

Vragende pedagogiek in de zangles

*Inzichten vanuit de
Lichtenberger® Methode*

Antje de Wit en Sadhu Bolland

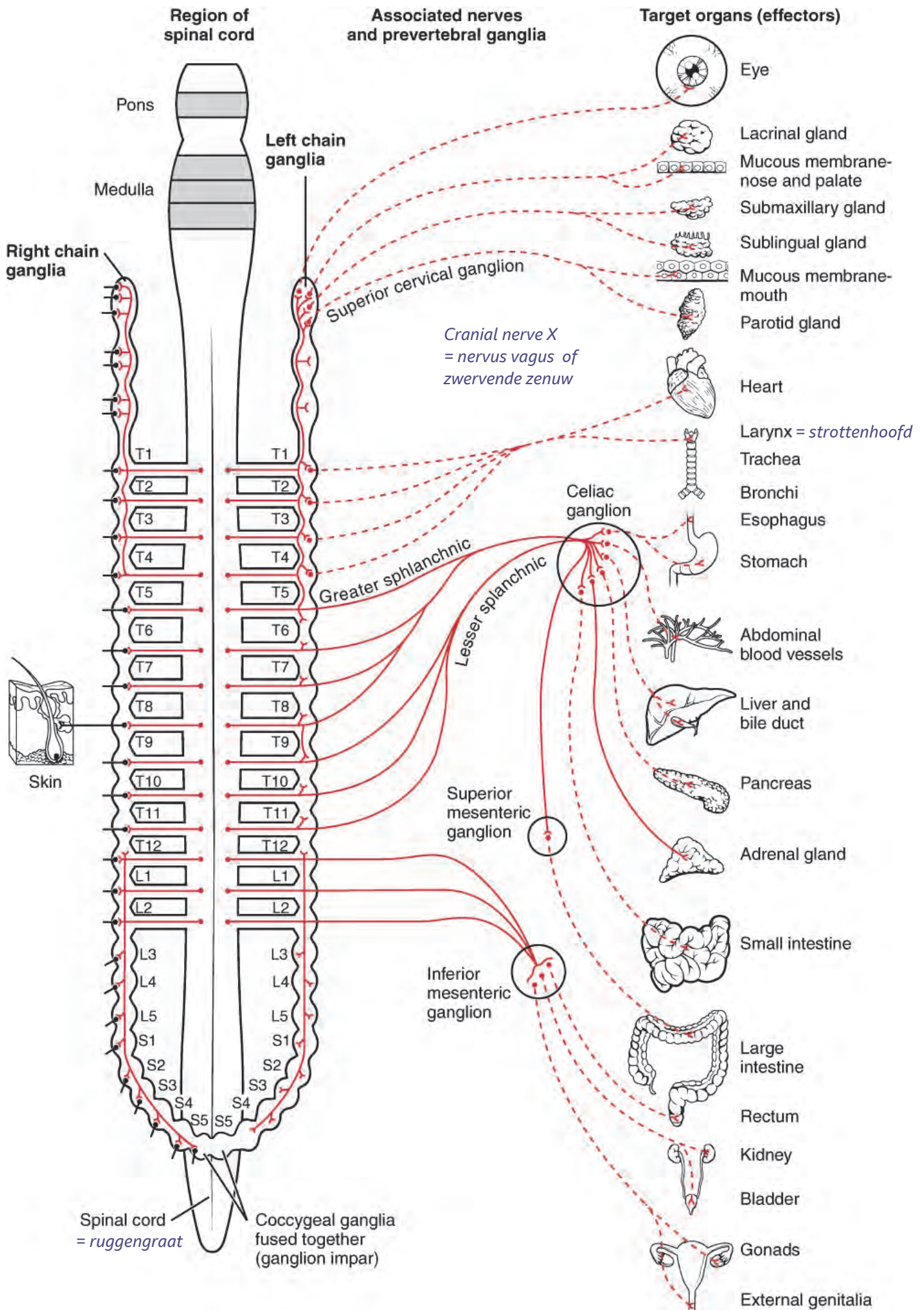
Je ziet in de zangwereld een groot aanbod van zangstijlen en -technieken. Zangstudenten zelf zijn op zoek naar een groter bereik, luider kunnen zingen, beter toon houden, een poppy sound of juist een klassiek vibrato. Wat zijn er veel mogelijkheden met de menselijke stem. Het is heel verleidelijk om alles te willen kunnen en ook aan te bieden. Dat past in de huidige gedachte dat alles maakbaar is.

