

# Eldar, Spreken en Zingen

M.C. Franken en M.M. Hakkesteegt

© 2023, Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum BV, Postbus 43, 9400 AA Assen.  
Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, 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. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

NUR 896

ISBN 978 90 232 5839 1

ISBN ebook 978 90 232 5840 7

Ofschoon iedere poging is ondernomen om de volgens de Auteurswet rechthebbenden van het in dit boek opgenomen materiaal te traceren, is dit in enkele gevallen niet mogelijk gebleken. In het onderhavige geval verzoekt de uitgever rechthebbende contact met hem op te nemen.

1e t/m 10e druk oorspronkelijke tekst van A.M. Eldar

11e t/m 26e druk bewerkt door Willemien Brom-Struick

27e t/m 36e druk bewerkt door Frans van Amelsvoort en Annie Moolenaar-Bijl

37e t/m 41e druk herzien door Annie Moolenaar-Bijl en Frans Dieleman

42e druk herzien door M.C. Franken en P.G.C. Kooiman

44e druk licht gewijzigd door M.C. Franken en P.G.C. Kooiman

45e, 46e en 47e druk ongewijzigd

Herziene 48e druk

Herziene 49e druk

Herziene 50e druk

Uitgave: Uitgeverij Koninklijke Van Gorcum, Assen

Omslagontwerp: Viesrood grafisch & interactief ontwerp, Zwolle

Illustraties: Joris Fiselier, infographics

Grafische verzorging en epub: LINE UP boek en media bv, Groningen

Druk: Drukkerij Van Gorcum, Meppel



# Woord vooraf

## Bij de 50e druk

*Spreken en Zingen* verscheen in 1886 bij de uitgever D. Mijs in Tiel als het eerste Nederlandse leerboek over spreektechniek. Anna Fles, de schrijfster die het boek onder het pseudoniem A.M. Eldar schreef, had zang gestudeerd en beoefende de didactiek van het stemgebruik en de uitspraak, vooral bij zangers.

Het boek is in al die jaren verschillende malen ingrijpend herzien. De 10e druk was de laatste die Anna Fles zelf herzag. Vanaf de 11e druk werd het boek achtereenvolgens herzien door: Willemien Brom-Struick, Frans van Amelsfoort en Annie Molenaar-Bijl, en de laatste ingrijpende herdruk, de 39e, werd verzorgd door Annie Moolenaar-Bijl en Frans Dieleman. In 1949 ging het boek naar de huidige uitgever. De 42e druk werd grondig gewijzigd door Marie-Christine Franken en Piet Kooijman. De 43e tot en met 47e druk zijn grotendeels ongewijzigd uitgegeven. In de 48e druk, herzien door Marie-Christine Franken en Marieke Hakkesteegt, is waar nodig terminologie aangepast. Ook zijn de oefeningen uitgebreid en zijn de oefenteksten in hoofdstuk 9 voor een groot deel vernieuwd. In de 49e druk zijn twee paragrafen toegevoegd met nieuwe therapieën met bijbehorende oefeningen. Ook is er een paragraaf over co-articulatie bijgekomen.

Voor deze 50e druk zijn alle figuren vernieuwd en is de tekst aangepast volgens de huidige inzichten. Als eerbetoon aan Anna Fles is in deze nieuwe druk een biografie van haar opgenomen, geschreven door Ellen Struick.

Nog steeds worden nieuwe therapieën ontwikkeld, het is echter ondoenlijk alle therapieën in dit boek op te nemen of zelfs te benoemen. In dit boek is dus een keuze gemaakt. Hierbij willen we, wellicht ten overvloede, nog eens benoemen dat de oefeningen in dit boek een ondersteuning zijn voor wie de stem of spraak wil verbeteren. Bij *problemen* adviseren we een deskundige te raadplegen. Een boek is tenslotte geen therapeut.

Allen die, op wat voor wijze dan ook, hebben bijgedragen aan de totstandkoming van deze uitgave, danken we daarvoor hartelijk. Op- en aanmerkingen en aanvullingen van gebruikers zijn wederom van harte welkom.

