

# 'n Ondersoek na Kristin Linklater se benadering tot stemontwikkeling

deur

**Schalk Willem van der Merwe**

Tesis ingedien ter gedeeltelike vervulling van die graad



Fakulteit Lettere en Wysbegeerte

aan die Universiteit van Stellenbosch

**Studieleier: Prof M.S. Kruger**

Maart 2008

**VERKLARING**

Ek, die ondergetekende, verklaar hiermee dat die werk in hierdie tesis vervat, my eie oorspronklike werk is en dat ek dit nie vantevore in die geheel of gedeeltelik by enige ander universiteit ter verkryging van 'n graad voorgelê het nie.

---

Handtekening

Datum

Kopiereg © 2008 Universiteit van Stellenbosch

Alle regte voorbehou

## OPSOMMING

In die ondersoek na die Kristin Linklater se benadering tot stemontwikkeling kom twee sleutelbegrippe na vore, naamlik die natuurlike stem en bevryding. Die natuurlike stem kan na aanleiding van Linklater omskryf word as stem wat geproduseer word wanneer die stemproduksie-organe op 'n natuurlike, onbelemmerde manier funksioneer en die stem dus op optimale wyse geproduseer word. Die onnatuurlike stem daarteenoor, kan dus omskryf word as stemklank wat onbewustelik en /of onberekend geproduseer word wanneer die natuurlike werking van die stem weens negatiewe faktore belemmer word.

Linklater se benadering is daarop gemik om die natuurlike stem te herontdek en te bevry van negatiewe gewoontes. Haar bevrydingsteorie met betrekking tot die natuurlike stem berus op 'n samevoeging van 'n fisiologiese en psigologiese ontdekking van gewoontes in die liggaam, met die doel om die natuurlike werking van die stem te bevorder en nie om net nuwe vokale gewoontes en tegnieke aan te leer nie. Die proses waarvolgens die natuurlike stem bevry word, berus op die herkennung en uitwissing van negatiewe psigofisiese stem- en spraakgewoontes.

Linklater se benadering tot stemontwikkeling is nie volkome uniek nie. Linklater se benadering tot stemontwikkeling word dus vergelyk met ander prominente stemopleiers, naamlik Berry, Rodenburg, Houseman en Lessac. Dit blyk dat almal na die natuurlike stem in hulle benadering verwys en daar is eenstemmig oor hoe hierdie stemklank gevorm word. Dit blyk ook dat almal aandag gee aan negatiewe stem-en spraakgewoontes. Linklater plaas egter die natuurlike stem en die ontsluiting deur middel van bevrydingsaksies as terme en basiese konsepte wat met mekaar verband hou, baie prominent in haar benadering tot stemopleiding.

**ABSTRACT**

In a study of Kristin Linklater's approach to voice training the concept of the natural voice and the freeing of it stands central. The natural voice according to Linklater is that voice which is naturally produced by the voice-organs without any restrictions that can inhibit it and thus have a maximum potential for the use during speech/work. The opposite to the natural voice is the unnatural voice, which can be described as the production of speech in such a manner that it is restricted or inhibited by conscious or unconscious means.

Linklater's approach focuses on the recognition of the natural voice and the freeing it from negative habits. Her freeing theory with regards to the natural voice consists of the junction of the acknowledgment of physical and psychological habits in the body with the aim of strengthening the natural voice and not only to teach new vocal techniques and habits. The process of freeing the natural voice consists of recognizing and eliminating negative speech and voice related habits

Linklater's approach to voice training is not unique. The approaches of the other voice theoreticians such as Berry, Rodenburg, Houseman and Lessac have the same kind of approach to voice training (which includes the concept of the natural voice). Although some differences occur in connection to their approaches to the roots of habits and the conditioning of voice habits and the eventual freeing of the natural voice through unlearning of the habits that suppress the natural voice.

## **BEDANKINGS**

Ek wil graag die volgende persone bedank vir hulp, leiding en onderskraging

- My studieleier, Prof. Marie Kruger, vir haar hulp, leiding en geduld.
- Al my familie en vriende wat my ondersteun het.
- Dankie aan my ma wat genoeg in my geglo het.

## INHOUDSOPGAWE

---

### Hoofstuk 1

<i>Inleiding</i>	<i>1</i>
<b>1.1) Agtergrond tot die studie</b>	<b>1</b>
<b>1.2) Probleemstelling en navorsingsvrae</b>	<b>2</b>
<b>1.3) Navorsingsmetode</b>	<b>2</b>
<b>1.4) Uiteensetting van die hoofstukindeling</b>	<b>3</b>

---

### Hoofstuk 2

*Die Natuurlike Stem as sleutelbegrip in Linklater se benadering tot stemopleiding 4*

<b>2.1) Inleiding</b>	<b>4</b>
<b>2.2) 'n Algemene oorsig van Linklater se benadering tot stemontwikkeling en die natuurlike stem</b>	<b>6</b>
2.2.1) Die behoefte om te kommunikeer	8
2.2.2) Die werking en rol van die asemhalingstelsel	9
2.2.2.a) Die vergroting van die borskas	10
2.2.2.b) Die uitsetting van die longe	13
2.2.2.c) Die beweging van ander belangrike asemhalingspiere	15

