

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 toneelstuk 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 trechtervorm 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-