Rotterdam, juli 2022

Marie-Christine Franken

Marieke Hakkesteegt

# Uitgebreide inhoudsopgave

## Woord vooraf V

- 1 Biografie Anna Fles 1**  
*Door Ellen Struick*
  - 1.1 Kinderjaren 2
  - 1.2 Studie en beroep 3
  - 1.3 Utrechts muziekleven 4
  - 1.4 Overlijden 5
  - 1.5 Literatuur 6
  
- 2 Bouw en werking van de spraakorganen 9**
  - 2.1 Inleiding 10
  - 2.2 Het ademsysteem 10
  - 2.3 Het strottenhoofd 13
  - 2.4 De functies van het strottenhoofd 20
  - 2.5 De fysiologie van de stemgeving 20
  - 2.6 Het aanzetstuk 25
  - 2.7 Het gehoor 27
  - 2.8 Literatuur 28
  
- 3 Inleidende oefeningen voor stem en spraak 31**
  - 3.1 Inleiding 32
  - 3.2 Stemproblemen voorkomen 32
  - 3.3 Algemene ontspannings- en bewustzijnsoefeningen 34
  - 3.4 Lokale ontspannings- en bewustzijnsoefeningen 37
  - 3.5 Oefeningen voor de adem 39
  - 3.6 Bewustwording van de articulatie volgens de PROMPT-benadering 42
  - 3.7 Literatuur 46
  
- 4 Oefeningen voor de spreekstem 49**
  - 4.1 Inleiding 50
  - 4.2 Oefeningen voor de steminzet 51
  - 4.3 Resonansoefeningen 55

- 4.4 Oefeningen voor vergroten van het volume 59
- 4.5 Stemoefeningen volgens Coblenzer 61
- 4.6 Stemoefeningen volgens Pahn 65
- 4.7 Stemoefeningen volgens Smith 68
- 4.8 Kaatsoefeningen 71
- 4.9 Oefeningen voor registergebruik 73
- 4.10 Stemoefeningen met halfgesloten aanzetstuk: buisresonans en Lax Vox 73
- 4.11 Literatuur 74
  
- 5 Oefeningen voor de zangstem 77**
  - 5.1 Inleiding 78
  - 5.2 De houding tijdens zingen 78
  - 5.3 Adem – ademsteun 79
  - 5.4 Inleidende oefeningen voor de zangstem 81
  - 5.5 Zangstemoefeningen met resonans 90
  - 5.6 Zang en articulatie 95
  - 5.7 Registertraining 96
  - 5.8 Literatuur 98
  
- 6 Oefeningen voor de prosodie 101**
  - 6.1 Inleiding 102
  - 6.2 Woordklemtoon en zinsaccent 103
  - 6.3 Intonatie 106
  - 6.4 Tempo 110
  - 6.5 Literatuur 115
  
- 7 Oefeningen voor de articulatie: klinkers 117**
  - 7.1 Inleiding 118
  - 7.2 Kenmerken van klinkers 120
  - 7.3 Verschillen in uitspraak tussen Nederland en Vlaanderen: klinkers 121
  - 7.4 Geronde klinkers: OO – OE – O – UU – EU – U 121
  - 7.5 Ongeronde klinkers: AA – A – E – EE – I – IE 123
  - 7.6 Klinkers in onbeklemtoonde lettergrepen 125
  - 7.7 Tweeklanken 126
  - 7.8 Literatuur 130
  
- 8 Oefeningen voor de articulatie: medeklinkers 133**
  - 8.1 Inleiding 134
  - 8.2 Kenmerken van medeklinkers 134
  - 8.3 Verschillen in uitspraak tussen Nederland en Vlaanderen: medeklinkers 135
  - 8.4 De bilabialen (lipklanken): P – B – M – (W) 136
  - 8.5 De labiodentalen (lip-tandklanken): F – V – W 138

- 8.6 De alveolaren (tandkasklanken): D – T – N – L – S – Z – R  
(tongpunt-R) 141
  - 8.7 De palatalen (hardegehemeltekklanken): J – SJ – ZJ – NJ – TJ – DJ 154
  - 8.8 De velaren (zachtegehemeltekklanken): K – G – CH – NG 156
  - 8.9 De uvulaar R (hug-R) 162
  - 8.10 De glottaal H 162
  - 8.11 Assimilatie 163
  - 8.12 Coarticulatie 165
  - 8.13 Literatuur 166
- 9 Oefenteksten 169**
- 9.1 Inleiding 170
  - 9.2 Eenlettergrepige woorden, beginnend met een klinker 170
  - 9.3 Tweelettergrepige woorden, beginnend met een klinker 171
  - 9.4 Meerlettergrepige woorden, beginnend met een klinker 171
  - 9.5 Korte uitingen beginnend met een klinker 172
  - 9.6 Korte uitingen beginnend met een stemhebbende continuant 173
  - 9.7 Korte uitingen beginnend met een stemloze continuant 173
  - 9.8 Korte uitingen beginnend met een stemhebbende explosief 174
  - 9.9 Korte uitingen beginnend met een stemloze explosief 174
  - 9.10 Korte uitingen, gemengd 174
  - 9.11 Teksten 175
  - 9.12 Gesloten vragen 195
  - 9.13 Open vragen met antwoorden van 1-3 woorden 195
  - 9.14 Vragen met antwoorden van één zin 195
  - 9.15 Korte beschrijvingen 196
  - 9.16 Korte onderwerpen 197
  - 9.17 Langere onderwerpen 197
  - 9.18 Dialogen 198

