

Bernadette Timmermans

# Het stokje van bloed en tranen

## SPRAAKVAARDIGHEID: BALLAST OF NOODZAAK?

Zolang we al spreken en zingen, zijn er mensen geweest die dat beter wilden doen dan anderen en die dat ook aan anderen wilden leren. Ook vandaag worden beroepssprekers zoals acteurs, journalisten en radiomakers, geacht rad van tong te zijn en uit te munten in spraakvaardigheid. De stem is het instrument van een acteur; méér nog, het is zijn medium. Via de stem (en het lichaam) worden visie, gedachten en emoties geprojecteerd. In de context waarin het theater in Vlaanderen zich nu bevindt, lijkt er een diepe tegenstelling gegroeid te zijn tussen kwaliteitsvol spreken en kwaliteitsvol spelen.

Een eerste element is de verregaande omschakeling van de grote zalen naar een kleinschalig theater dat in kamertheatertjes, in vlakke-vloertheaters, in de blackbox wordt gespeeld. Dit brengt met zich mee dat de stem veel minder belast wordt en dat (door de kleinere afstanden) acteurs minder inspanningen moeten leveren om verstaanbaar te spreken. Verwerven en onderhouden acteurs dan nog de stem- en spreektechniek die nodig is om in een grote zaal te spelen?

Daarnaast wil het theater een kritische positie innemen tegenover de actuele samenleving en cultuur. Het hedendaags theater is daarom meer dan entertainment: de inhoud staat centraal. Het klassieke theater hanteert vaak een moeilijke vormtaal, maar er wordt beroep gedaan op gekende referentiekaders. Nu kleurt bijna elke voorstelling buiten de lijntjes, en creëert ze zo haar eigen referentiekader. Dit vergt een dubbele inspanning van het publiek: de ongekende referentiekaders en de bijhorende vormen moeten 'ontdekt' wor-

den en dat is niet evident. Toch blijft het communicatietraject van een voorstelling actueel: het gaat nog steeds om een theatermaker in interactie met een publiek. Daarom moet de acteur toch nog altijd eerstegraads verstaanbaar blijven – of niet?

Het theater wil zich bovendien steeds opnieuw loswerken van gangbare normen en conventies, om de eigenheid van de acteurs vrijuit te laten spelen. De kunstmatigheid van de toneelsituatie wordt (in navolging van Brecht) gebruikt om die eigenheid duidelijker te tonen. Een stem- en uitspraaktraining streeft daarentegen onvermijdelijk bepaalde normen na. Van een podiumstem verwacht een publiek dat ze goed klinkt en bovendien resonant is, zodat ze ver draagt. De standaardtaal vereist bovendien een Belgisch-Nederlandse uitspraaknorm, vrij van alle dialectische invloeden. In de praktijk kiest het gezelschap vanuit het materiaal waarmee gewerkt wordt tussen standaardtaal en dialect. Denkt men nog steeds dat er met de standaardtaal gedeclameerd moet worden? Of beheersen acteurs de standaardtaal niet? Die vraag stelt zich niet alleen voor theater. In de animatiefilm wordt bewust voor het dialect gekozen; in de vertaling van de Disney-productie *The Lion King* spreken de underdogs Antwerps. In de TV-soaps lijkt het Antwerps ondertussen de norm geworden.

### Het spreken van de acteur

Het verzet van acteurs en regisseurs tegen stemtrainingen is vreemd, als je bedenkt dat de fundamente van de stem- en spraaktraining bij de theater- en redenaarskunst van

de oude Grieken liggen. Niet alleen het theater is veranderd, ook de logopedisten en stemtherapeuten pasten hun visie aan de veranderde tijdsaders aan.

Stempedagogen vertrekken van het principe dat je de stem en uitspraak kan verfijnen als je de basismechanismen van het spreken goed beheerst – een principe dat rechtstreeks teruggaat naar de Griekse oudheid. Ook medici zijn van oudsher in de stem geïnteresseerd. Zij specialiseren zich in de behandeling van afwijkingen en ziekten van het stemorgaan en de spraakorganen om zo de oorzaken van het probleem te kunnen wegnemen.