Elke student brengt een bepaalde bagage met zich mee en heeft reeds allerlei ervaringen rondom stemgebruik en zingen. Hij of zij heeft een sterk ideaalbeeld over hoe het zou moeten klinken. De docent heeft een soortgelijke bagage: hij/zij heeft ook ideaalbeelden over hoe zang zou moeten klinken, hij/zij heeft ervaringen van haar eigen beperkingen, hij/zij ziet en hoort bepaalde mogelijkheden in de stem van de leerling. Iedere docent heeft een eigen pedagogische aanpak, die gericht is op de ontwikkeling van zangtechniek, muzikaliteit en presentatie.

Er is echter naast de student en de docent nog een derde 'speler' in het spel waar gemakkelijk aan voorbij wordt gegaan: het instrument zelf, de stem. Uiteraard kan een stem tot op zekere hoogte gevormd worden naar de esthetische idealen die gelden voor het moment. De muziekstijl waarin gezongen wordt kan daarin heel dwingend zijn, zoals barokmuziek toch bij voorkeur zonder vibrato, of twang voor een popkoor. Maar al deze sturende ideeën maken dat, nog voordat er begonnen is met de eerste les, de vrijheid van de stem om zichzelf in al zijn mogelijkheden uit te vinden, ingeperkt is. Aangezien de stemfunctie, het strottenhoofd, met name bestuurd wordt door het autonome zenuwstelsel vraagt het om andere pedagogische wegen. Hoe kun je contact maken met dit onbewuste autonome zenuwstelsel? En hoe kun je als docent jouw leerlingen hiermee in contact brengen?

Strottenhoofd, hart en ademhaling worden aangestuurd vanuit de Nervus vagus, een grote zenuwbaan die deel uitmaakt van het autonome zenuwstelsel, ook wel onwillekeurige of vegetatieve zenuwstelsel genoemd. Het autonome zenuwstelsel heeft twee gedeelten: het 'gaspedaal' en de 'acculader'. Het 'gaspedaal' is het sympathische gedeelte, waarmee je lichaam onbewuste en snelwerkende reacties heeft op stress en gevaar. Dan stijgt je hartslag en je ademfrequentie, je spieren zijn meer gespannen en je zelfwaarneming in je gehele lichaam neemt af. Er ontstaat een drang en druk tot handelen.

Ook het strottenhoofdgebied is in die situatie gespannen en heeft minder mogelijkheden tot klinken en zingen. De onbewuste 'acculader' is het parasympathische gedeelte van het autonome zenuwstelsel, waarmee je lichaam in balans wordt gebracht. Onder invloed van het parasympathische zenuwstelsel verlaagt de hartslag en wordt de ademhaling rustig, ook na grote inspanning of stress. Continu vindt via kleine zenuworgaantjes een inwendige monitoring plaats van de situatie in alle spieren, organen en lichaamsfuncties. (Zie pag. 30: *het autonome zenuwstelsel*.) Tijdens deze monitoring worden steeds herstelmechanismen in gang gezet, zodat organen en spieren optimaal, op elkaar afgestemd en gebalanceerd functioneren. Deze onbewuste zelfwaarneming en zelfregulatie vindt ook plaats in het strottenhoofd.



Als je kunt vertrouwen op zelfregulatie, dan kan deze zelfregulatie ongehinderd plaatsvinden; dat geeft een gevoel van *flow*. (Zie foto: vogelzwermen als voorbeeld van zelfregulatie in de natuur).

De cruciale vraag is natuurlijk: Hoe kun je de werking van dit zelfregulerende gedeelte van het autonome zenuwstelsel oproepen? Hoe kun je in contact komen met dit onbewuste en vegetatieve deel?