## Biografie Anna Fles

Door Ellen Struick

**Een bevriende zangeres, die haar werkend leven begon als logopediste, hoorde over het plan iets te schrijven over Eldar oftewel Anna Fles. “Dat vreselijke boek?”, riep ze uit, zoals alleen zangeressen dat kunnen. Maar vrij snel voegde ze eraan toe: “Maar wel héél goede oefeningen.” Wie is die Eldar/Anna Fles, de oorspronkelijke schrijfster van dit boek, eigenlijk en voor wie schreef ze dit boek?**

## 1.1 Kinderjaren

Anna Margaretha Fles werd op 20 januari 1854 geboren in Utrecht, haar drie jaar jongere zusje heette Etha.<sup>1</sup> Hun geboortehuis stond aan het Munsterkerkhof, het huidige Domplein, hartje Utrecht. In 1891 moest het huis wijken voor het nieuwe Academiegebouw en verhuisde de familie Fles naar de 'nieuwbouw' aan de Maliebaan.

De meisjes werden geboren in een welgesteld, cultureel milieu: vader Fles was oogarts en hoogleraar aan de opleiding voor militair geneeskundigen; joods van geboorte, maar katholiek opgevoed. Vader was dol op muziek. Moeder Albertine Fles-Kranenburg was actief in de armenzorg; zij was de eerste voorzitter van Tesselschade-Arbeid Adelt in Utrecht. Deze organisatie stelde zich ten doel om alleenstaande, onvermogen vrouwen een inkomen te verschaffen, bijvoorbeeld door ze handnijverheidsproducten te laten maken en die te verkopen via Tesselschade-Arbeid Adelt. Maar bovenal was Albertine een gepassioneerd amateur-schilder en zeker geen onverdienstelijke.

Moeder gaf Anna en Etha thuisonderwijs, vermoedelijk vanwege de ziektes die rondgingen in grote steden in die tijd. De hygiënische omstandigheden in de binnensteden van Nederland waren halverwege de 19e eeuw nog erbarmelijk. Ook in Utrecht met het vele open water, de gebrekkige behuizing en slechte hygiëne van de arme bevolking kwamen allerlei epidemieën voor: cholera, tbc, tyfus, pokken, enzovoort. Dat zal de reden geweest zijn dat de medicus Fles niet wilde dat zijn dochters tussen andere kinderen naar school gingen.

Albertine Fles moet goed opgeleid geweest zijn en is wel getypeerd als 'intellectueel'. Anna en Etha kregen les van haar in Nederlands, vreemde talen, geschiedenis, aardrijkskunde en wat sterrenkunde. Er werd veel (voor)gelezen: Dickens, Walter Scott, Shakespeare, Goethe, Tolstoj, enzovoort. Beide dochters kregen pianolessen en Anna mogelijk in een vroeg stadium ook zanglessen, want ze had een mooie stem.

### *Stil verdriet*

De opvoeding van de dochters was erop gericht dat zij zich zouden ontwikkelen tot onafhankelijke vrouwen en was streng; wanneer zij bijvoorbeeld te weinig hadden geoefend op hun pianolessen, werden ze op water en brood naar de zolder gestuurd. Daar



Figuur 1.1 Portret van Anna Fles (1854-1906) in een krant bij haar overlijden in 1906. (Bron: Het Geheugen van Nederland, Collectie Veenhuizen, Centraal Bureau voor Genealogie, Den Haag)

<sup>1</sup> Etha Fles (1857-1948) bezocht de Damesklas van de Rijksakademie, maar vertrok na drie jaar naar Laren. Daar schilderde zij samen met vriendin Wally Moes in het atelier van Anton Mauve. Zij richtte de Vereniging voor de Kunst op en organiseerde spraakmakende tentoonstellingen. Ze onderhield een warme vriendschap met de beeldhouwer Medardo Rosso en was jarenlang zijn gulle mecenas/sponsor. Zij reisde graag en woonde lange tijd in Rome. Van haar handen verschenen onder andere twee boeken over kunstgeschiedenis en over haar jaren in Rome.