Logopedisten en stemtherapeuten slaan vandaag de brug tussen beide extremen. De inzichten in fysiologie en pathologie verwerken zij in de medische wetenschappen; de middelen om problemen te voorkomen en de stem en spraak te trainen halen ze bij de stempedagogen. De volgende elementen komen naar voren bij stem- en spraaktraining: luistertraining, ademoefeningen, relaxatietraining, articulatoische compensaties, emotionele training en specifieke oefeningen voor de insufficiëntie van het afsluitmechanisme van het zachte gehemelte. Vandaag wordt deze reeks meestal nog aangevuld met oefeningen om een optimale stembandsluiting en -spanning te bekomen.

Men gaat er vanuit dat goed spreken en stemgeven getraind kan worden omdat spreken een spiergebeuren is. De controle over die spieren staat centraal: articulatieoefeningen voor de lip-, tong- en kaakspieren; volume- en toonhoogte-oefeningen voor de stemspier en ademhalingspierspiers; controle over de

algemene lichaamsspieren voor een eutone houding. De klemtoon ligt op stemkwaliteit en verstaanbaarheid en meer algemeen op levenskwaliteit. Logopedisten willen stemproblemen bij professionele stemgebruikers voorkomen, en als paramedici denken ze daarbij ook aan de algemene gezondheid.

Beter dan vroeger zijn we nu in staat de voorwaarden voor een goede en sterke stemgeving precies te identificeren. Dit laat ook toe de effectiviteit van de bestaande stemtrainingen te meten. Een dergelijke aanpak zal ons in de toekomst in staat stellen nog beter verantwoorde keuzes te maken en de resultaten te controleren. Outcome-studies zullen duidelijk en objectief het effect van stemtraining aantonen en vragen rond de optimale duur en frequentie van een stemtraining beantwoorden.

In de zoektocht naar een natuurlijke en vlotte spreektechniek zijn vandaag de gezondheid van de stem en van de acteur doorslaggevend. In de publieke perceptie werken het medische en het pedagogische paradigma nog steeds sterk door. In twee belangrijke historische momenten daarvan, het streven naar perfectie en schoonheid bij de oude Grieken en het streven naar een 'beschaafden levensvorm' van Ast Fonteyne (1906-1991) komt de problematiek scherp naar voor.

### De vociferatio

Het prille begin van stemtraining voert ons terug naar de theater- en redenaarskunst van de oude Grieken. Rond 600 voor Christus bestond het toneelspel uit woord, zang en dans en werd er altijd in openlucht gespeeld. In een antiek theater waren er tot 12.000 toeschouwersplaatsen. Het is duidelijk dat het niet evident was om in openlucht zoveel mensen auditief te bereiken. Pas in 534 voor Christus werd één individuele acteur als tegenspeler tegenover het koor geplaatst. De (mannelijke) acteur speelde zo meer dan één rol (ook vrouwelijke rollen). Habermann beschrijft hoe de acteurs hun teksten declameerden met een masker voor het aangezicht en hoe extreem hun stemmodulatie en hun gebaren waren: een zeer zachte vrouwenstem tegenover een daverende mannenstem. Deze context was bepalend voor stem en uitspraak in het Griekse theater.

Het masker werd uit stof en gips gemaakt, de tweede laag bestond uit geitenleer en het masker werd nog met vilt bekleed, omdat het tegen

het aangezicht werd gedrukt. Soms moest men het masker vasthouden, soms werd het met een koord rond het hoofd vastgebonden. De eerste maskers hadden een redelijk kleine mondopening, later werden in de Romeinse tijd de mondopeningen in de maskers grotesk groot. Er zijn tot op vandaag heel wat meningsverschillen over de functie van het masker. Sommigen zijn ervan overtuigd dat ze ontworpen waren om de stem te versterken. Men beweert dat in de mond van het masker een klanktrechttertje zat dat ervoor zorgde dat de stem versterkt werd. Het trechttertje zelf werd verstevigd met langwerpige stukjes erts. Gezien de tand des tijds de maskers deed vergaan, kan men dit niet met zekerheid achterhalen. Kindermann schrijft dat bij de grotere mondopening de klanken ook links en rechts beter verspreid werden en dat de trechtvorm van de mondopening (d.i. de *persona*) resulteerde in een megafooneffect. De maskers zouden niet enkel voor geluidsversterking zorgen, maar ook voor een betere differentiëring van de uitspraak omdat het galmen van de stem tegengegaan werd. Castex betoogt dat de stem helderder klonk en dat het masker dus een invloed zou hebben op de hoge tonen. Het is erg moeilijk om te achterhalen hoe de maskers precies waren gemaakt en waarvoor ze dienden, omdat er nog steeds weinig historische detailkennis is over die tijd. Hoe dan ook, de antieke acteur moest zich inspannen om duidelijk te spreken en leerde altijd om goed 'in het masker' te spreken, goed vooraan in de mond.

