

**Zeg maar 'ja'
tegen theatersport en
improvisatietheater**

Margreet Feenstra

Auteur: Margreet Feenstra www.feenomeen.nl
Coverontwerp: Willy Hoonakker
Portretfoto auteur: Roy van Veen

ISBN: 9789402151787

© Margreet Feenstra

ER IS ZOVEEL TE OVERWINNEN

Spelen kan je enorm helpen om je te ontwikkelen, om een vrolijker en lossere mens te worden. Niet alleen op de vloer, maar ook in het dagelijks leven. Als ik regelmatig speel, lopen contacten makkelijker, heb ik meer plezier in het leven en zie ik meer mogelijkheden - op sociaal vlak en in mijn werk.

Improviseren is voor mij de meest pure vorm van spelen. Jezelf verliezen in een scene, helemaal opgaan in de fantasie, je eigen wereld creëren, samen met anderen. Dat is fantastisch. Door regelmatig te spelen, gaat er iets open in mijn hoofd, in mijn hart en in mijn lijf.

Toch kost het improviseren me veel angst, zweet en tranen. Regelmatig denk ik: waarom doe ik mezelf dit aan? Ik ben bang om een slechte speler te zijn, om de opdracht niet te begrijpen, om niet te lachen op momenten dat er iets te lachen valt. Ik heb het heel druk met angsten controleren.

Ook ben ik vaak zó nerveus voor het spelen van een scene dat ik aan de kant hevig zit te zweten op mijn stoel, niet goed kan luisteren en kijken naar mijn medespelers, bezig ben met alvast bedenken wat ik straks zal spelen en met wie, en vergeet goed te luisteren naar de opdracht. "Wat gaan we nu ook al weer precies doen?"

Daarnaast schaam ik mij vaak. Bijvoorbeeld als ik een oefening verkeerd begrijp, als ik iets stoms zeg of doe in een scene, als ik een groepsgrapje niet begrijp, als ik in een gênante situatie ben beland, als ik iets niet kan, als ik een scene speel met een mannelijke medespeler die ik aantrekkelijk vind of als ik iets speel dat met intimiteit of opwinding te maken heeft.

Het is dus best een wonder dat ik ieder jaar weer ben doorgedaan met improviseren. Toch is het voor mij ook heel logisch. Er is zoveel te overwinnen en te leren! En spelen is zo'n geweldige manier om meer over jezelf te weten te komen. En wat voor mij geldt, geldt ook voor jou.

In dit boek vind je veel informatie over improviseren. Ik bespreek de basisprincipes van theatersport, de valkuilen van het improviseren en de belangrijkste acteertechnieken. Omdat ik dit

boek heb geschreven vanuit een persoonlijke queeste, komen ook sociale en persoonlijke aspecten aan bod. De interviews met ervaren docenten en spelers vullen aan waar nodig. Nou, daar gaan we dan. Ik hoop dat jij net zoveel plezier hebt in het lezen van dit boek als ik in het maken. Een leestip nog: je kunt de interviews ook los van de rest van de tekst doornemen.

Margreet Feenstra

THEATERSPORTEN

Het is zover. Eindelijk ben ik daar waar ik wezen wil. Ik begrijp nu ongeveer hoe het moet, improviseren. Ik hoef het alleen nog maar in de praktijk te brengen. Tjonge, is het echt al zo lang geleden dat ik begon met mijn eerste lessen theatersport? Wat heb ik sindsdien veel geleerd!

Het is 2004. In de weekkrant lees ik 'Basiscursus theatersport'. Theatersport? Nooit van gehoord. Ik begin het bericht te lezen. Het gaat om een cursus van twaalf lessen. Ik scan de woorden 'plezier', 'leren improviseren', 'samen', 'accepteren'. Ik word nog niet veel wijzer. Het is iets met toneelspelen. Maar verder? Ja, iets met improviseren. Hee, misschien wel leuk.

De woorden 'samen' en 'accepteren' blijven de daaropvolgende dagen rondzingen in mijn hoofd. Toneelspelen associeer ik tot dan toe met in je uppie in je hempje staan. Maar samen spelen, ja, sááámen, dat is andere koek. Dat wil ik wel ontdekken. Daarnaast: een beetje meer bewegen zou ook goed voor me zijn.