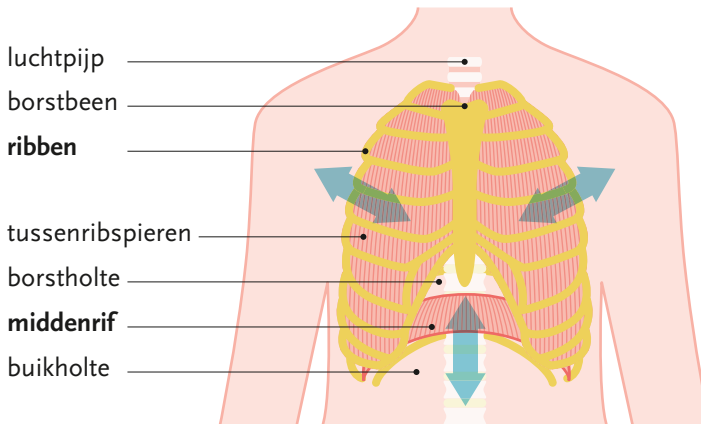
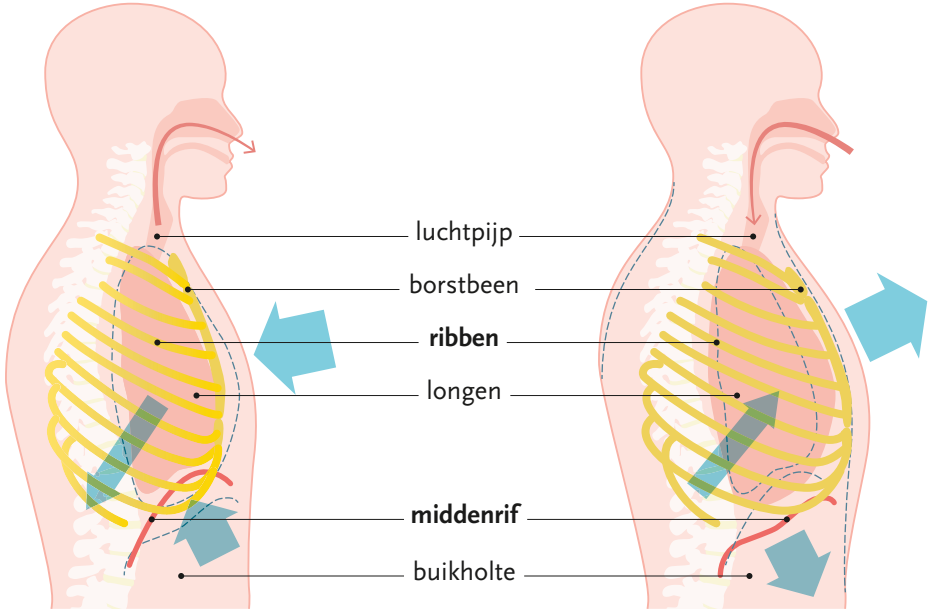
# Bouw en werking van de spraakorganen

**Uitademen**

Borstkas, longen en  
middenrif *krimpen*

**Inademen**

Borstkas, longen en  
middenrif *zetten uit*



Figuur 2.1. De beweging van de borstkas, de longen en het middenrif tijdens ademen.

# Inleidende oefeningen voor stem en spraak

### 3.1 Inleiding

Hoewel het spreken en stemgeven zich lijken af te spelen in slechts een klein, afgebakend gebied rond keel en mond, is een goede spraak ingebed in het totale functioneren van de mens. Je prettig voelen, dus ontspannen en veerkrachtig, 'je thuis voelen in je lijf', is een noodzakelijke voorwaarde voor een goed stemgeluid. Tevens kunnen bepaalde gewoontes en factoren (fysieke, maar ook omgevingsfactoren) van invloed zijn op de stem.

In het hele lichaam is er een voortdurend spannen en loslaten van spieren. Tijdens het vorderen van de dag neemt de spanning in het spierstelsel gewoonlijk geleidelijk toe, tot zij in de nachtrust weer wordt losgelaten. Als de spanning op een dag zo hoog oploopt dat de nacht niet meer toereikend is om de spanning volledig los te laten, kunnen klachten zoals nek-, rug- of keelpijn ontstaan. Vaak kan men zelf iets doen aan deze klachten, door zich bewust te worden van de spanning en die vervolgens, door oefening, te leren loslaten; met andere woorden: door zich te leren ontspannen.

Ontspanning van de spieren is van groot belang. Maar bij allerlei functies, zoals spreken, kan het lichaam niet volledig ontspannen zijn. Soms is er zelfs zeer veel spanning nodig. Waar het om gaat is dat de *benodigde hoeveelheid* spanning, en niet meer dan dat, op de juiste plaats wordt opgebouwd. Dit kan men leren, waardoor de genoemde klachten kunnen worden voorkomen.