De vele geschriften over stem- en spraakproblemen van de Griekse redenaar Demosthenes bevatten een schat aan informatie over stem- en spraaktraining. Demosthenes werd in 384 voor Christus geboren als zoon van een wapenfabrikant. Plutarchus beschrijft Demosthenes als een zwakke en magere jongeman, die nog voor zijn twintigste het bedrijf van zijn vader erfde na het vroege overlijden van zijn ouders. Toen bleek dat zijn voogden hem bedrogen, hield hij zijn eerste *Aanklachtrede* voor het gerecht. Omdat hij zo zwak klonk en niet in staat bleek mooie volzinnen te vormen, werd hij uitgelachen en niet ernstig genomen. Hij begreep dat hij enkel op invloed en begrip kon rekenen als hij als groot redenaar het Griekse volk kon toespreken.

Uit de geschriften en afbeeldingen van Demosthenes wordt afgeleid dat hij met een ernstige *rhinolalia clausa* te kampen had, waardoor zijn articulatie zeer slecht was (bij

deze hypo- of denasaliteit kunnen -m, -n en -ng immers moeilijk of helemaal niet worden uitgesproken). Zijn stem en ademhaling waren eveneens zwak. Demosthenes kreeg acteerlessen en bedacht ook zelf oefeningen om zijn stem, adem en uitspraak te verbeteren. Hij bedacht hindernissen om zichzelf in alle opzichten te versterken. Om zijn longinhoud te vergroten en een betere ademsteun te ontwikkelen liep hij bergafwaarts terwijl hij luidop verzen en proza declameerde. Deze spiertraining moest hem in staat stellen lange zinnen in één adem uit te spreken. Om zijn schouderademhaling af te leren, oefende hij met een zwaar zwaard op zijn schouders. Hij goot olie in zijn mond om zijn neus- en ademwegen te vergroten. Terwijl hij liep, zou de olie, door de grote en krachtige bewegingen, in de sinussen dringen, en de vernauwingen in de neus doen verdwijnen. Om het volume van zijn stem te vergroten, declameerde hij allerhande teksten boven het gedonder van de rivieren uit. Door te spreken met steentjes in de mond probeerde hij zijn uitspraak te verbeteren.

In de *Institutio Oratoria* van Quintilianus (35-95 na Christus) wordt de ademtechniek, het vloeiend spreken, het lezen en spreken in verzen, het spreekritme en de stemvorming omschreven. Het declameren en de stemgymnastiek, de *vociferatio*, waren zeer gewaardeerde deugden en behoorden tot de algemene hygiëne. Via Goethe, die de zware maatregelen uit de Griekse tijd milderde en actualiseerde, is een deel van deze gymnastiek overgeleverd in de 'stemhygiëne' die we vandaag nog kennen.

Allerhande tonen van hoog naar laag werden in verschillende lichaamshoudingen geoefend, omdat de stemgeving tijdens de verschillende lichaamsbewegingen gecontroleerd moest worden. De ademhalings- en articulatieoefeningen werden nuchter ingestudeerd, desnoods werd de darm kunstmatig geledigd. Er bestond ook een opsomming van alle schadelijke spijsen en dranken; van acteurs en redenaars werd verwacht dat ze het strenge dieet volgden. Op de dagen dat acteurs speelden mochten ze enkel prei, knoflook en olijfolie nuttigen. Vlees en fruit dat de keel ruw kon maken werden vermeden. Het lichaam moest zuiver zijn en daarom werden er regelmatig braakmiddelen en laxeremiddelen gebruikt. De grote temperatuurschommelingen (een koud podium in contrast met de warme kleed-

# Onderzoeksresultaten stem- en spreektraining

Het aanleren van een beter stemgedrag vereist een grondige aanpak en deze rust op drie pijlers: een inzicht in de werking van het spreek- en stemapparaat, een sterke oefensetting waar inzet en discipline het succes bepalen en tenslotte aandacht voor de transfer naar de spelrealiteit. In een long-term studie (van 1998 tot 2003) werd nagegaan of deze aanpak effect heeft op de stemkwaliteit en stemfunctie. De studie werd georganiseerd in het RITS en vergeleek 23 studenten die stem- en spreektraining krijgen met 23 studenten die geen stem en spreektraining krijgen.