Maar ja, durf ik dat: toneelspelen? En dan nog wel improviseren? Wat is dat eigenlijk? Wat moet je daar voor kunnen? Hmm... Bij improviseren hoef je vast geen teksten uit je hoofd te leren. Een groot pluspunt. Teksten moeten onthouden is een van de redenen waarom ik nooit aan toneel ben begonnen. Na een paar dagen meld ik me aan. Ik ben nu heel nieuwsgierig naar dat *theatersporten*.

Dinsdagavond, 20.00 uur. Ik stap wat onzeker een jaren '50 gebouw binnen. Moet ik hier zijn? Er loopt iemand voor me in de gang. Ik loop haar achterna, een zaaltje in. Ik zie blauw gemêleerde vloerbedekking, grove glasgordijnen en gestreepte beige overgordijnen, een lichtbruine kring op het witte plafond. Bijna iedereen kijkt naar dezelfde vrouw. Dat zal de docent zijn. Ik stel mij aan haar voor, begroet de rest van de groep en ga zitten. Er is koffie en thee. Iedereen kijkt verwachtingsvol naar de docent. Na een paar minuten staan we op, doen eerst een namenrondje en beginnen aan een 'warming up'.

WARMING UP

De docent vertelt dat we iedere les zullen beginnen met een warming up. Deze begint tijdens de cursus vrijwel altijd in een kring. Even het lijf losschudden, de stem losmaken en het associatievermogen op gang brengen. We doen van 'Woesj', van 'Billy, Billy, Bop' en van 'Stop!' We maken samen een zin door één voor één woord te roepen, of we maken samen een heel verhaal door allemaal een zin te zeggen. Ik leer allerlei nieuwe spellen. Ik heb plezier: ik speel een tosti in een broodrooster en spring gillend rond na de woorden '*freak out*'.

Een van de individuele oefeningen tijdens de warming up is: door de ruimte lopen, je blik focussen op een punt in de zaal, zoals een stopcontact of de knop van de radiator, daar bewust naar toe te lopen, vanaf dat punt weer een nieuw focuspunt in de ruimte kiezen en opnieuw gericht naar het volgende punt toe lopen. Zo leren we doelbewust lopen.

Pas een aantal jaar later realiseer ik me het belang van deze oefening. Als je je blik bewust richt en daar naartoe loopt, geef je focus aan je bewegingen. Je lijf is dan meer 'gevuld'. Nog steeds vind ik gefocust lopen een eenvoudig en waardevol onderdeel van de warming up. Gericht lopen ziet er toneelmatig interessanter uit dan je *ins Blaue hinein* verplaatsen. Je personage lijkt meteen ergens naar op weg. Iets wat je ook kunt gebruiken als je de toneelvloer op loopt.

Ik merk al gauw dat de warming up het moment aangeeft dat je van het gewone leven in het theatrale leven stapt. Het is een soort overgangsroutine. Ik moet me bewust worden dat ik weer ga spelen en het besluit nemen dat ik er vol voor ga. Dat is meteen ook een van de functies van de warming up: achter je laten wat je die dag hebt beleefd en in het hier en nu stappen. Na een warming up ben ik de activiteiten van alledag vergeten. Ik voel me lossler en energieke. Ik vind het belangrijk om tijdens de warming up het lichaam flink aan het werk te zetten en om wat oefeningen te doen met de groep als geheel. Ook het op gang helpen van het associatievermogen vind ik een fijn begin van een training. Ik leer

later pas herkennen wat ik een prettige vorm vind en wat ik nodig heb om goed op te warmen.

ACCEPTEREN EN BLOKKEREN

In de eerste les geeft onze docent een korte uitleg over theatersport. We horen dat het weinig met sporten te maken heeft. Ook wel fijn, eigenlijk. Zo sportief ben ik niet. Ze besteedt veel tijd aan een van de basisprincipes van theatersport: het 'accepteren' van het aanbod van je medespelers. Ook vertelt ze wat 'blokkeren' is.