De stemfunctie vaart er wel bij. De klank wordt rijker en meer volledig. De klank is dan doordeesemd met een fijne, pulserende bewegelijkheid en een stralende helderheid (*brilliance*). De overgangen tussen registers gaan makkelijker. Er is een verfijnde eigen afstemming tussen de verschillende spiergroepen rondom de stemplooiën en het strottenhoofd. Het strottenhoofd zelf kan tot een optimale verhouding van spanning en ontspanning komen. Zo ontstaat meer vocale presentatie, ontspanning en meer zanggemak in allerlei opzichten. Er is ook minder spier-(over-)spanning in ademhalingspiëren.

In de oorspronkelijke ontwikkeling van de Lichtenberger Methode werd gezocht naar wegen tot onbelast zingen die de stemfunctie optimaliseren en zelfs kunnen herstellen. De mogelijkheid van zelfregulatie in de stemfunctie was een belangrijke ontdekking in die zoektocht. In de derde bundel van de *Lichtenberger Dokumentationen over 'Stimulations- und Fragepädagogik'* opent Gisela Rohmert met het statement: "Wanneer extern vastgestelde normen de (vocale/ muzikale) prestatie afdwingen, wanneer wil en controle tot aanpassing leiden in plaats van dat er ontwikkeling plaatsvindt, dan is voorzichtigheid geboden".

Het bijzondere is dat de klank van de stem zelf hier een rol in kan vervullen. Het waarnemen van klanktrillingen met en in je lichaam stimuleert de werking van het parasympatische zenuwstelsel. Het vergroten van contact met je lichaam en de klankwaarneming zorgt voor meer ontspanning en balans. Zodoende zet je eigenlijk meer en meer de zelfwaarneming én de zelfregulerende mogelijkheden van je lichaam en stem aan.

Directe instructies werken via bewuste sturing en zijn daardoor ongeschikt om zelfregulering op te roepen. Daarom werkt men in de Lichtenberger Methode met stimulaties in plaats van instructies in de lessen. Stimulaties zijn voornamelijk zintuigelijke prikkels, zoals een eigen aanraking, beeld, geluid, of iets aanraken. Deze prikkels kunnen bevraagd worden, waarna de vraag ook als stimulatie kan werken. De docent vraagt de student/leerling waar te nemen hoe de aangeboden prikkel vervolgens lichaam en klank beïnvloedt en verandert. Dat zijn open vragen, omdat student en docent niet weten wat het effect van de prikkel zal zijn.

In de afgelopen decennia ontwikkelden het Lichtenberger Instituut en vele Lichtenberger docenten een grote verzameling stimulaties en typen vragen, die bruikbaar zijn voor allerlei verschillende lessituaties en vocale onderwerpen. Steeds gaat het om het creëren van een situatie waarin de zanger even uit zijn gewoontes en patronen wordt gehaald. Zo wordt hij geprikkeld tot een experiment waarmee de mogelijkheid van zelfregulatie groter wordt. We noemen hier twee voorbeelden van stimulaties. Als je een stukje bakpapier tegen je lippen houdt en dan al zingend in trilling brengt, dan begint in meer of mindere mate de slijmhuide van lippen, mondruimte en tong mee te vibreren. Die fijne hoogfrequente trillingen kunnen zich zelfs uitbreiden naar andere weefsels in hoofd, keel en strottenhoofd. De pregnante aanwezigheid van de trilling van het bakpapier kan de trilling-bereidheid van weefsels in het gehele lichaam wakker maken. Een mooie stimulatie om contact tussen klank en weefsel te ervaren en onderzoeken.

Als je gaat staan op een balansmat en dan klanken zingt, dan valt op dat je lichaam en zingen nogal verandert. Het voelt onwennig. Soms lijkt alles eerst te destabiliseren. Wanneer de vertrouwde beheersing wegvault, ontstaat er een nieuwe situatie in klank en lichaam, een balancerende situatie, waarin de dagelijkse gewoontes zijn doorbroken. Lichaam en klank ontwikkelen zich naar een nieuwe ordening.

