

Spreeken voor groepen in grote ruimten

Houding

Bij een juiste houding kunnen de longen zich optimaal ontplooien en neemt het strottenhoofd een lage stand in, waardoor je op een ontspannen manier stem kan geven.

Staan is de juiste spreekhouding: de voeten wijzen recht naar voren, iets uit elkaar (de buitenkant van de voeten is gelijk met de buitenkant van het bekken). Het lichaamsgewicht is gelijkmatig verdeeld over de voeten en de knieën zijn "los". De rug moet recht zijn (alsof de wervels op elkaar gestapeld zijn) en het kruintje van je hoofd is het hoogste punt van je lichaam. Draag liever geen heel strakke kleding, omdat je dan vaak geen goede adembeweging kunt maken, vooral bij het zitten komt je buik dan in de knel.

Goed zitten doe je op deze manier: voeten op de grond, iets uit elkaar, rug tegen de leuning aan, liefst hoeken van 90 graden, kruintje weer het hoogste punt, let op de eventueel aanwezige armleuningen: als deze te hoog zijn ga je onbewust je schouders aanspannen en als ze te laag zijn ga je vaak in de stoel hangen om ze toch op te zoeken. Kies het liefst voor een stoel zonder armleuningen.

Adem

Bij een juiste lage adembeweging is het spreken het meest efficiënt, omdat de longen dan geheel gevuld worden.

Wanneer we het lichaam ontspannen houden komt de lage spreekademing vanzelf.

In elke spreekpauze moet je eigenlijk drie spiergroepen loslaten (ontspannen): de ademhalingspijpen, de stembanden en omringende keelspijpen en de articulatiespijpen. Pas je deze techniek toe dan kan inademen in een tijd van 0,2 seconden plaatsvinden, waarna je meteen weer verder kan spreken.

Neem bewust adempauzes en kijk dan de zaal rond, zo zie je of er vragen zijn en of mensen geïnteresseerd luisteren.

Stem

Wanneer je je stem zoveel mogelijk voor in de mond laat klinken en gebruik maakt van de resonansholten in je hoofd, krijg je een vol vóerdragend geluid zonder dat je extra aanspant en de stembanden forceert. Mensen met een tongpunt- hebben hier een voordeel, deze trekt de spraak namelijk naar voren.

Ga nooit hoger of lager spreken dan je gewend bent. Veel mensen gaan bij luid spreken al snel hoger praten en kracht zetten vanuit de keel, waardoor juist minder volume gemaakt kan worden. Door een te grote spierspanning slaat de stem soms zelfs over. Spreek niet over, maar door lawaai heen, nog beter is het om te stoppen met spreken als het omgevingslawaai te groot is. Bij hard roepen is het belangrijk dat er extra ademactie gegeven wordt vanuit de buik.

Articulatie

Praat langzamer dan bij een gewoon gesprek, ook al klinkt dit voor jezelf misschien overdreven. Zo heb je meer tijd om de articulatie te verzorgen. Maak duidelijke bewegingen met je mond. Probeer ook het einde van elke zin duidelijk uit te spreken, veel mensen laten hun spraak verzwakken naar het einde toe of slikken lettergrepen in.

Tips

- Probeer het omgevingslawaai in een grote ruimte te beperken. Verbeter de akoestiek met posters aan de muur, gordijnen aan de ramen en kussens op de grond.
- Krijt is een irriterende stof, beter is het om borden met stiften te gebruiken.
- Drink veel water om de stembanden vochtig te houden. Drink daarentegen zo min mogelijk koffie, cafeïne onttrekt vocht aan de stembanden.
- Wissel tijdens de lessen verbale en non-verbale lesmomenten met elkaar af.

Afdeling Logopedie,
Fleur van Heijningen
Renée van Meenen-Claassen