Accepteren is volmondig 'ja' zeggen tegen het aanbod van je medespeler. Blokkeren is in feite 'nee' zeggen tegen het spelaanbod van je medespeler. Voor mij als beginner een duidelijk onderscheid. Je hebt dus accepteren en blokkeren. En je hebt aanbod. Aanbod is wat je speler je aanbiedt in woorden en in lichaamstaal, zo leer ik.

Er zijn dus 'regels' bij theatersport waar ik me aan moet houden. Oef. Begrijp ik wat ze bedoelt? "We zullen het accepteren en blokkeren oefenen", zegt de docent. Ik merk dat ik zenuwachtig word. Straks ben ik aan de beurt om een scene te spelen. Dan wil ik wel snappen wat ik moet doen.

De docent geeft een voorbeeld. "Stel, je komt bij de bakker en je zegt: 'Goedemorgen bakker, heeft u twee broden van gisteren voor me?' Dan accepteer je het aanbod van je medespeler als je 'ja' zegt. 'Ja natuurlijk. Speciaal voor u bewaard.' Zeg je 'nee' dan blokkeer je. 'Nee mevrouw, wij verkopen alleen peren.'"

Het lijkt eenvoudig. We gaan aan de slag.

We oefenen eerst in het 'ja' zeggen. Ik zeg: "Ga je mee schaatsen?" tegen mijn medespeler. "Ja leuk", antwoordt ze. Daarna lopen we samen richting een denkbeeldige ijsbaan. We kijken elkaar lachend aan: "Nou, dat is eenvoudig." Daarna oefenen we het 'nee' zeggen. "Ik heb hier een plattegrond van de stad. Houd even vast", probeer ik. "Nee", krijg ik als antwoord. Ik merk dat ik een terugtrekkende beweging maak. "Oh. Nou, dan niet." Ik probeer iets anders. "Vouw jij de kaart even uit?", vraag ik. "Nee", zegt mijn

medespeler weer. Ze voegt er met een uitdagende blik aan toe: "Daar heb ik geen zin in." Ik merk dat ik even niet weet wat ik moet doen. Ik heb nu twee keer 'nee' te horen gekregen. Dat doet iets met me. 'Nee' voelt als een weigering, als een afwijzing. Ik vind dat niet zo leuk.

We evalueren het effect van 'ja' en 'nee' zeggen in de groep. Ik merk dat er iets negatiefs is gesloten tussen mijn medespeler en mij. De docent vraagt naar onze ervaringen. We vertellen de onze. De docent vertelt dat 'nee' zeggen een rem zet op het spel. Het spelen stopt direct. Het plezier wordt minder, je moet je best doen om iets anders te verzinnen na een weigering en na een paar keer 'nee' raak je wat moedeloos.

'Ja' zeggen voelt positief. Je krijgt er zin in. Het samenwerken gaat vanzelf. En je glijdt als het ware automatisch verder in het verhaal. Nu ik deze verklaring hoor, valt de lichte spanning tussen mijn medespeler en mij direct weg. Ik begrijp nu hoe deze was ontstaan. Het had niet met onze relatie te maken maar met accepteren of blokkeren. Ik ontspan en ik ben verrast over het effect van 'ja' of 'nee' zeggen. Zou het in het echte leven ook zo werken?

De volgende keer dat we accepteren en blokkeren in tweetallen oefenen, loopt er iets anders niet lekker. Hoe kan dat nou? Ik zeg tegen mijn medespeler: "Ik heb twee tickets voor Madurodam en ik zou het leuk vinden als je vandaag met me meegaat." Mijn medespeler antwoordt: "Ja, dat is zeker leuk. Maar ik kan niet." Ik merk dat ik wat teleurgesteld ben over haar antwoord. Wat gek. Ze zegt 'ja' en toch heb ik het gevoel dat er iets stopt. Ik moet iets nieuws verzinnen. "Okay, jammer. Dan gooi ik de tickets weg." Ze antwoordt: "Ja maar dat is zonde." "Ja, dat vind ik ook. Weet je wat: ik ruil de tickets om voor een andere dag. Wanneer kan je?" Ze antwoordt: "Ja morgen kan ik wel maar ik houd niet van pretparken. Dat weet je toch?" Hmm. Ik weet niet wat ik moet doen om de scene verder op gang te krijgen. Ik val stil. Bij de nabespreking blijkt dat er varianten zijn op 'ja' en 'nee' zeggen, namelijk 'ja maar' en 'ja en'. 'Ja maar' is een verkapt vorm van 'nee' zeggen, legt de docent uit. Aha, dat verklaart waarom ik

het gevoel heb dat de scene stokte. Kort daarna ontdek ik dat Berthold Gunster hier een hele filosofie op heeft gebaseerd en er een aantal boeken over heeft geschreven onder de noemer 'Ja-maar®'. Misschien niet toevallig dat hij ook theaterregisseur is?