Ongeacht welke stimulatie wordt toegepast, moet de opzet en intentie van de les zijn dat het draait om een steeds weer hernieuwde omgang met de ongrijpbare lichamelijke processen van het vegetatieve zenuwstelsel, die zich buiten de controle van de wil bevindt. Voor de docent betekent dit dat hij of zij nooit precies weet wat de uitkomst zal zijn van de stimulatie, en (in zekere zin) dat moet verdragen. Sterker nog, deze openheid voor het ongrijpbare is essentieel als grondhouding voor de docent. Zonder die openheid is er geen ruimte voor de student/leerling, en met name voor diens stemfunctie, om zijn of haar eigen ontwikkelingsproces te doorlopen. Stimulaties of prikkels zijn noodzakelijk om processen in gang te zetten, maar het is de grote verantwoordelijkheid van de docent om te trachten deze processen niet van tevoren te bepalen. Aan de andere kant is het wel mogelijk om bepaalde stimulaties en vragen aan te bieden waarvan de verwachting is dat die zullen uitwerken in een bepaald gebied. Of die dat werkelijk zullen doen, hangt in grote mate af van de intentie van de docent.

Als deze te doelgericht is, dan ervaart het vegetatieve van de student de aangeboden stimulatie als een ingreep, en zal het antwoorden met afweer. Dan krijg je terugschrikeffecten of overdreven enthousiasme, wat een omgedraaide afweer is. In ieder geval verdwijnt het onderzoek, doordat er te vroeg conclusies worden getrokken. Uiteindelijk weet noch de docent noch de student wat er in de zelforganisatie van het lichaam precies gebeurt. Het kost tijd om veranderingen in de zelforganisatie van het lichaam te laten bekliven omdat de organisatie van het strottenhoofd, ademhaling, oren en functies daaromheen zich bevinden in het onbewuste en bovendien elkaar wederzijds beïnvloeden.

Daarom is het stellen van open, uitnodigende en onderzoekende vragen zo belangrijk bij het aanbieden van een stimulatie. Zowel de docent als de student verwachten tevoren geen bepaald vocaal resultaat. Het is iedere keer weer een onderzoek in het hier en nu naar wat de stimulatie via onbewuste wegen bewerkstelligt in de stemklank, en hoe dat in woorden bewust gemaakt kan worden. Voorbeelden van vragen zijn: Hoe of waar ervaar je de stimulatie? Geeft de stimulatie een reactie in je lichaam? Wat neem je waar als je het herhaalt? Geeft de stimulatie een verandering in de klank? Wat verrast of verwondert je? Kun je naar je eigen zingen luisteren alsof een ander zingt? Hoe zou je de vaak multi-sensorische waarnemingen in woorden proberen te beschrijven? Het vinden van woorden om deze waarnemingen te beschrijven is een zoektocht. Een ingang kan ook zijn om te beschrijven welke klankeigenschappen veranderen, zoals vocalen, vibrato en zangersformanten.

Voor de student betekent dit net als voor de docent een oefening in het toeschouwen zijn. Mogelijk doorloopt de student/leerling chaotische en instabiele fasen tijdens het zingen. Het is wennen om daar niet bij in te grijpen en niet altijd te veel te willen begrijpen. Deze instabiele fase is nodig om de onbewuste zelfregulerende mechanismen een kans te geven. Er kunnen grote klankverschuivingen optreden tijdens het doen van een stimulatie. Echter, niet iedere student heeft onmiddellijk een positieve ervaring wanneer er iets nieuws gevraagd wordt. Neem bijvoorbeeld de vraag van de docent aan de student om zijn eigen vinger op het strottenhoofd (of ergens anders) te leggen. In de eerste plaats is niet iedere student in staat om dit te doen op een manier waarop hij of zij daadwerkelijk contact maakt met het door hemzelf aangeraakte lichaamsdeel.



