

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)