## Stem- en spreektraining

In een reeks hoorcolleges (30 uur) wordt uitgebreid aandacht besteed aan de bouw en werking van het stem- en ademhalingsapparaat. Studenten moeten een inzicht krijgen en begrijpen wat wel en niet goed is voor de stem; de stemhygiëne is een zeer belangrijk aspect. Een uitgebreide luistertraining moet de studenten in staat stellen om de kwaliteitskenmerken van een gezonde en niet-gezonde stem te identificeren.

In werkcolleges wordt gewerkt en geoefend. De articulatie moet vlotter en krachtiger (o.a. door doorgedreven pittigheidsoefeningen); ook de zuiverheid van klanken wordt aangeleerd. Goed standaardtaal kunnen praten, zodat iedereen je kan verstaan, is een kunde – en dan hebben we het niet over ‘afgeborsteld’ declameren. Tegelijkertijd moet de lichaamshouding en ademhaling soms geoptimaliseerd of gecorrigeerd worden. Daarbij is het de bedoeling alle spanningen rond de hals, strottenhoofd en schouders weg te werken zodat het strottenhoofd ontspannen is en in een lage positie komt. Het resultaat is dan een vrije stemklank, die op een natuurlijke manier vër draagt.

Tijdens de spellessen is er *individuele begeleiding* voorzien. Deze laatste fase, de transferfase, is de moeilijkste en vraagt de nodige discipline van de acteur.

## Onderzoeksresultaten

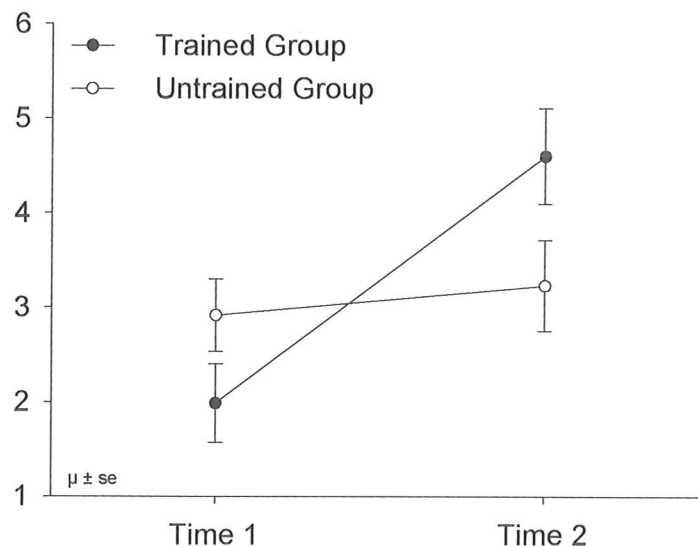
Deze studie richtte zich op twee groepen: de getrainde groep kreeg 18 maanden stemtraining en de niet getrainde groep kreeg geen stemtraining. Het resultaat van de training werd gemeten aan de hand van een uitgebreide testbatterij die voor (time 1) en na (time 2) 18

maanden bij beide groepen werd afgenomen. We beperken ons hier tot het resultaat van de objectieve meting van de stemkwaliteit (voor meer details zie: Timmermans (2002)). Deze studie werd uitgevoerd in samenwerking met de Universiteit Antwerpen, Faculteit Geneeskunde. De verschillende aspecten werden uitgewerkt door neus-keel-oorartsen, logopedisten en een statisticus (professoren Van de Heyning, De Bodt en Wuyts).

De stemkwaliteit werd gemeten aan de hand van de Dysphonia Severity Index (DSI). De DSI is een gewogen combinatie van akoestische metingen (de hoogste Frequentie (Hz.), de laagste Intensiteit (dB) en de Jitterwaarde (%)) en aerodynamische metingen (maximale fonatietijd (Sec.)). De DSI werd zo getransformeerd dat een negatieve meting (van -5 tot 0) overeenkomt met een zeer slechte tot matige stemkwaliteit; een positieve meting (van 0 tot +5) met een goede tot zeer goede stemkwaliteit. Het resultaat ligt er niet om (figuur 1): bij de getrainde groep steeg de DSI van 2.3 tot 4.5; bij de niet getrainde groep veranderde de DSI nauwelijks, namelijk van 3 tot 3.2. Het verschil tussen beiden groepen is sterk significant verschillend ( $p < 0.001$ ). Het is dus overduidelijk dat een stem getraind kan worden en dat de stemomvang en de stemkwaliteit kan verbeteren. Het stemtrainingsprogramma, zoals hier geconcipieerd, ligt mee aan de basis van deze positieve resultaten.

## Bronvermelding

- Anthonissen P., Beyen M., De Cock L., De Maeyer J., Kwanten G., Saerens L., *Ast Fonteyne: 1906-1991. Een kwestie van stijl*, Universitaire Pers Leuven, 1999
- Berry C., *Voice and the actor*, Mackays of Chatham PLC, Chatham, Kent, 1973
- Coblenzer H., Muhar F., *Atem und Stimme. Anleitung zum guten Sprechen*, Öbv&Hpt, Wien, 2002
- Grotowski J., *Naar een sober theater*, International Theatre Bookshop, Amsterdam, 1986
- Gundermann H., *Phänomen Stimme*, Ernst Reinhardt Verlag – München Basel, 1994
- Habermann G., *Stimme und Mensch. Beobachtungen und Betrachtungen*, Median-Verlag von Kilisch-Horn GmbH, 1996
- Linklater K., *Freeing the natural voice*, Drama Publishers, New York, 1976
- Lessac A., *The use and training of the human voice. A bio-dynamic approach to vocal life*, Mayfield Publishing Company, Mountain View, California, London-Toronto, 1997
- Teirlinck H., *Dramatisch Peripatetikon*, Antwerpen, 1959
- Timmermans B., De Bodt M.S., Wuyts F.L., Boudewyns A., Clement G., Peeters A., Van de Heyning P.H., *Poor voice quality in future elite vocal performers and professional voice users*, in: Journal of Voice 2002; 16: 372-381
- Timmermans B., De Bodt M.S., Wuyts F.L., Van de Heyning P.H., *Voice quality change in professional voice users after nine months voice training*, European archives of Oto-Rhino-Laryngology (in druk, 2003)
- Timmermans B., De Bodt M.S., Wuyts F.L., Van de Heyning P.H., *Training outcome in future professional voice users after eighteen months voice training*, Folia Phoniatrica (in druk, 2003)



kamers) veroorzaakten vaak ernstige longinfecties. Het mag ons dan ook niet verbazen dat acteurs niet ouder dan 30 jaar werden.

Keizer Nero, zelf toneelspeler en zanger, verplichtte het systematisch onderricht in luid en duidelijk spreken. De stemtrainers of 'phonasken' stonden bekend voor hun mooie en goed ontwikkelde stem. Ze gebruikten een stempijpje uit ivoor om de middenstem (de spreekstem) aan te geven. De phonask was altijd aanwezig en stond achter de redenaar en gaf de juiste toon aan als de redenaar te hoog of te laag sprak. Net zoals Demosthenes oefende ook Nero met hindernissen. Om zijn onderste tussenribspieren te versterken en zijn middenrifademhaling te oefenen, verzwaarde hij zijn borstkast met loodplaten. De opvatting dat stem en uitspraak kunnen verbeteren door te oefenen met extra hindernissen is vandaag nog sterk verspreid.

### Het stokje van Ast Fonteyne

Ast Fonteyne was een eigenzinnig voordrachtskunstenaar en een toonaangevend leraar dictie en voordracht. Hij wilde jeugdig Vlaanderen esthetiseren door de jeugd een verzorgde lichaamshouding en taalgebruik aan te leren. Zijn grote doel was de jeugd 'een beschaafden levensvorm en levensstijl' bij te brengen. Hij legde een verband tussen een welbepaalde vorm van spreken en het morele, 'beschaafde' gehalte van de boodschap die uitgesproken werd. Het was dus méér dan goed en 'schoon' spreken. Hij doceerde aan een twintigtal scholen, secundair en hoger onderwijs en lerarenopleidingen. Zijn voorgangers (Edgard Blacquart, Modest Lauwerijs) legden de nadruk op een juiste uitspraak; hijzelf vond dat een 'flinke' articulatie de kern van het goede spreken was. Fonteyne vond vorm en inhoud belangrijk, maar stelde dat door de vorm een gegeven inhoud kunst werd. Hij vocht tegen het vooroordeel dat een 'flinke' zeggings talent was. Wat de veelvuldige vingeroefeningen zijn voor de pianist, zijn de geduldige articulatieoefeningen voor de voordrachtskunstenaar.

