

Dit artikel is geschreven in het kader van het drie daagse *internationaal Stem Symposium Pevoc* in Groningen in 2007, waar ik zitting had in een forum over stem en acteren Nederlandse theaterscholen (met Mariette Brinkman, Bart Kiene en Els Schrama).

Zingen en zeggen

**“SOUNDING THE TEKST AND SPEAKING THE SONG”,
How the human voice can be the instrument to one’s creative expression and articulation.**

Door bijna 10 jaar ervaring als stemdocent op theaterscholen, kan ik stellen hoe belangrijk het is voor acteurs en zangers te weten hoe het stemapparaat werkt. De eerste fase van de stemtraining voor acteurs gaat dan ook over het leren kennen van de werking van de stem. De EVTS (Estill Voice Training System) vormt hiervoor de basis. Het technisch kunnen aansturen van de stem geeft de acteur/zanger vrijheid en zekerheid voor het uiteindelijke doel: stem expressie. Een acteur moet, net als een zanger, in staat zijn om zijn stem op klank en spraak niveau technisch aan te sturen. De stem en spraak prestaties van een acteur is een kunst op zichzelf. Het is een wezenlijk onderdeel van zijn performance. Zoals hij zijn lichaam kan aanwenden voor de visuele verbeelding van zijn spel, zo geldt dat ook voor het auditieve deel. De stem op het toneel is niet alleen bedoeld voor het overdragen van woorden /informatie. De klankeffecten van de stem is naast de reikwijdte en verstaanbaarheid van even groot belang. Als het goed is gaan beide onderdelen samen.

De werking van de stem is door de natuur zo geregeld dat zij expressie geeft aan de innerlijke impulsen van de spreker. De stem is het instrument voor communicatie en jezelf uitdrukken. Het basiswerk van een acteur is de weg vrij te maken om deze innerlijke drijfveren tot uitdrukking te brengen. Als de noodzaak van spreken daar is valt alle techniek meestal op zijn plaats. Dat is het mooie van de stem. Op een school als het onze is het fysieke een belangrijke spelingang. Het totale lichaam wordt ingezet om creatief en kunstzinnig de impulsen van het spel tot uitdrukking te brengen. De stem kan kwa geluid een zelfde instrument zijn. De stem van een acteur moet een kunstzinnig middel zijn om zijn spel te bereiken. Veelal gebeurt zoiets in goed ingeleefd spel al automatisch (onbewust). Bijzonder is te ervaren dat het andersom ook vaak werkt: stem en klank zijn te gebruiken als spelingang. Zoals spel vanuit beweging kan ontstaan, kan dat ook vanuit klank. Klank kan het lichaam zelfs ook tot bewegen aanzetten (en vise versa). Iedere klank en stembuiging vertolken een andere emotie. Het lichaam (beweging) is een ingang en een ondersteuning van de stem. Tekst (geest) en klank (lichaam) moet in verbinding staan met elkaar om de stem de volle betekenis te kunnen geven.

Er zit veel schaamte en blokkade op het geluid van de eigen stem. Als een kind schaamteloos van je laten horen, wordt al vroeg in banen geleid tot sociaal geaccepteerde spraak. Een professionele acteur of zanger moet die vrije expressie van de stem bij zichzelf eigenlijk weer terug veroveren. Ik geef de studenten de ruimte om veel te experimenteren met ongebruikelijke geluiden om de stem in al haar toonaarden te herontdekken. Ik leer ze communiceren via klank. De stem moet vrij kunnen meebewegen in verbinding met de impulsen van het fysieke spel en het lichaam.

Ik maak ze bewust van de theatrale betekenis en waarde van klank. Het is voor een acteur van belang het auditieve bewustzijn te ontwikkelen. Hoe klinkt het wat je zegt? En wat zeg je als het anders klinkt?

Het gaat om de koppeling van de stem met het lichaam, de verbeelding en de emotie. Een stem heeft een lichaam én een ziel nodig om levendig te kunnen klinken. We zijn geen robots en zeker niet op toneel.

Via de stem kun je niet alleen het publiek, maar ook jezelf overtuigen. Dit draagt bij tot geloofwaardig acteerwerk.

Deze zoektocht naar vrije expressie van de stem wordt voortdurend onderbouwd met de stemtechnieken van de E.V.T.S. Er kan heel veel met een gezonde stem; meer dan dat we vaak denken. Techniek, waar expressie ook een vorm van is, is hierbij wel belangrijk. Als je weet hoe het werkt, raak je vertrouwd met de mogelijkheden van je eigen stem. Dan pas weet je hoe ver je kunt gaan. Techniek en natuurlijke expressie gaan hand in hand en voeden elkaar.

