dat mijn adem zo lang en krachtig is en mijn stem zo luid of vreemd, lelijk of mooi, helder of ruisend klinkt?". "Hoe kan het dat ik me zo rustig of energiek, helder, nieuw, gevoelig, agressief, verlaten of gesteund voel?"

Een persoon wordt geconfronteerd met verdwenen, verzwegen, gecensureerde geluiden en leert die opnieuw te beluisteren en gebruiken, ondanks de norm of het oordeel dat voor dit geluid geldt.

Goed/fout maakt plaats voor subjectieve waardering. Persoonlijke eigenschappen worden zichtbaar, bruikbaar en emoties voelbaar en hanteerbaar. Alles dat geluid weerhoudt te laten klinken en alles wat de stem ontwikkeld wordt relevant en tot bewuste keuze gemaakt.

Persoonlijk werk levert geen oordeel over het feit of iemand goed of fout is, sympathiek of onsympathiek, maar of diegene gebruik kan maken van zijn of haar eigenschappen en daarnaast nieuwe strategieën weet te verwerven.

Fysiek/mentaal bewustzijn

Fysiek werk met de stem levert een experimenterende, zoekende, creatieve en veelzijdige mens met diepgang en aanwezigheid op.

Een deelnemer moet t.o.v. zijn geluid in fysieke zin in staat raken om:

te onderzoeken

te ontdekken

te onthouden

te reproduceren

toe te passen

De mentale vaardigheden van de deelnemer dienen ter registratie, observatie, bewaking van het proces, adequate toepassing en het maken van relevante keuzes - kortom, voor het nemen van verantwoordelijkheid.

Oefening

Omdat lichaam, kennis en ervaring van een mens zich in de loop van de jaren wijzigen, wordt het werken aan de stem ingezet als een progressief werk, dat zich dagelijks in de complete levenswijze van de deelnemer voortzet en in principe nooit eindigt.

Spraak

Toegevoegd aan de enorme mogelijkheden van de **stem**, met haar kleur, emotie en draagwijdte kan **spraak** gedefinieerd worden als het eindproduct dat de stem betekenis geeft in een klankensysteem.

In fysieke zin is deze functie waarneembaar in het aanzetstuk. De zeer complexe spraakbewegingen en de relatie waarneming / spraak maken het werken aan spraak een precisiewerk op lange termijn. In persoonlijke en emotionele zin is zowel de hantering van taal (taalkeuze, woordkeuze, woordvolgorde, zinsbouw, betoog) als het hanteren van spraak (uitspraak, prosodie, dialect, spraakgebreken) betekenisvormend en in de betekenisvorm als zodanig herkenbaar. Om de gevoeligheid voor de technische kant en de persoonlijke en emotionele aspecten van spraak bij de deelnemer te prikkelen en te ontwikkelen wordt de volgende benadering gebruikt:

1. Klankvorming
2. Prosodie
3. Stem en spraak in relatie tot spreken, presenteren en communiceren (ongeacht welke taal)

1. Klankvorming

Iedere deelnemer dient uit te gaan van de eigen spraak en via oefeningen alle voorkomende klanken in de eigen taal te identificeren. Daarbij wordt geëxperimenteerd met de grootst mogelijke fysieke uitspraak afwijking die men maar aan kan brengen zonder betreffende spraakklank onherkenbaar te laten klinken.

Uitspraakvariatie voor klinkers, medeklinkers en tweeklanken komen op deze wijze aan bod en worden tenslotte op neutrale wijze in kaart gebracht. Op die manier kan elke deelnemer de correcte uitspraak bereiken met behoud van persoonsspecifieke uitspraakvariëaties of -afwijkingen. Daarnaast is de deelnemer in staat om via deze weg elke variatie in spraakklanken aan te brengen die nodig is om een bepaalde taal of een bepaald dialect eigen te kunnen maken.

De uit experiment en waarneming ontstane kennis van de vorming van spraakklanken wordt doorgezet in het combineren van klanken. Hierbij wordt de onderlinge invloed van klanken in woord- en zinsverband verder uitgewerkt.

De combinatie van fysieke uitspraak acrobatiek en het luisteren naar minimale uitspraak variëaties leidt tot beheersing van spraak.

2. Prosodie

Tempo, ritme en melodie (ook wel: intonatie) zijn de prosodische elementen die beheerst moeten worden om de spraak betekenis en zeggingskracht te kunnen geven. Het hanteren van deze elementen is van doorslaggevende betekenis voor het kunnen interpreteren van teksten.

Ook hier geldt, dat de fysieke benadering een bijdrage levert aan de intellectuele ontwikkeling van de deelnemer. Door de prosodische elementen te onderzoeken, neemt de deelnemer waar dat de betekenis van teksten dramatisch kan veranderen en de zeggingskracht van teksten kan maken en breken. Dit 'belevén' van taal is belangrijk, omdat het de mogelijkheid schept om teksten tot leven te brengen waar mentale vooroordelen, vroegtijdige interpretaties of monotone tekstrepetities de teksten een vroegtijdige dood laten sterven.

De deelnemer dient ter plekke te kunnen spelen met de tekst, reagerend op de gebeurtenissen en de omgeving en gebruikmakend van zijn ontwikkelde kennis van en mogelijkheden op het gebied van prosodie.

3. Stem en spreken in relatie tot presenteren en communiceren

Tijdens het proces waarin de deelnemer zich bevindt op het gebied van **stem en spraak** worden ieders kennis en mogelijkheden geconfronteerd met presenteren en communiceren.

Telkens zal van de persoon gevraagd worden om stem en spraak aan te passen aan de eisen van de luisteraar, de hoeveelheid aanwezigen, de inhoud en duur van het gesprokene en de concrete omgeving.

Het werken aan stem en spraak dient daarom een wisselwerking te zijn: opgekomen vragen, geleverd commentaar, ontdekkingen en ervaringen dienen direct in het kader van stem en spraak nader te worden onderzocht. Uit de mate waarin dit gebeurt zullen de vaardigheid en toewijding van de deelnemer om zich blijvend te ontwikkelen op dit gebied duidelijk blijken.

In dit stadium zet de training zich voort tijdens praktijksituaties in alle stadia.

Aanwezigheid, verstaanbaarheid en geloofwaardigheid dienen niet aan het toeval te worden overgelaten of aan de gemoedstoestand van de deelnemer. Zij dienen bewerkstelligd te worden door technische vaardigheden en reëel zelfinzicht.

Alex Boon
logopedist, stemdocent
© juli 2005