Fonteyne was een man van de praktijk. Zonder wetenschappelijke onderbouw stelde hij dat het volstond om drie mondstanden in te studeren: *omhoog* (nu: kaakval), *breed* (nu: lippen gespreid) en *voor* (nu: lippenrondding). De drie mondstanden moesten met voldoende contrast gebruikt worden, waardoor een hyper-articulatie ontstond. De klinkers en medeklinkers moesten verlengd worden en

de woorden aan elkaar gebonden. Het resultaat was een uitspraak die erg verschilde van het gewone dagelijkse spreken.

Omdat er in 'arm Vlaanderen' slechts gemompeld werd, plaatste hij een stokje tussen de tanden. Het ging om een houten stokje van een paar centimeter dat tussen de tanden werd gestoken, zodat de lippen elkaar nog amper konden raken. Om goed te blijven zitten moest de boven- en onderkant van het stokje van een gleufje worden voorzien. Er werd geoefend met en daarna zonder stokje – met effect. Oud-leerlingen van Ast Fonteyne spreken over het 'stokje van bloed en tranen'. Het stokje moesten ze zelf maken en altijd bij zich hebben. Bevreesd voor zijn strengheid, maakten ze nog vlug voor de les een stokje uit een stompje potlood. Dat stokje was dan veel te scherp en deed het tandvlees en gehemelte bloeden en dat deed uiteraard pijn. Het stokje werd al voor Fonteynes tijd gebruikt, maar wordt nu altijd met hem geassocieerd.

Fonteyne was een declamatiemodel: de studenten moesten alles nabootsen, van houding, klemtonen tot en met stemmodulaties. Zo ontstond een soort eenheidstype en ging de persoonlijkheid van de leerling verloren. Nu nog herken je de 'kleine Fonteyntjes' met een zeer typisch en herkenbaar stemgeluid meteen. Voor sommige leerlingen was hij een redding: als leek tussen het klerikale lerarenkorps was hij met zijn rijzige gestalte een frisse verschijning die de wereld voor hen opende. Voor anderen was hij een dwingeland die alle enthousiasme in hen verwoestte. De methodes van Fonteyne werden mee bepaald door het tijds kader waarin hij leefde: het katholieke pedagogische model stoelde op gehoorzaamheid, wilskracht en gezag. De studenten werden gedrild, de leerkracht eiste tucht. Vanaf 1960 verloor Fonteyne stilaan zijn greep op de leerlingen: ze werden mondiger. Ze hadden kritiek op het overdreven, gezwollen en 'gevoelerig' spreken.

Herman Teirlinck wilde toneel en voordrachtskunst van elkaar loskoppelen, Ast Fonteyne vond dat men eerst voordrachtskunst moest studeren voor je naar de toneelklas kon overgaan. Teirlinck stelde dat de 'cultuur van het spel' centraal moest staan, aangevuld met nog drie andere pijlers: cultuur van de geest (algemene cultuur), cultuur van het lichaam en cultuur van de stem. Voordrachtskunst moest volledig van theater gescheiden worden, het waren immers twee verschillende vakken.

### Gezond spreken

De combinatie van persoonlijke of historische overtuigingen, empirische observatie en anatomisch-fysiologische inzichten in stem en spraak, leidden in de loop van de geschiedenis tot een groot aantal benaderingen van stem- en spreektrainingen. Bijna altijd zijn deze methoden te herleiden tot de basisbeginselen van de oude Grieken. De klemtonen en didactische aanpak verschillen. Zelfs de nieuwste wetenschappelijke kennis van de anatomie en de fysiologie haalt deze fundamentele principes niet onderuit.