Daarnaast is er ook het 'ja en' denken. Daarbij begin je bij de feiten. Okay, er zijn twee tickets voor Madurodam en er is een uitnodiging. Dit gegeven accepteert je. Vervolgens kun je op basis daarvan nieuwe mogelijkheden creëren. Mijn medespeler zou het volgende 'ja en' antwoord kunnen geven: "Ja, zeker leuk dat je twee tickets hebt. En je wilt er met mij naar toe? Wauw, wat leuk. Met *mij* dus?" Zo voegt ze extra informatie toe: ze is blij verrast dat ze gevraagd wordt om mee te gaan. Dat toevoegen van een nieuw element zit in het 'en' ingebakken. Door 'ja en' kan het verhaal zich verder ontwikkelen.

Ik begrijp door deze verklaring waarom de oefening met de tickets eerst niet lekker liep. We proberen het 'ja maar' en 'ja en' zeggen uit en merken wat dit aan spel oplevert. Ik begin het door te krijgen. Na een tijdje merk ik dat je niet letterlijk 'ja' hoeft te zeggen. Je kunt dit ook indirect doen.

Hoewel ik het principe begrijp en ook de kracht ervaar van het volmondig accepteren van het aanbod van de ander, lukt het me niet altijd om 'ja' of 'ja en' te zeggen - letterlijk of figuurlijk. Soms vind ik het voorstel van mijn medespeler niet leuk en ervaar ik daar weerstand tegen. Of ik heb zelf al iets bedacht waaraan ik wil vasthouden. In die gevallen zeg ik 'nee'. De medecursisten die naar me kijken, beginnen in zo'n geval hardop te lachen. Ik merk aan hun reactie dat er iets niet goed gaat. Even ben ik in verwarring. Oh ja: accepteren! Dat is waar ook. Na een paar lessen roepen we plagerig tegen elkaar "Accepteren!" als we zien dat er geblokkeerd wordt. We leren een blokkade herkennen. Dat is een begin. Jaren later ontdek ik dat je toch 'nee' kunt zeggen in impro. Daarover later meer.

Ik leer ook dat het bij theatersport belangrijk is om zo snel mogelijk het 'wie, wat, waar' duidelijk te maken.

Wie - *Wie* speel je? Welke relatie hebben de personages? Zijn ze familie, vrienden of burens van elkaar?

Wat - *Wat* duidt op wat je aan het doen bent. Welke handeling beeld je uit? Maak dit snel duidelijk.

Waar - *Waar* geeft informatie over de locatie waar je je als spelers bevindt.

'Wie, wat, waar' geeft de spelers en het publiek dus veel aanwijzingen. Het publiek vormt zich met deze gegevens een beeld van de situatie. (Ook de wie, wat, waar 'regel' laat zich aanpassen als je meer ervaring hebt. Maar daarover later meer.) Een ander begrip dat mijns inziens raakvlakken heeft met 'ja en' zeggen en 'wie, wat, waar' is *endowment*. Ik ben tot nu toe nog geen goed Nederlands woord hiervoor tegengekomen. Je zou *endowment* kunnen omschrijven als: aanbod geven aan je medespeler over zijn personage. Je zegt bijvoorbeeld: "Ik had nooit gedacht dat jij nog eens bankdirecteur zou worden", "Wat verschrikkelijk dat je vriendin je gaat verlaten", "Wat fijn dat je van bloemen houdt!", "Dat je nog steeds onder deze brug slaapt!" Via *endowment* dicht je het personage van je medespeler karaktereigenschappen toe, vul je bijvoorbeeld zijn doel of verlangen voor hem in of vertel je iets over de locatie van de scene of zijn situatie. '*Endowen*' doe je in de vorm van een *statement*. Als het goed is, accepteert je medespeler dit 'geschenk' en kan hij ermee verder. *Endowment* is een snelle en leuke manier om relevante informatie in de scene te krijgen. De scene kan zo vlot van start - of verder.