Er zijn veel mythes en er is veel angst ontstaan in onze cultuur over wat wel en niet kan (mag) met de stem. Angst maakt ons voorzichtig, wat vaak juist geforceerd stemgebruik in de hand werkt. De meest gangbare opvattingen over wat wel en niet kan met de stem is veelal gebaseerd op klassieke zangtechniek of overgewaaid uit de logopedie. Een logopedist werkt voornamelijk met ziektebeelden en of verstoorde stem of spraak gedrag. Een klassieke zangstem is geschoold voor die specifieke muziekcultuur/stijl. Die beide technieken werden in het verleden ten onrechte toegepast op alle andere podium kunsten, zoals pop, jazz en theater. In het pop/jazz/theater hebben we te maken met gezonde stemmen waar nu met een eigen op de stijl toegeruste stemtechniek aan gewerkt kan worden. De EVTS gecombineerd met vrije stemexpressie voldoet hieraan.

Stem en spraakgebruik worden op natuurlijke wijze overgedragen door de sociale omgeving (ouders) waarin een mens opgroeit. De eigen stem en spraagewoontes van de studenten zijn meestal óf te vlak óf te weinig gearticuleerd (in de breedste zin van het woord) óf te weinig dragend voor het theater. In de Theateropleiding gaat het om het trainen en ontwikkelen van de stem en spraak vermogens voor een acteur die nodig zijn in het theater.

De ingesleten gewoontes van stem en spraak zijn voor een mens heel hardnekkig. Dat buig je niet zomaar om. Het is een tijdrovende bezigheid om nieuwe gewoontes aan te leren. Het individuele stemgebruik van de student stuur ik zonodig bij, zonder dat het persoonlijke karakter van die stem te veel verloren gaat.

In momenten van stress (op het toneel) is men snel geneigd op oude gewoontes terug te vallen. Een acteur moet wennen aan een voor zichzelf ongewoon spraakgebruik. De spraak op het toneel moet niet vervreemdend van zichzelf gaan werken, want dan schiet je je doel voorbij.

Het is een misvatting te denken dat het in de stemtraining allemaal om ontspanning draait. Intensieve training en coachen is vaak nodig. Het is wél goed om te weten welke fysieke en mentale inspanning er precies geleverd moet worden voor het produceren van een bepaald geluid. Beroepssprekers en zangers leveren op het gebied van de stem inspanningen die men soms wel vergelijkt met topsporters! De stem is een spier die samenhangt met een zeer ingewikkelde spier en kraakbeenstelsel in het strottenhoofd, aangestuurd door de persoonlijkheid en het lichaam van de spreker. Deze blijft altijd in beweging en ontwikkeling. Als professioneel zanger of acteur vraagt dit dan ook om een voortdurend onderhoud om de stem in topconditie te houden.

De stem- en expressie technieken worden vervolgens toegepast op toneel teksten. Het effect ervan wordt uitvoerig onderzocht en besproken. Daarbij stuiten we vervolgens op het volgende probleem: Een uit het hoofd geleerde tekst dood meestal de natuurlijke verbinding met de bron van de spreker. Het werk van een acteur bestaat hieruit, deze natuurlijke verbinding opnieuw te hervinden. De vraag is: "wat kan stem hierin betekenen?".

Ik heb ontdekt dat klank en melodie een directere verbinding maakt met de diepere (zintuiglijke) en emotionele kant dan tekst kan doen. Woorden doen meer een appel op het intellect, het denkende vermogen. Door een tekst vanuit klank te benaderen, krijgt men makkelijker contact met de onderliggende lagen. Het brengt het beeld dichterbij het woord. Tekst zonder beeld zijn lege woorden. Bovendien kan de lading van een klank de betekenis ervan totaal veranderen.

Ik heb een heel scala aan technieken ontwikkeld door drama en zang technieken te combineren, waarbij klank en beweging wordt ingezet om tekst nieuwe wortels te geven. Dit maakt het mogelijk om vastgezette (opgedreunde) stem en spraak patronen in klank en ritme (intonatie) in een uit het hoofd geleerde tekst bewust te worden en los te weken. Dit laatste is een groeiend en bewegend proces, waar ik studenten wat individueler in begeleid. Ik zoek hierbij vooral naar "wegen openen tot..." en niet naar "zo en zo moet het" of andere "einddefinities".

Als die er al zijn gaat het hier om verstaanbaarheid en het zoeken naar een rijke expressie in de stem. Ik vind het belangrijk dat een acteur leert zijn eigen creativiteit aan te boren.

Het werken vanuit klank verbetert de verstaanbaarheid ook meteen aanzienlijk, heb ik gemerkt. (Het latijns woord onomatopé = een woord waarmee de klank de lading al in zich draagt, Homerus)

Bij zang werkt het precies andersom. Bij zang is over het algemeen de tekst ondergeschikt aan de klank, de melodie. Het is keer op keer fascinerend om te zien hoe de stem vrij komt op het moment dat een zanger(es) zich durft te verbinden met de inhoud en de emotie van de tekst. Hierbij is het wederom van belang dat hij/zij zich los maakt van vooringenomen normen over hij/zij denkt dat het zal moeten klinken.

Door de stem de vrijheid te geven boor je bovendien een enorme stroom aan vitaliteit en creativiteit aan. Dit werkt ontspannend en tegelijkertijd energiegevend.

Tilde van Haaster, juni 2007

“SOUNDING THE TEKST AND SPEAKING THE SONG”,
How the human voice can be the instrument to one’s creative expression and articulation.