

# Pleidooi voor ruimte

Michel de Kort, Piet Geerts

In het Fontys Adviescentrum Zingen en Spreken in Eindhoven werken wij regelmatig met cliënten met spreek- en zangstempromblemen. Het is onze ervaring dat veel problemen voor een deel terug te voeren zijn op hypertonie van keel-, tong- en mondbodemspieren hetgeen resulteert in een gebrek aan 'ruimte in de keel'. Het onderstaande is bedoeld als pleidooi voor het structureel inbouwen van het element 'ruimte in de keel' in therapie en in scholing van spreek- en zangstem.

In basissysteemtechniek wordt uitgegaan van een natuurlijke, ontspannen stemgeving. Zij is geschikt voor alle soorten van stemgeven, spreken, zingen, van lichte muziek en musical tot klassieke zang. Basissysteemtechniek is altijd gebaseerd op vijf elementen:

1. Een juiste nekpositie op basis van een juiste algemene lichaamshouding, met onder andere het oprichten van het borstbeen door middel van thoracale extensie.
2. Het gebruik van kaakval (als tegenhanger van het breed trekken van de mondhoeken).
3. Het gebruik van ruimte in de keel.
4. Het toepassen van ontspannen loslaten van de buikspieren (via een kleine beweging!) na een gesproken/gezongen regel, afhankelijk van de persoon waarneembaar in het gebied bo-

ven de navel tot in de onderbuik. Ter voorkoming van 'verkapt hoog ademen' is het voor veel cliënten aan te bevelen om ontspannen van de buikspieren zo'n 5 centimeter boven de navel in te trainen. Het is een klein, soepel, ontspannen gevoel, geen grote duwbeweging.

5. Het toepassen van soepele (= flexibele) ondersteuning van de buikspieren tijdens een gesproken/gezongen regel via een licht naar binnen gaande beweging van de onderbuik. Hierna wordt aandacht besteed aan elementen als liprondding, pittige articulatie, basisluidheid en resonans.



Over 'ruimte in de keel' wordt in de literatuur weinig gesproken. Daarom volgt hier onder eerst een poging om tot eenduidige terminologie te komen:

Tongbasis = het achterste deel van de tong.  
De tongpunt ligt achter de ondertanden, de tongbasis is flexibel, kan omhoog, omlaag en (licht) naar voren bewegen. Voor het ontspannen stemgeven is alleen omlaag en eventueel licht naar voren bewegen van belang.

Basisruimte = de ruimte in de keel die de cliënt tijdens spreken en zingen nodig heeft om de stem helder en vrij te laten klinken, en ontspannen te laten voelen.

De basisruimte past zich aan de toonhoogte aan, bij een hogere toonhoogte zal de basisruimte groter moeten zijn.

De cliënt dient getraind te worden op een soort van bewustzijn dat de basisruimte altijd aanwezig is.

Kleine ruimte van de keel = een voor het stemgeven te hoge positie van de tongbasis.

Bij het merendeel van sprekende en zingende cliënten is de ruimte in de keel te klein; hierdoor klinkt het stemgeven kelig, krakerig, gespannen, geknepen. Een voorbeeld van kleine ruimte is te horen als Bert uit Sesamstraat 'Ernie' zegt.

Maximale ruimte van de keel = de tongbasis zakt maximaal naar beneden en eventueel licht naar voren (bij geeuwen).

Veel cliënten hebben in de bewustwordingsfase behoefte aan een duidelijk voorbeeld van een grotere basisruimte. Geeuwen geeft vaak dat voorbeeld.

Flexibiliteit van de tongbasis = het tijdens stemgeven los voelen van de tongbasis.

In feite draait het bij basisruimte om het begrip 'flexibiliteit'; de cliënt dient tijdens het stemgeven steeds de ruimte in de keel flexibel te houden door de tongbasis los te houden. Bij lange tonen is het aan te bevelen om een gevoel te hebben van vergroting van de basisruimte; hierdoor voorkom je fixatie.

Veel cliënten hebben een te kleine basisruimte. Hierdoor klinkt het spreken kelig, krakerig, en het zingen gespannen.

Vergroting van de basisruimte heeft spectaculair klinkende resultaten: spreek- en zangstemmen klinken ineens helder, vrij, ontspannen. Opvallend is dat krakerigheid vaak door het toepassen van basisruimte verdwijnt.

Het gevoel van vergroten van de basisruimte is bijvoorbeeld op te roepen via:

1. geeuwen
2. klinker /a/

Bij sommige cliënten is het vergroten van de basisruimte rechtsreeks gekoppeld aan kaakval.

Het is echter een misvatting om te denken dat door alleen aandacht te besteden aan kaakval de stem vrij klinkt. Zo zal de nasaleermethode van J. Pahn altijd zowel kaakval als basisruimte van de keel als aandachtspunten moeten hebben.

Het structureel toepassen van basisruimte in de keel in stemtherapie, stemscholing en zangles is eenvoudig, kost weinig moeite, en heeft naar onze mening een uitstekend resultaat.

Het toepassen van manuele facilitatie doet een appèl op het vergroten van de basisruimte, door gespannen structuren in het strottenhoofd via manuele technieken te ontspannen. Het opgeroepen ruimtegevoel moet echter wel bewust en actief door de cliënt kunnen worden toegepast, anders is dit zinloos. De cliënt dient te weten hoe de basisruimte op te roepen, te oefenen en toe te passen.

Een belangrijke moeilijkheid blijft het toepassen door de cliënt. Veel cliënten roepen het vergroten van de basisruimte weliswaar onmiddellijk op, zijn enthousiast over klinkend en gevoelsresultaat, vooral in het zingen, maar sommigen blijven met name in het spreken hangen in hun oude patroon. Het is dan belangrijk om van het spreken met basisruimte een hoofddoel in de stemtherapie te maken.

## Samenvatting

Het belang van het structureel inbouwen van het element 'ruimte in de keel' in therapie en in scholing van spreek- en zangstem wordt toegelicht.

## Summary

This article is a plea for the structural use of the 'space in the throat' concept in voice therapy and in singers training.

## Keywords

voice therapy, singers training.

## Auteurs

Michel de Kort en Piet Geerts zijn docent aan Fontys Paramedische Hogeschool, Opleiding voor Logopedie en werkzaam in het Fontys Adviescentrum Zingen en Spreken.

Michel de Kort is daarnaast dirigent en vocal coach, Piet Geerts is logopedist op de afdeling KNO van het St. Elisabethziekenhuis in Tilburg.

## Correspondentie

M.dekort-ai@fontys.nl of P.Geerts@fontys.nl.

Tel: 0877 - 87 88 58 en 0877 - 87 18 53