Ik merk dat ik het leuk vind, theatersport. Maar ook spannend. De eerste lessen speel ik telkens met andere mensen uit de groep. Automatisch tast ik af: wie heb ik tegenover me? Voel ik me veilig bij deze persoon? Wat kan ik wel en niet doen? Met de een speel ik makkelijk. We hebben de grootste lol. Met een ander gaat het wat stroever. Soms vind ik het jammer om weer door te moeten schuiven naar een volgende medespeler. Andere keren ben ik opgelucht dat ik dezelfde oefening ook met een ander kan uitproberen.

Af en toe stelt de docent voor om in tweetallen een scene te spelen voor de rest van de groep. Als ik aan de beurt ben, heb ik het idee dat ik iets moet presteren. Iedereen kijkt, dus dan moet ik wel iets laten zien. Dat voelt onvrij. De lat ligt voor mijn gevoel hoger als er publiek is. Ook als dat medecursisten zijn.

Soms ga ik bij een nieuwe oefening die voor de groep gespeeld wordt bewust als eerste, dan heb ik het maar gehad. Als laatste gaan vind ik niet zo leuk. Dan heb je bij anderen gezien wat er wel werkt en wat niet. Dan wordt het een invuloefening. Nog steeds spannend omdat je het zelf voor het eerst doet en nog wel voor publiek dat nu weet wat er moet gebeuren, maar ook wat slets. Dus ik wissel af in als eerste, ergens in het midden of als laatste te gaan.

HOGE STATUS, LAGE STATUS

In de basis cursus gaan we aan de slag met statusverschillen. Hoe kun je een hoge of lage status aannemen als personage? Wat kun je dan doen? We oefenen hoe je loopt, praat en hoe je je gedraagt als je een hoge of lage status speelt. Iemand met een hoge status straalt zelfvertrouwen uit. Hij loopt rustig en rechtop, neemt ruimte in, spreekt rustig, met een lage stem en houdt enige afstand tot anderen.

Als je een lage status speelt, beweeg je schichtig, praat je zacht, kijk je snel weg en loop je onzeker. Je neemt weinig ruimte in en je houding is wat gebogen of teruggetrokken. We leren kortom welke lichaamstaal hoort bij een hoge of lage status. Aan de buitenkant zie je zo snel welk personage welke status heeft. Het oefenen met status is bij mij al snel favoriet. Het uitbeelden via een bepaalde lichaamshouding geeft veel spelimpulsen. Ik loop rechtop en vol zelfvertrouwen door de ruimte en merk dat de zinnen die passen bij een personage met een hoge status vanzelf naar boven komen. Ook als ik mij klein maak en me gebogen over het toneel beweeg, dan komen de passende woorden vanzelf. Mijn stem verandert zelfs mee!

INTERVIEW

Joep de Bont (56)

Over mogelijkheden van de stem

Joep werkt op de scheidslijn van theater en muziek. Hij geeft zangworkshops aan particulieren en bedrijven, is koordirigent en werkt als trainingsacteur en trainer. Daarnaast is hij, samen met dichter Ruben van Gogh, theatraal, muzikaal en poëtisch duo-dagvoorzitter.

Wat is een stem eigenlijk?

"Een apparaatje in je strottenhoofd. Geluid is trilling. Je brengt lucht door de stemplooiën - of stembanden - en die gaan daardoor trillen. Afhankelijk van de spanning die je op de stembanden zet, komt er een hogere of lagere noot uit. Verder heb je in je lijf verschillende 'klankkasten', bijvoorbeeld de holtes in je gezicht. Daar kun je het geluid in gedachten naartoe brengen. Die geven het timbre aan de stem. Hoe je staat, ligt of zit beïnvloedt het geluid van de stem. Als ik mijn lichaam klein maak, dan gaat mijn stem ook meteen benauwder klinken.

Net als andere spieren kun je de stembanden trainen. Met heel ontspannen stembanden kun je een lage stem bereiken en met strakkere een hoge stem. Ik zing in een koor en daar zing ik de lage baspartij terwijl ik een bariton ben. Ik merk dat ik me enorm moet ontspannen in mijn lijf en in mijn strot om die laagte eruit te krijgen. Het ziet eruit als hard werken maar ik moet juist ontspannen om die laagte te krijgen.

Als je iets spannend vindt, dan ga je vaak hoog ademen. Dan zet je meer spanning op je stem. (Doet het voor.) Ik voel nu dat mijn strottenhoofd omhoog gaat. Daardoor gaat mijn stem hoger klinken. Op dat moment heb ik minder connectie met de rest van mijn lijf.

Vrouwen hebben een stemapparaat dat gemiddeld gesproken een octaaf hoger ligt dan bij mannen. Als ik iets voorzing, dan zingen mannen en vrouwen dezelfde melodie na maar dan met een octaaf verschil."

Als je het stemapparaat goed beheerst kun je je bereik en je mogelijkheden dus vergroten?

"Als je een bas bent, zul je nooit een countertenor worden. Maar je kunt je bereik wel oefenen en stretchen. Door te neuriën van laag naar hoog en terug (doet het voor), mmm-mmm-mmm-mmm-mmm-mmm-mmm-mmm-mmm-mmm, en telkens een toon lager te pakken, kan ik oefenen om meer ontspannen te zingen en lager te komen. Als ik ga schudden met mijn lijf (schudt en de stem trilt daarop mee) d-a-n z-a-k-t m-ij-n s-t-e-m n-aa-r b-e-n-e-d-en. De spieren ontspannen. Het gekke is dat als je heel ontspannen in je lijf zit, dan kun je vaak veel lager en veel hoger. Dan kun je soms wel drie octaven zingen in plaats van anderhalf of twee. Toonladders zingen helpt om te aarden en te ontspannen."

Wat is dan ontspanning volgens jou? Want als ik me volledig ontspan terwijl is sta, zak ik op de grond.

"Ja. Dat is waar. Als zanger moet je een zekere spanning hebben in je lijf. Je torso moet open zijn. Dat geeft ruimte. Maar als je je borst te ver naar voren steekt, dan zet je er juist weer spanning op. Je moet dus een goede balans vinden tussen opgericht zijn, ruimte voelen in de ribbenkast én ontspanning. Je moet je buikspieren kunnen aanspannen omdat daar ook ademsteun vandaan komt. Met slappe buikspieren ben je je adem zo kwijt en verlies je ook de kracht in je stem. Je moet tegendruk kunnen geven terwijl je niet helemaal verkramp - want dan zet je alles op slot. Het is een gezonde mix van spanning en ontspanning. Stel je maar eens voor: als ik mijn knieën op slot zet, dan ga ik direct mijn achterbeenspieren aanspannen. Ook de bilspieren en de onderrug span ik dan aan. Daarmee trekt een tegennatuurlijke spanning in mijn lijf. Plaats dus je voeten goed op de grond, ontspan je knieën en heupen, zorg voor ontspannen schouders - trek ze niet op. Probeer het midden te vinden zodat je de minste tegenspanning ervaart. Het heeft voor mij te maken met wél iets willen bereiken maar niet overdreven je best doen."

In impro is er ook zo'n raar spanningsveld. Enerzijds heb je idealiter een bepaalde ontspannenheid nodig: het vertrouwen

dat het wel goed komt. Anderzijds heb je een drive of doel nodig zodat je weet waar de scene naartoe gaat.

"Als je van tevoren iets 'vastlegt' in impro dan zet je je denken in een soort kramp. Dat resoneert ook in de spierspanning van je lijf en je stem. Ik geef workshops zang aan grote groepen. Ik verdeel de mensen in kleinere groepjes en zing een ritme voor. Iets wat op dat moment in me opkomt. Bijvoorbeeld (zingt op Afrikaanse melodie) haaaaaan-gó-ja-bom-bom. Dan vraag ik om dat te blijven herhalen. Vervolgens luister ik daarnaar en zoek een ritme dat of een melodie die daarmee contrasteert. Zo maak je ter plekke een tweestemmig lied. Als alle groepen een thema hebben, heb je een compositie die je van tevoren niet kunt bedenken.