Wij leren in onze cultuur niet om onszelf aan te raken op een manier die recht doet aan de eigenheid van het lichaam en haar eigen processen. In de tweede plaats, wanneer er wel contact gemaakt wordt, wordt dit contact vaak als beangstigend of vervreemdend ervaren. Hoewel wij ons lichaam tientallen jaren bewonen blijven we vreemden voor onszelf te zijn. Er zijn maar weinig mensen die het prettig vinden om hun eigen hart te horen bonken of om hun bloed te horen ruisen. Ook dit zijn vegetatieve functies van het lichaam, net zoals het strottenhoofd, waarmee we ons hele leven verbonden zijn, maar die we ook negeren.

Een zangdocent komt uiteraard in de praktijk vaak tegen dat een leerling les neemt met een bepaald doel: een hoge noot willen zingen, of meer volume krijgen, of zuiverder zingen. Dat is begrijpelijk; het gebrek dat wordt ervaren is vaak juist de aanleiding waarom iemand les neemt. Tegelijkertijd ontstaat er onmiddellijk een probleem wanneer deze aanleiding tot les-doel wordt verheven. De reden waarom een leerling een hoge noot niet haalt of niet luid kan zingen, is niet een kwestie van een enkele factor, maar van de innerlijke organisatie en afstemming van alle lichaamsdelen die bij het zingen betrokken zijn. Vaak merkt een docent van zijn of haar kant gewoontes op van de leerling, waar de docent iets aan zou willen doen of verbeteren. De docent kan deze observaties of verbetermogelijkheden ook tot les-doel verheffen. Dan ontstaat hetzelfde probleem. Om dit probleem te voorkomen is hier als eerste enige zelfrelativering van de docent en een pas op de plaats maken van belang. Dat geeft de mogelijkheid om stil te staan bij bepaalde vragen: van waaruit komt deze aandrang van de docent om te handelen of te gaan sturen? Is datgene wat ik als docent opmerk wel aan de orde voor de student?

Is datgene wat ik als docent heb opgemerkt daadwerkelijk de oorzaak van de beperking, of slechts een symptoom van dieper liggende fenomenen?

Het doel van het aanbieden van stimulaties en vragen is dat er een ervaring optreedt, maar niet dat de stimulatie voorschrijft welke dat moet zijn. De ervaring moet geproefd en onderzocht worden. Dat is de essentie van leren. Als docent kun je de randvoorwaarden scheppen waaronder geleerd wordt, maar je kunt niet de uitkomst van het geleerde bepalen. Het is dus altijd mogelijk dat een stimulatie waarvan de docent misschien verwacht dat deze uitwerkt op een bepaald gebied, iets heel anders doet. De unieke individuele ervaring van de student en de verwoording van zijn of haar eigen binnenwereld zijn leidend voor de vragen die de docent naar aanleiding hiervan zal stellen. Deze vragen nodigen uit tot een nog verdere verkenning van deze unieke individuele ervaring.

Een pedagogiek met stimulaties en vragen leert ons de focus op vocale controle los te laten, maar meer in contact te zijn met wat zich spontaan voordoet (vocaal en muzikaal) in klank en lichaam. Een constant veranderende waarneming van wat er gebeurt biedt hierbij ondersteuning. Het is de taak van de docent om hierbij vertrouwen te bieden. Paradoxaal genoeg ontstaat in het afzien van controle een vrijheid voor de eigenheid en 'brille' van de klank.

Literatuur

Gisela Rohmert & Martin Landzettel (2017)

Stimulations- und Fragepädagogik

Uit: Lichtenberger Dokumentationen Band III.

Erkenntnisse aus Theorie und Praxis der Physiologie des Singens, Sprechens und Instrumentalspiels.

Lichtenberger Institut für Angewandte Stimmphysiologie.

Gisela Rohmert & Martin Landzettel (2016).

Der KehlKopf. Uit: Lichtenberger Dokumentationen

Band I. Erkenntnisse aus Theorie und Praxis der Physiologie des Singens, Sprechens und Instrumentalspiels. Lichtenberger Institut für Angewandte Stimmphysiologie.

Lees ook:

Lieven Strobbe & Hans van Regenmortel (2010):

Klanksporen, Breinvriendelijk musiceren.

Garant-Uitgeverij. Antwerpen