

Logopedie bij stem-acteren

logopedie bij stem-acteren

Een methode voor stemexpressie
zonder klachten

M a r i e k e D o o p e r

Dooper, Marieke
Logopedie bij stem-acteren.
Een methode voor stemexpressie zonder klachten.

© 2018 Marieke Dooper
ISBN 9789402180374

Uitgeverij: Brave New Books

© 2018 Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

INLEIDING	9
HOOFDSTUK 1	
Stap 1	
Het middenrif, ontspanning en euntonie	14
Losmaken van middenrif-spieren I	20
Losmaken van middenrif-spieren II	21
Euntonie	22
Vergroten van (stem-)ruimte in het lichaam	23
Grounding	25
Ruimte maken voor de stemspieren	26
Losmaken van de spieren rondom de larynx	28
HOOFDSTUK 2	
Stap 2	
Optimale ademsteun voor een expressieve stem	30
De rol van adem bij stem-acteren.	31
De adem vastzetten	33
Opbouw van middenrif ademen	34
Vergroten van ademcapaciteit	36
Relaxatie van ademhalingsspieren	38
Bewust verbonden ademtechniek	39
Ademsteun bij stemmetjes	41
Ruimte maken voor meer stemvolume	44
Het ankeren van de adem in een rol	45
HOOFDSTUK 3	
Stap 3	
Veilig opbouwen van stemdynamiek	47
Resonantie en bereik	48

Richten van de stem	52
Losmaken van larynx, pharynx, velum en tong	53
Vergroten van dynamiek door resonans	57
Resonans en tekst	60
Mandibula relaxatie	63
Nasale en orale resonans	66
Vorbereiding op stem-expressie	68

HOOFDSTUK 4

Stap 4

Integratie van stem-acteren en het hele lichaam	71
---	----

De invloed van bewegingen op stem bij acteren	72
De verbinding tussen stem en lichaam optimaliseren	75
De invloed van verbeelding en beweging op stem	77
Het gebruik van chants bij het vergroten van stemexpressie	78
Stemblokkades en bewegingen	79
Integratie adem, beweging en verbeelding	80
Toonladders	82

HOOFDSTUK 5

Stap 5

Veilig stemgebruik bij emoties bij stemacteren	84
--	----

De invloed van innerlijke verbeelding op stemexpressie	85
Ontspanning van de stem bij spannings-gerelateerde emoties	87
Verwoorden van een gevoel, een gebeurtenis, gemoedsstemming in een spanningsvrije klank	89
Vergroten van stemenergie	91
Stemcontrole en flexibiliteit bij stemkarakters	93
De invloed van verbeelding op de stem	96
alle vormen van stemexpressie	100

Intonatie, ritme, pauzes en toonhoogte	102
Stemimprovisaties	103
Geluidsimpressies maken	104
De stemacteur in zijn tekst	105
Literatuur	106

Dit boekje is bedoeld voor logopedisten die werken met stemacteurs.

MD 2018

Inleiding

Stemacteurs zijn de laatste jaren in opkomst. Er wordt steeds meer gebruik gemaakt van professionele stemmen bij het inspreken van online beeldmateriaal, cartoons, bedrijfsvoorlichting, speelfilms, animaties etc. In mijn praktijk voor stemtherapie en expressie zie ik steeds vaker stemacteurs met stemklachten. Dit boek is daarom bedoelt voor logopedisten die geen toneelervaring hebben maar wel stemacteurs in de praktijk begeleiden naar een gezond stemgebruik bij stemacteren.

Ik heb dit boek verdeeld in 5 stappen. Door deze 5 stappen te volgen kan de stemacteur alle facetten leren die belangrijk zijn voor een gezonde stem zonder klachten. Als logopedisten focussen wij ons vaak op adem, houding en stem maar bij stemacteren zijn er meer facetten die belangrijk zijn; zoals de verbeelding en de rol van het hele lichaam op de stem. Hieronder volgt een kort overzicht van de 5 stappen die in het boek beschreven staan.

houding

Jaren geleden, op de toneelschool, vertelde een zangdocent me: houd je knieën een klein beetje gebogen als je spreekt of zingt en houd je dijen licht aangespannen. Wat je dan voelt is de “liftspier” in je bekkenbodem. Deze moet samenwerken met je buikspieren om je te helpen rechtop te staan. Door het vele zitten is ons lichaam vergeten hoe dat moet. Wanneer deze spiergroepen samenwerken word je sterker en helpt het je bij een goede stemondersteuning