---

2.2.3) Samevattende gevolgtrekking	17
2.2.4) Die produksie van 'n natuurlike stem	17
2.2.4.1) Die rol van die glottale stelsel	18
a)Die rol van die larinks	18
b)Die rol van die stemvoue	19
c)Die rol van die resonators	22
2.2.5) Die rol van die artikulasie-meganismes	25
<b>2.3) Samevatting</b>	<b>27</b>

---

### **Hoofstuk 3**

<i>Bevryding as sleutelbegrip in Linklater se benadering tot stemontwikkeling</i>	28
---	----

<b>3.1) Inleiding</b>	<b>28</b>
-----------------------	-----------

<b>3.2) Die oorsprong van stem- en/of spraakgewoontes</b>	<b>29</b>
---	-----------

3.2.1) Gewoontes met 'n fisiologiese oorsprong	30
--	----

a)Liggaamsbou	31
---------------	----

b)Beserings en siektes	31
------------------------	----

c)Die aanwending van die liggaam	33
----------------------------------	----

3.2.2) Gewoontes met 'n psigologiese oorsprong	34
--	----

3.2.3) Gewoontes met 'n psigofisiese oorsprong	37
--	----

a)Puberteit en seksualiteit	38
-----------------------------	----

b)Ouderdom	41
------------	----

<b>3.3) Die bevrydingsproses</b>	<b>42</b>
----------------------------------	-----------

3.3.1) Die fisiologiese bevryding van gewoontes	43
---	----

3.3.2) Die psigologiese bevryding van gewoontes	45
<b>3.4) Gevolgtrekkings</b>	<b>47</b>

---

## **Hoofstuk 4**

<i>Die Natuurlike Stem: 'n Verskeidenheid benaderings</i>	48
<b>4.1) Inleiding</b>	<b>48</b>
<b>4.2) Patsy Rodenburg se benadering tot stemontwikkeling</b>	<b>48</b>
4.2.1) Stem- en spraakgewoontes en die natuurlike stem	49
4.2.2) 'n Vergelykende samevatting tussen Linklater en Rodenburg se benadering tot stemontwikkeling	54
<b>4.3) Cicely Berry se benadering tot stemontwikkeling</b>	<b>55</b>
4.3.1) Kondisionerende faktore wat stemontwikkeling kan beïnvloed	55
4.3.2) 'n Vergelykende samevatting tussen Linklater en Berry se benadering tot stemontwikkeling	57
<b>4.4) Barbara Houseman se benadering tot stemontwikkeling</b>	<b>58</b>
4.4.1) Die belangrikheid van psigologiese gevormde gewoontes tydens stemontwikkeling volgens Barbara Houseman	58
4.4.2) 'n Vergelykende samevatting tussen Linklater en Houseman se benadering tot stemontwikkeling	61
<b>4.5) Arthur Lessac se benadering tot stemontwikkeling</b>	<b>62</b>
4.5.1) 'n Vergelykende samevatting tussen Linklater en Lessac se benadering tot stemontwikkeling	62
<b>4.6) Gevolgtrekking</b>	<b>63</b>



**Hoofstuk 5**

*Slot en finale gevolgtrekkings* 65

---

**Bronnelys** 68

---

**LYS VAN ILLUSTRASIES**

---

<b>Figuur 1 -</b> <i>Die Borskas</i>	<i>11</i>
<b>Figuur 2 -</b> <i>Die Longe, Tragea en Longpype</i>	<i>14</i>
<b>Figuur 3 -</b> <i>Vertikale snit van die larinks</i>	<i>19</i>

## ***Hoofstuk 1***

### ***Inleiding***

#### **1.1) Agtergrond tot die studie**

Uit 'n voorafgaande verkenning van teorieë omtrent stemontwikkeling gedurende die voorgraadse B Dram en 'n komponent van die gestruktureerde gedeelte van M Dram, het dit geblyk dat 'n aantal stemopleiers in die tweede helfte van die twintigste eeu na vore getree het en ontwikkel het tot invloedryke figure in hierdie studieveld. Onder hierdie prominente figure is daar onder andere Kristin Linklater wie se benadering tot stemopleiding vervat is in *Freeing the Natural Voice*.

Alle stemopleiding is daarop gemik om die stem en spraak as stem wat omvorm is tot verstaanbare spraakklanke, meer effektief te maak. In hierdie opleiding is daar altyd sekere basiese komponente wat gemik is op die verbetering en/of ontwikkeling van effektiewe asemhaling, die verwydering van oortollige spanning, 'n liggaamshouding wat stemproduksie ondersteun, die versterking van die basies stemklank, effektiewe artikulasie en die vergroting van die drakrag van die stem. Alle stemopleiding beklemtoon egter nie hierdie basiese doelstellings in 'n gelyke mate en op dieselfde manier nie. Daarby verskil die oorkoepelende benadering van stemopleiers met betrekking tot sekere aspekte soos algemene vertrekpunt, fokus en metodes.

Met haar boek *Freeing the Natural Voice* plaas Kristin Linklater onmiddellik die fokus op 'n stem waaroor almal skynbaar beskik aangesien dit slegs bevry moet word en nie verwerf hoef te word nie. Hierdie unieke titel kan by die leser die verwagting skep dat haar fokus en algemene benadering uniek tot stemontwikkeling is. Hierdie titel

laat egter ook onmiddellik sekere vrae rondom die mens en sy stem ontstaan.

## **1.2) