

HELDER! SPREKEN



# HELDER! SPREKEN

Basisoefeningen voor een  
expressieve stem en presentatie

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

Dooper, Marieke

Helder! Spreken: *Basisoefeningen voor een expressieve stem en presentatie*

© 2015 Marieke Dooper

ISBN 9789402125863

Illustraties: Anne Schoonderwaldt

Foto's binnenwerk: Aemelie Deelder

Model: Nicole Dooper

Uitgeverij: Brave New Books

© 2015 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

VOORAF	9
SNELLE ROUTE NAAR HELDER SPREKEN	13
HOOFDSTUK 1 Werken aan je houding	
De juiste houding	17
Afrollen van de wervelkolom	19
Loslaten van de onderrug	20
Op 1 lijn staan	21
Lengte in de houding	23
Tennisbal onder de voet	25
HOOFDSTUK 2 Werken aan je adem	
De techniek van het ademen	29
Flanken en rug openen en gebruiken	35
Driestaps ademhaling	37
Ontspannen buikademhaling	40
Rietjes oefening	41
Ademsteun	43
HOOFDSTUK 3 Werken aan je stem	
Je stem is alles	49
De stembanden	50

Stemklachten	52
Nekstretch	56
Massage van nek, schouders en kaken	58
Losmaken van de stem	60
Hummen en kauwen	60
Briesen	62
Open stemgeluid	63
Stem & Adem warming-up	64

#### HOOFDSTUK 4 Resoneren

Gebruik van resonans	69
Resonans opbouwen- de voorbereiding	70
Resonans opbouwen op spreekniveau	72

#### HOOFDSTUK 5 Werken aan articulatie

De uitspraak van klanken	79
Tong op de onderlip	81
Pittige articulatieoefening	82
Moeilijke woorden oefenen	83
Open de klinkers	84
De kurk oefening	86
Funny faces	88
Onderkaak oefening	89
Totale articulatie work-out (2 minuten)	90

## HOOFDSTUK 6 Werken aan stemexpressie

Spreek je monotoon of melodieus?	95
Expressie oefening	96
Intonatie stretching	97
De Sirene	99
Meer melodie	101
Spreken met expressie I	102
Spreken met expressie II	103
Contact met de tekst	106

## HOOFDSTUK 7 Werken aan volume

Te zacht spreken	111
Gapen	112
Luider spreken	113

## HOOFDSTUK 8 Werken aan spreektempo

Te snel spreken	117
Vertragen van spreektempo	118
Pauzes toepassen	119
Formulerend denken en spreken	120
Literatuur	123

*Dit boek is bedoeld voor mensen die willen werken aan het professionaliseren van hun spreken.*

*Wanneer je stemklachten hebt, zoals keelpijn bij het spreken, heesheid, of je houdt andere blijvende klachten, dan adviseer ik je om een bezoek te brengen aan de huisarts en een logopedist.*

*MD 2015*

## Vooraf

Ben je iemand die vaak voor een groep staat? Dan is de techniek van je spreken belangrijk. Het is tenslotte je eerste instrument om een gesproken verhaal over te brengen. Omdat spreken zo vanzelfsprekend is voor velen, komt het pas bij ons op om er aan te werken wanneer we klachten krijgen.

Kun je zelf werken aan een gezonde stem en een professioneel klinkende articulatie? Ten onrechte denken mensen dat ze hiervoor altijd naar een zangpedagoog of logopedist moeten. Met dit boek wil ik een ieder die beroepsmatig spreekt of hierin is geïnteresseerd, een serie oefeningen meegeven die thuis gedaan kunnen worden. Als logopedist en regisseur/actrice, werk ik al jaren met beroepssprekers.

Ik combineer graag mijn beide vakken; de technische kant van spreken en de kennis van het overtuigend overbrengen van een verhaal. Er is genoeg geschreven over stem, over adem, over een goede houding, maar ik vond maar weinig praktische boeken met oefeningen die je als beroepsspreker regelmatig kunt uitproberen. In dit boek staan bijna 40 oefeningen die ik in de afgelopen 20 jaar heb verzameld. Deze oefeningen blijken in mijn praktijk effectief te zijn omdat ze echt helpen om helder te leren spreken. Bovendien zijn ze geschikt om zelfstandig te kunnen oefenen.