Hetzelfde kun je doen met een groep theatersporters. De een zet een ritme in, de tweede zorgt voor een lange melodische lijn, de derde doet iets met een lage stem, de vierde iets in het hoge register. Dan heb je zó een a capella band."

Ja, mooi! Leuk om eens uit te proberen. Stel dat ik vanuit de stem een personage wil opbouwen. Hoe doe ik dat?

"Wat bij mij goed werkt, is om me voor te stellen op welke hoogte mijn stem uit mijn lichaam komt. Ik moet denken aan een zangoefening waarbij je de klinkers een voor een afloopt. Je zingt de klinkers twee keer achter elkaar. Dus: (doet het voor) ie ie, ee, ee, èh èh, aa aa, âh âh, ôh ôh, oe oe. Je hoort en voelt direct dat de 'ie ie' hoog zit in kleur, dat die uit de koken in je gezicht komt, en dat de oe onderin het lijf zit, onder de navel. Ik stel me tijdens die oefening voor dat ik een trapje afdaal langs het lichaam. In gedachten zie ik voor me waar de klank zit: in het gezicht, in de keel, in de borst, in de buik.

Wil je een barse directeur spelen dan kun je je voorstellen dat de 'oe'-stand bij hem past. (Met lage stem:) 'Zeg, ga jij nu eens heel gauw die blaadjes kopiëren'. Als ik hetzelfde zeg met een hoge stem, dan heb ik minder gezag. De secretaresse die geen 'nee' durft te zeggen, zal eerder een hoge stem gebruiken. 'Ja natuurlijk meneer de directeur.' Haar status gaat daarmee naar beneden. Waar je het geluid plaatst in het lichaam heeft impact op de status van het personage. Je kunt je voorstellen dat als de directeur een hoge stem

gebruikt en de secretaresse een lage, dan zijn de verhoudingen omgedraaid." (Doet het voor.)

(Licht.) Ja, grappig!

"Dan krijg je een komische situatie."

Dat heeft ook met subtekst te maken. Subtekst is het één zeggen en het ander uitstralen.

"Inderdaad."

Je kunt hetgeen je uitdrukt met je stem dus loskoppelen van wat je met je lijf vertelt.

"Als ik een zwaarlijvige man speel, dan verwacht je misschien dat hij traag praat en lage energie heeft. Zet ik dan een hoge, benepen stem op, en ik speel dat ik doodmoe ben, dan vind je iets anders van dat personage. Wat wil je dat het personage uitdrukt? Macht, onmacht, hoge of lage status, zielig zijn of zelfvertrouwen?

In mijn beleving is stemgebruik deels een technisch verhaal en deels een kwestie van je voorstellingsvermogen gebruiken. Maar ik heb ook eens in een voorstelling gespeeld waarbij ik worstelde met het personage. Ik vond de juiste stem niet. Pas toen ik mijn kostuum paste, inclusief half masker, kwam er een stem uit die ik anders niet kon bereiken. Blijkbaar kun je een personage niet alleen vanuit je gevoel, je denken, je lichaam of je stem opbouwen, maar ook vanuit de buitenkant, bijvoorbeeld vanuit een kostuum. Ik vond het wonderbaarlijk dat ik toen in een keer de juiste stem had. Alles zei 'ja' tegen deze stem. Als ik het masker niet op had, kon ik het niet reproduceren. Ik kon dus ook niet oefenen zonder het masker op."

Echt waar? Enig idee wat er dan gebeurt?

"Magie? Iets wat je toevallt? Het Latijnse woord voor inspiratie is 'inspirare', oftewel: inblazen. Alsof je iets wordt ingeblazen. Zoiets. Je moet er wel ontvankelijk voor zijn. Anders kan jou niet iets toevallen. Ik merk het ook in mijn werk als trainingsacteur. Soms zeg ik letterlijk een tekst die de trainee eerder heeft gehoord. Of ik geef een derde, niet aanwezige persoon precies de naam die hij in