Wanneer we een acteur kunnen helpen in ontspanning en eutonie, dan zal de stem van de acteur leren om de rug weer te openen, in plaats van verkrampen. Dan zal hij weer leren welke adem hij nodig heeft om de stem te ondersteunen. Wanneer een acteur voortdurend vanuit teveel spanning en kramp speelt, kan hij niet goed schakelen in verschillende stemmen. Wanneer we hem leren om altijd eerst vanuit ontspanning en eutonie te werken, zal hij makkelijker schakelen en minder snel klachten ontwikkelen.

adem

Emotie is de belangrijkste verantwoordelijke voor onze adem en de acteur moet open staan voor deze emotionele adem omdat deze dieper, energiever en meer dynamisch is dan een passieve, niet-expressieve adem van een persoon die bijvoorbeeld emotioneel geblokkeerd is of die emoties in controle wil houden. Maar ook een acteur moet de baas blijven over zijn emoties en dus de adem. Het belangrijkste fundament van de stem is de adem. Wanneer de adem niet vol en vrij kan bewegen door het lichaam en kan reageren op elk moment van acteren, dan kan de stem dat ook niet. Als de adem van de acteur bevroren is door angst, hoe kan zij dan bijvoorbeeld de volle expressie van passie laten zien (als Julia, in Romeo en Julia)? Werkend aan adem moet de acteur in de eerste plaats laten zien welke gewoonten hij heeft. Dit hoofdstuk leert de acteur om verder te gaan dan het dagelijks adem en stemgebruik maar leert de acteur om gebruik te gaan maken van een adem die meebewegen kan met de impulsen van het personage wat hij speelt.

stembereik

Acteurs zullen veel moeten kunnen variëren in pitch en resonantie. Wanneer dit met onvoldoende bekwaamheid gebeurt, kunnen acteurs veel stemklachten krijgen. Maar niet alleen is er sprake van klachten, met te weinig pitch of resonantie zal een acteur niet de juiste mogelijkheden voor het geloofwaardig overbrengen van

Een veelvoorkomende eigenschap van mensen, en dus ook van acteurs is je adem inhouden. We doen het vaak bij fysieke inspanning omdat dit inhouden van adem, onze torso stabiliseert, wat de arm- en de schouderspieren een gefixeerd punt biedt om vanuit te werken. Wanneer we angstig zijn, houden we ook onze adem in, wat ergens ook logisch is; zonder het geluid van onze adem zijn we stiller en kunnen we ons beter verschuilen of onzichtbaar maken. Echter, veel van de dingen die ons in het dagelijks leven angst inboezemen (de angst om af te gaan, om niet begrepen te worden of de angst voor falen) zorgen ook voor het inhouden van onze adem, het vastzetten van onze torso en het dicht knijpen onze keel. Acteurs die optreden zullen onbewust ook deze vlucht of vecht reactie vertonen tijdens hun spel. Dit kan erg subtiel zijn; een kleine spanning op de borst of een beetje vastzetten van de buikspieren, maar het zijn allemaal vormen van het vastzetten van de adem.

Als logopedist moeten we hier goed naar kijken en zelfs het vrij eenvoudige stilstaan en voluit ademen kan voor sommige acteurs veel moeilijker blijken dan gedacht. Een goed stemacteur moet dus in staat zijn te werken met een flexibel stemkanaal. De mogelijkheid van de spieren om een goede pitch en resonans te creëren kan gelimiteerd worden door verkeerde gewoonten en zelfs psychologische en emotioneel gewoonten uit ons dagelijks leven. Het liefst zien we dat pitch en resonantie onze emoties en staat van zijn kunnen uiten in de communicatie. Toch zien we vaak dat mensen door verschillende redenen de stem niet genoeg de ruimte geven en eigenlijk het resonantiekanaal te klein maken. Hierdoor vernauwen we de mogelijkheden van de stem om vrij in expressie te kunnen zijn.

Als acteur moeten de spieren van de larynx en het resonantiekanaal volledig in staat zijn om te reageren wat het personage en de tekst van de stem vraagt: de psychologische staat van het personage, het accent, de emotie en de intentie.