

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. 📍