Zoals ik hiervoor al schreef, we denken vaak niet zo na over onze spraak en onze stem. Die is er gewoon. Nou ja, we horen misschien af en toe wel dat we te snel spreken, of te zacht, of wat binnensmonds. Maar ja, dat hoort nu eenmaal bij je, en wat kun je er eigenlijk aan doen?

Voor beroepssprekers ligt dit anders. Als je veel voor een groep staat en belangrijke dingen wilt overbrengen, zul je moeten kijken naar je manier van spreken.

Ik heb het over de intonatie van je stem, of je goed te verstaan bent, of je voldoende volume hebt en of je ontspannen spreekt. De non-verbale communicatie laat ik in dit boek buiten beschouwing.

Ga in de komende week maar eens goed naar andere mensen luisteren en let dan op het spreken. Wat voor een gevoel geeft het jou als luisteraar wanneer je naar iemand luistert met een accent? Of naar iemand die zo snel spreekt dat je hem nauwelijks bij kunt houden? Of iemand die haar woorden inslikt? En wat dacht je van iemand die vlak en monotoon praat? Uiteraard zijn er onderzoeken gedaan naar het psychologische effect van deze "afwijkingen" in de spraak op de toehoorders. Maar eigenlijk zijn die niet zo belangrijk. Wat telt is je eigen observatie.

Zo merk ik dat ik het toch wat amateuristisch vind overkomen wanneer iemand niet helder spreekt. Dan kan hij nog zo goed

zijn in zijn vak, ik zal eerder geneigd zijn om het verhaal te wantrouwen, dubbel te checken, of in het ergste geval, het sneller te vergeten.

Maar laat ik het anders benaderen; wat doet het je als iemand WEL helder spreekt.

Tijdens het schrijven van dit boek werd het toestel MH17 neergehaald en sprak minister Timmermans voor de VN veiligheidsraad. Deze speech ging de hele wereld over en kranten kopten: "Timmermans maakt indruk met krachtige speech".

Uiteraard was de inhoud en de verbinding die Timmermans legde tussen de inhoudelijke boodschap en zijn eigen emoties zeer goed. Maar er was nog iets. Hij sprak kristal helder. De uitspraak van het Engels was vloeiend en krachtig gearticuleerd, de stem was warm en vol met juiste variaties in toonhoogte en luidheid. Het spreektempo was gevarieerd, van snel wanneer hij de noodzaak benadrukte en langzaam wanneer hij de tijd nam om zijn emoties te benadrukken.

Al deze factoren, de inhoud van de boodschap en de wijze waarop deze werd uitgesproken zorgden ervoor dat iedereen aan zijn lippen hing en de speech nooit meer vergeet.

Helder spreken kun je wel degelijk leren. Met dit boek kun je werken aan je adem, aan je stemgebruik, aan je articulatie en aan je spreektempo.

Probeer de oefeningen uit en kijk welke voor jou praktisch haalbaar zijn als je je wilt voorbereiden op een speech of presentatie.

Zorg dat je een routine vindt, zodat je er op belangrijke momenten even aan denkt.

Je zult zien, zelfs met een korte warming-up verbetert je spreken enorm.

Ik wens je veel plezier en succes met de oefeningen!

## **Snelle route naar helder spreken.**

Herken je onderstaande klachten? Hieronder vind je snel de geschikte oefeningen.

### **Een te hoge ademhaling?**

Voor een ontspannen adem: *bladzijde 25 t/m 37*

### **Snel last van je keel bij spreken?**

Voor ontspannen spreken: *bladzijde 52 t/m 66*

### **Schorre of hese stem?**

Voor een heldere stem: *bladzijde 54, 56, 57, 64 & 66*

### **Te snel of onduidelijk spreken?**

Voor een kalme en duidelijke spraak: *bladzijde 75 t/m 84, 112 t/m 114*

### **Spreek je te zacht?**

Voor meer power: *bladzijde 106, 107*

### **Mist je stem wat pit?**

Voor een expressieve, geloofwaardige manier van spreken: *bladzijde 90 t/m 100*