In dit hoofdstuk worden adviezen gegeven die kunnen bijdragen tot een gezonde stem. Ook worden verschillende oefeningen aangeboden die kunnen bijdragen tot een bewustwording van ongunstige spierspanning. Tevens worden oefeningen aangereikt die helpen een goede spanning ('eutonie') voor het spreken op te bouwen. In paragraaf 3.2 wordt besproken hoe de stem gezond kan worden gehouden. Paragraaf 3.3 omvat oefeningen die bewustwording en ontspanning van het lichaam in zijn geheel tot doel hebben. Paragraaf 3.4 geeft een aantal oefeningen met een lokaal karakter en paragraaf 3.5 beschrijft specifiek een aantal adem oefeningen. Het hoofdstuk sluit af met paragraaf 3.6 waarin de PROMPT-benadering inleidend wordt besproken en enkele oefeningen worden gegeven ter bewustwording van het gebruik van de kaak, de lippen en de tong tijdens het articuleren.

### 3.2 Stemproblemen voorkomen

Het is beter stemproblemen te voorkomen dan ze te moeten genezen. Van bepaald gedrag en bepaalde gewoontes, maar ook van fysieke factoren en omgevingsfactoren en medicijnen is bekend dat ze van invloed kunnen zijn op de stem. Zeker als de eisen die aan de stem worden gesteld hoog zijn, zoals bij zangers en bij beroepssprekers, is het aan te bevelen hiermee zo veel mogelijk rekening te houden.

### 3.2.1 Gedrag en gewoontes

- *Keelschrapen en kuchen*: voor veel mensen is het een gewoonte geworden de keel te schrapen of even te kuchen voor ze beginnen te spreken. Dit is een belasting voor de stemplooien. Beter is het even te slikken of een slokje water te nemen.
- *Roken*: misschien overbodig te vermelden, maar (mee)roken is zeer slecht voor de stem. Het is van invloed op de conditie van de slijmvliezen, maar ook op die van de luchtwegen.
- *Alcohol*: heeft een uitdrogend effect op de slijmvliezen.
- *Schreeuwen, stemmetjes nadoen*: dit gebeurt vaak met veel spierspanning en kan daardoor een overbelasting van de stem zijn.
- *Fluisteren*: ook bij fluisteren sluit een deel van de stemplooien. Vooral luid fluisteren (met veel kracht) kan daarom schadelijk zijn.
- *(Te) veel spreken*: sommige mensen praten het liefst altijd. Maar lang achter elkaar spreken, zeker als ook nog luid wordt gesproken, is erg belastend voor de stem. Gun de stem daarom regelmatig wat rust.

### 3.2.2 Fysieke factoren

- *Leeftijd*: de gemiddelde spreektoonhoogte wordt met het toenemen van de leeftijd lager, bij mannen van boven de 50 jaar stijgt deze juist weer. Met het toenemen van de leeftijd kan de belastbaarheid van de stem gaan afnemen. Ook daalt met het ouder worden de hoogst haalbare toon, zowel bij mannen als bij vrouwen. Het is vooral bij zingen belangrijk hiermee rekening te houden.
- *Allergieën en infecties*: als deze de bovenste luchtwegen betreffen, kan dit van invloed zijn op de stemkwaliteit. Het is belangrijk hiermee met de stembelasting rekening te houden, om zo chronische stemproblemen te voorkomen.
- *Reflux* (terugvloed van maaginhoud of maagzuur): dit kan irritatie van de slijmvliezen in de keel veroorzaken en stemproblemen geven.
- *Hormonale veranderingen*: bijvoorbeeld de menopauze kan van invloed zijn op de stem. De stem kan instabiel worden en het stembereik kan afnemen. Ook kan de stem sneller vermoeid raken.
- *Algemene conditie*: een slechte algemene conditie en vermoeidheid kunnen leiden tot een minder krachtige, minder goed belastbare stem.

### 3.2.3 Omgevingsfactoren

- *Stoffige en droge omgeving*: dit is ongunstig voor de stem. Probeer deze te vermijden of drink in ieder geval voldoende (water, thee) als men toch in een dergelijke ruimte veel moet spreken.
- *Lawaai*: spreken in lawaai maakt dat men zijn eigen stem niet meer goed kan horen en dus controleren. Ook moet de stem dan luid worden ingezet om verstaanbaar te zijn. Langdurig (te) luid spreken is belastend voor de stem.
- *Akoestiek*: een ongunstige akoestiek (bijvoorbeeld veel galm) kan ervoor zorgen dat de stem onnodig luid wordt gebruikt. Een ander mogelijk gevolg is dat de spreker