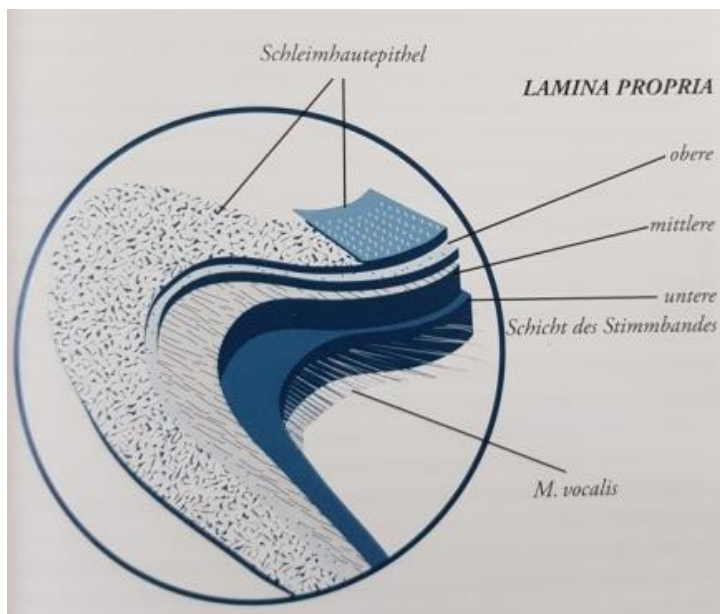


## NVZ BULLETIN VOCAL QUEST vanuit Lichtenberger benadering Antje de Wit

### Wat is falset en leer je jouw studenten ook in falset zingen in de zanglessen?

Het trainen van geïsoleerde registers is niet een doel in de methode Lichtenberg. Het doel is om een diepgaand contact met het strottenhoofd te ontwikkelen en de aanwezige potentie tot zelfregulatie mogelijk te maken. Het ontdekken van alle mogelijke klankkwaliteiten van de stemplooiën is daar een middel toe.

De stemplooiën kunnen op allerlei verschillende manieren trillen. Er kan een volledige trilling plaatsvinden. De stemplooiën kunnen ook aan de rand trillen. Dit noemt men ook wel ‘Rand-Schwingung’, hetgeen als geïsoleerd mechanisme ook wel falset wordt genoemd. Genoemde differentiatie van trillingen is mogelijk, omdat de stemplooiën uit verschillende weefsellagen bestaan met eigen trilling-kwaliteiten. Grofweg bestaan de stemplooiën uit twee gedeelten (zie figuur hieronder): een spier-bindweefsel-gedeelte aan de binnenkant en een bindweefsel-slijmvlies-gedeelte aan de buitenkant. Deze twee verschillende gedeelten kunnen in onderlinge afstemming tegelijkertijd trillen en hebben ieder eigen bijdrages aan de gezongen klank.



#### Gelaagdheid in de stemplooiën

*Lamina Propria = 3 verschillende lagen bindweefsel*

*Schleimhautepitheel = bedekkend slijmvliesweefsel*

*Musculus vocalis = spierweefsel*

*Uit Lichtenberger Dokumentationen band I, Rohmert/Landzettel, 2015; naar Hiruna, 1974. Figuurgebruik met vriendelijke toestemming van Lichtenberger Institut.*



De *Musculus vocalis* in de binnenste laag van de stemplooiën is een spier die geen trekkracht kent en ook niet vermoeid kan raken, maar wél kan opzwellen (isometrisch) en daardoor de stemplooiën meer massa geeft. De verdikte stemplooiën zorgen voor meer geluidssterkte en dragen bij aan een lagere toonhoogte.

De bindweefsels van de stemplooiën, *Lamina Propria*, zijn opgebouwd uit drie verschillende weefsellagen, die verzadigd zijn met zeer kleine lichaam-waarnemende orgaantjes. Het bindweefsel rond het spierweefsel is compact. De buitenste bindweefsellagen zijn elastisch tot vloeibaar. Het trillen van het vochtige slijmvlies-bindweefsel-gedeelte en het kunnen waarnemen van diens hoge frequenties heeft een grote meerwaarde. Dat geldt voor álle stemmen, voor vrouwen én mannen. De geproduceerde zangers-formanten (3000, 5000 en

8000 HZ), die in de Lichtenberger benadering 'brilliance' worden genoemd, zorgen voor glans en veel energie in de klank. Bovendien begunstigt de aandacht voor deze hoge frequenties de mate van zelfwaarneming in de stemplooien, hetgeen leidt tot meer zelfregulatie. Zingen ontwikkelt zich dan vanuit verfijnde zintuigelijke waarnemingen en niet vanuit motorische handeling en druk. Door de groei van de zelfwaarneming krijgt het lichaam steeds meer mogelijkheden om zelf de optimale afstemming en participatie van vele lagen van de stemplooien (ook i.r.t. de werking van de *M. cricothyreoides*) te reguleren in het gehele stembereik.

Hoe kun je hieraan in praktijk werken met je leerlingen in een vragende pedagogiek (Lichtenberger Dokumentationen, band III, 2017)? In het zingen van stijgende of dalende intervallen of glissando's wordt gevraagd: 'wat verandert er?' en bovenal 'wat blijft hetzelfde?'. Het stimuleren van het zingen met zangers-formanten kan door ruisende en ritselende geluiden aan te bieden. Hoe zingt het terwijl je met bakpapier ritselt bij je oren? Is het geritsel misschien ook deel van je eigen klank? Of hoe zing je glissando's met het geruis dat ontstaat als je met je handen streelt over je oorschelpen? Of je houdt een bakpapiertje tegen je lippen voor je mond. Wat trilt en vibreert er mee als je met dat bakpapiertje zingt. Niet alleen het slijmvlies, bindweefsel en vochtig epitheel van lippen, tong en keel kunnen reageren, maar uiteindelijk is het ook die buitenste laag van de stemplooien die deze fijne vibratie herkent. Er ontstaat ook minder druk in het lichaam. Zo leert de leerling meer en meer die hoge frequenties (her)kennen.

De 'ervaarbare anatomie' is een andere manier om te werken aan de complexe gelaagdheid van de stemplooien. Er is een onbewuste relatie tussen anatomische kennis en de zelfwaarneming van ons lichaam. Je vertoont een afbeelding van de stemplooien (zoals hierboven) en markeert eventueel verschillende lagen met kleuren. Je vraagt de leerling te kijken naar de afbeelding en een bepaalde anatomische laag te kiezen. Daarna nodig je de leerling uit om met het anatomische beeld te zingen. Je luistert en ervaart gezamenlijk wat de invloed is van het anatomische beeld op de gezongen klank. Er komt altijd een 'antwoord' in de klank.

Zo krijgen leerlingen meer contact met de complexe structuur en samenhang van het strottenhoofd. Het doel is nooit om verschillende onderdelen van het strottenhoofd geïsoleerd te laten klinken, maar om een innig contact met de complexiteit én zelfordening van de eigen stem te ontwikkelen.