Spreken wordt nu objectief beschreven als een product van lichaamshouding en -spanning, adem, stemplooitribling, resonantie, articulatie en prosodie. Alles is daarin even belangrijk: een slechte ademhaling kan resulteren in een slechte stemfunctie, maar ook een achterwaarts geplaatste articulatie kan een stemprobleem in de hand werken. Een correcte ademhaling wordt vaak als een evidentie gezien, maar dat is het absoluut niet: het is vaak de oorzaak van stemproblemen. De articulatie moet vlot en natuurlijk klinken. De stem moet ver dragen en om dat te realiseren grijpen we terug naar de reflexmatige ademhaling en leren we de acteurs in het masker te spreken; op deze manier vrijwaren we het strottenhoofd van de overdruk die kan ontstaan bij het roepen zonder technische ondersteuning.

Met 'in het masker spreken' wordt een voorwaartse articulatie bedoeld, die de stemprojectie gemakkelijker en overtuigender maakt. Daarom is het vaak ook beter om met de tongpunt-R te praten, het is een hulpmiddel om de articulatie en stem vooraan te krijgen. Het ligt voor de hand dat het lispelen, de *dikke L* en de *natte T* weggewerkt worden. Daarnaast leren de acteurs de klinkers correct te plaatsen. De kaakval en de lippenrondding vermijden dat je breed spreekt en op die manier automatisch de articulatie en stem naar achter trekt. Zo proberen we de gezondheid van de stem veilig te stellen.

De 'dictie' zoals die vroeger in de conservatoria gedoceerd werd, staat pal tegenover deze spreektechniek. De leer van de dictie streeft schoonheid en perfectie na: wellevendheid en welsprekendheid waren normen om 'beschaafd' te spreken, te denken en te zijn. Daarbij moest men overdreven articuleren met vrij grote mondbewegingen en een uitgesproken stemmodulatie, omdat er gedeclameerd moest worden.

Uit de jaren dertig dateert het te laag plaatsen van de stem, zowel bij vrouwelijke als mannelijke acteurs, om penetrant en dramatisch over te komen. Kaufmann noemt dit fenomeen het Bogart-Bacall-syndroom, naar de gelijknamige acteurs die bekend waren om hun diepe stem. De mannelijke acteurs wilden mannelijkheid en autoriteit uitstralen, de vrouwelijke acteurs klonken dan dramatisch en sensueel. Uit onderzoek weet men dat dit snel tot stemvermoeidheid kan leiden en stemstoornissen in de hand werkt. Het is belangrijk dat de 'natuurlijke' toonhoogte (de toonhoogte die bij geslacht, lichaamsgrootte en leeftijd hoort) gerespecteerd wordt. Een habitudeel te hoge of te lage toonhoogte kan schadelijk zijn voor het stemapparaat omdat de stembanden oneigenlijk gebruikt worden.

Onze Westerse cultuur prefereert algemeen ook lagere stemmen, omdat deze macht, zekerheid en rust uitstralen; hoge schelle stemmen daarentegen klinken ons hysterisch en onzeker in de oren. Hauquier en Van Dessel hebben uitgemeten dat mediastemmen doorgaans lager klinken. We weten dat de gemiddelde spreektoonhoogte van de man rond 110 Hz, en van de vrouw rond 220 Hz schommelt. De vrouwelijke radiostem daarentegen heeft een gemiddelde spreektoonhoogte van 158 Hz en de mannelijke radiostem van 101 Hz. Deze cultureel bepaalde voorkeur voor lagere stemmen speelt ook mee in het streven van acteurs om hun stem té laag te plaatsen.

Bij het opdrijven van de resonantie gaat een stem voller, warmer en ook lager klinken, maar dit wil niet zeggen dat de stemtoonhoogte verlaagd is. Het is dan ook een veelgemaakte fout, stemmen lager te plaatsen om zo de resonantie op te drijven. Wetenschappelijk onderzoek zoekt nog altijd naar de 'acteursformant'. Bij het spreken op de acteursformant klinkt de stem zeer resonant waardoor de spraakverstaanbaarheid opgedreven wordt. Leino en anderen ontwikkelden een feedbacksysteem zodat de spreker of acteur actief naar de goede resonante stem kan zoeken.

