

# Inhoudsopgave

<b>Dankwoord</b>	9
<b>Inleiding</b>	11
1. Inleiding voor logopedisten, cliënten met stemproblemen, studenten logopedie en andere geïnteresseerden	11
2. Inleiding voor stemtrainers, zangpedagogen, docenten, directies van scholen, presentatietrainers, musicalspelers, solozangers, koorzangers, dirigenten, toneelspelers, regisseurs, en alle andere geïnteresseerden	14
<b>Terminologie</b>	17
<b>Hoofdstuk 1 3-Zones Stemmodel</b>	21
1.1 Inleiding	21
1.2 Klankpositionering	22
1.3 Vernauwde mond- en keelruimte	23
1.3.1 Veel voorkomende klachten ‘met stem’ (vocaal)	25
1.3.2 Veel voorkomende klachten ‘zonder stem’ (non-vocaal)	25
1.4 ‘Reparatie’ van een vernauwde mond- en keelruimte	27
1.5 Mechanismen	27
1.6 Zone 1: neus	29
1.6.1 Neus: in spreken (stemproef in stemtechnisch onderzoek)	29
1.6.2 Neus: in zingen (stemproef in stemtechnisch onderzoek)	32
1.7 Zone 2: lippen	35
1.7.1 Lippen: in spreken (stemproef in stemtechnisch onderzoek)	35
1.7.2 Lippen: in zingen	38
1.8 Zone 3: ruime mond- en keelruimte	40
1.8.1 Ruime mond- en keelruimte: in spreken (stemproef in stemtechnisch onderzoek)	40
1.8.2 Ruime mond- en keelruimte: in zingen (stemproef in stemtechnisch onderzoek)	43

1.9	Zone 1-2-3: combinaties	46
1.10	Zone 1-2-3: varianten 1-14	47
1.11	Belangenbotsing	51
1.12	Je lichaam als instrument (1)	52
1.12.1	'Start je inademing in je bovenbuik'	57

## **Hoofdstuk 2 Beïnvloeding van gedrag** 61

2.1	Inleiding	61
2.1.1	Zelfverantwoordelijkheid en onmiddellijk toepassen	61
2.1.2	Te doen, te voelen, te horen, voor te stellen	62
2.1.3	Neveneffecten	62
2.1.4	Motiverend perspectief	63
2.2	Comfortzone	63
2.3	Denken	64
2.4	Grip, houvast en het 'o ja-rondje'	66
2.5	Het belang van techniek = 'voor elke toon zorgen'	68
2.6	Technische bril	69
2.7	Mengpaneel	70
2.8	Realiteitszin	72

## **Hoofdstuk 3 3-Zones Stemmmodel: stemtechnisch onderzoek en therapie** 75

3.1	Basisniveau	75
3.2	Stemtechnisch onderzoek	76
3.2.1	Koppeling met andere disciplines	78
3.3	Stemtherapie	80
3.3.1	Opbouw denkkader	82
3.3.2	Versterken van zone-elementen: doorbreken van de reflex	83
3.3.3	Je lichaam als instrument (2)	84
3.3.4	Volumereductie	84
3.4	Zingen	85
3.5	Spreeken en zingen	86

## **Hoofdstuk 4 3-Zones Stemmmodel: stemtraining: spreken** 87

4.1	Competenties in MBO/HBO/WO-kader	87
4.2	Verschil tussen stemtherapie en stemtraining	89
4.3	Grip krijgen	90
4.4	Stemtraining op maat: verschillende doelgroepen	91

<b>Hoofdstuk 5</b>	<b>3-Zones Stemmodel: stemtraining: zingen</b>	93
5.1	Stemtraining: zingen	93
5.2	Competenties en stemzorgsysteem in MBO/HBO-kader	94
5.3	Je lichaam als instrument (3)	96
5.3.1	Stemclassificatie en het besef van de beperking van het eigen instrument	97
5.3.2	Belang van een juiste toonsoort	100
5.3.3	Koorbelangen	101
5.4	Zangstem: techniek	102
5.4.1	Diversiteit van techniek	102
5.4.2	Zangtechniek: het 3-Zones Stemmodel	105
5.4.3	Systematische aanpak 1: klinkeregalisatie: een experiment in zone 3	106
5.4.4	Systematische aanpak 2: denkmodel	107
5.4.5	Systematische aanpak 3: technische volgorde	108
5.5	Stemzorgsysteem in een koor	109
5.5.1	Zo ‘stemveilig’ mogelijke instructies	110
5.6	Verscheidenheid in aanpak	111
<b>Literatuur</b>		113
<b>Bijlagen</b>		115
Bijlage 1	O quam gloriosum	115
Bijlage 2	Aandachtspunten voor eventuele zangles	117
Bijlage 3	Workshop ‘zuiverheid’	118
Bijlage 4	Workshop ‘stemtest’	119
<b>Register</b>		121