

HELDER! SPREKEN

HELDER! SPREKEN

Een praktische voorbereiding
voor beroepssprekers

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

Dooper, Marieke

Helder! Spreken: *Een praktische voorbereiding voor beroepssprekers*

© 2014 Marieke Dooper

ISBN 9789402125863

Omslagontwerp: Anne Schoonderwaldt

Uitgeverij: Brave New Books

© 2014 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
HOOFDSTUK 1 Werken aan je houding	13
De juiste houding	15
Afrollen van de ruggenwervel	17
Loslaten van de onderrug	18
Op 1 lijn staan	19
Lengte in de houding	20
Tennisbal onder de voet	22
HOOFDSTUK 2 Werken aan je adem	23
De techniek van het ademen	25
Flanken en rug openen en gebruiken	31
Driestaps ademhaling	32
Ontspannen buikademhaling	34
Rietjes oefening	35
Ademsteun	37
HOOFDSTUK 3 Werken aan je stem	41
Je stem is alles	43
De stembanden	44
Stemklachten	46
Nekstretch	50
Massage van nek, schouders en kaken	52

Losmaken van de stem	54
Hummen en kauwen	54
Briesen	56
Open stemgeluid	57
Stem & Adem warming-up	58

HOOFDSTUK 4 Resoneren 61

Gebruik van resonans	63
Resonans opbouwen- de voorbereiding	64
Resonans opbouwen op spreekniveau	66

HOOFDSTUK 5 Werken aan articulatie 71

De uitspraak van klanken	73
Tong op de onderlip	75
Pittige articulatieoefening	76
Moeilijke woorden oefenen	77
Open de klinkers	78
De kurk oefening	80
Funny faces	82
Onderkaak oefening	83
Totale articulatie work-out (2 minuten)	84

HOOFDSTUK 6 Werken aan stemexpressie 87

Spreek je monotoon of melodieus?	89
Expressie oefening	90

Intonatie stretching	91
De Sirene	93
Meer melodie	95
Spreken met expressie I	96
Spreken met expressie II	97
Contact met de tekst	100
HOOFDSTUK 7 Werken aan volume	103
Te zacht spreken	105
Gapen	106
Luider spreken	107
HOOFDSTUK 8 Werken aan spreektempo	109
Te snel spreken	111
Vertragen van spreektempo	112
Pauzes toepassen	113
Formulerend denken en spreken	114
Literatuur	117

Dit boekje 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 2014

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 boekje 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 dat 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 boekje 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!