Ook over de ademhaling bestaan de meest uiteenlopende theorieën. Stemtherapeuten zoals Coblenzer en Linklater zweren bij een lage buikademhaling. Le Huche en ook Grotowski daarentegen spreken over een totale ademhaling waarbij de buik én borstkas met lucht gevuld kunnen worden. In de zangwereld plaatsen sommige zangers volgens Brouw de ademhaling nog lager. Door

deze onduidelijkheid kunnen problemen ontstaan, vooral als een acteur voor het spreken en zingen een andere ademhaling moet aanleren. Sapir besluit dat zangers vaak aangeven dat ze problemen hebben om van de zangstem naar de spreekstem over te stappen; de soms tegenstrijdige ademtechniek van enerzijds het spreken en anderzijds het zingen kan de oorzaak zijn. Deze wildgroei van benaderingen is niet gecontroleerd, vaak ook niet wetenschappelijk onderbouwd noch op medische feiten gesteund.

Het werken met acteurs is meer dan stem en spraak alleen. Er zijn verschillende trainingen uitgewerkt die elk hun klemtonen leggen en een eigen toepassing zoeken in de spelrealiteit van de acteur. De auteurs uit de theaterwereld, zoals Cicely Berry en Kristin Linklater, laten daarbij de technische aspecten onderbelichten, om te beklemtonen dat de stem van de acteur bevrijd moet worden, dat de 'blokkades' die onze maatschappij opwerpt, weggevoerd moeten worden en dat de acteurs weer plaats moeten maken voor de natuurlijke stem die iedereen in zich heeft. Berry beklemtoont dat poëzie daarbij onmisbaar is, omdat alleen in poëzie de expressie van het innerlijke leven opgeroepen kan worden. Linklater hamert op de *via negativa*: de stem moet bevrijd worden van de negatieve spanningen die bij iedere mens aanwezig zijn. Het is dus belangrijk je eigen stem terug te vinden en niet een 'nieuwe' stem aan te leren. Zij maakt daarvoor gebruik van didactisch verantwoorde beeldspraak om de acteurs duidelijk te maken hoe ademhaling, stem en articulatie werken. Een 'vertrouwde gebeurtenis', zoals ruiken aan een roos, helpt je bijvoorbeeld om een 'correcte' inademing terug te vinden.

Arthur Lessac gebruikt het stokje van Ast Fonteyne, maar dan wel met de intentie de mond zo open te houden dat er een constante trilling ontstaat ter hoogte van de tandkasboog (de 'y-buzz'). Om een ver dragende stem te genereren zijn de resonantie van de stem en de klank primordiaal. Lessac maakt uitgebreid gebruik van muziekinstrumenten, want elke klank kan voor hem met een welbepaald instrument vergeleken worden.

Horst Coblenzer beklemtoont het economische spreken: een acteur mag niet méér moeite doen dan nodig. De laag geplaatste middenrifademhaling moet gesteund worden (ademsteun) zodat de ademhaling economisch verloopt; bij luid roepen maken we ge-

bruik van het 'kaatsend ademen'. Het spreken moet vooraan en pittig: kleine lip-, tong- en kaakbewegingen hebben een groot effect en lokken het reflexmatige ademen uit. Coblenzer heeft het dus wel degelijk over techniek, in tegenstelling tot Berry en Linklater.

De inhoud van de stemtherapeutische aanpak is gebaseerd op medisch-fysiologische inzichten en de bijhorende pedagogie is de verpakking van deze inzichten. Acteurs en regisseurs kunnen samenwerken met de logopedist en de stemtherapeut omdat ze in wezen hetzelfde nastreven: de boodschap van de speler bij het publiek brengen met de nodige creativiteit én effectiviteit.

Zonder daarom het declameren te promoten, is het toch jammer dat een spelproject soms in duigen valt omdat er slecht of onverstaanbaar gesproken wordt. De nadruk ligt uiteraard niet meer op 'de esthetica van het woord' of op de 'hygiëne van de stem', maar ligt nu voluit op het vlot en 'natuurlijk' spreken, waarbij het stem- en spreekapparaat in staat zijn de woorden van de acteur te dragen. Spraakvaardigheid is een noodzaak en mag absoluut niet als ballast beschouwd worden. De historische inzichten en onze dagelijks ervaren staven deze overtuiging: het 'technische' en het artistiek/creatieve hoeven niet in tegenspraak te zijn, ze kunnen elkaar integendeel enkel aanvullen. De zogenaamde tegenstelling tussen kwaliteitsvol spreken en kwaliteitsvol spelen is vals. 📍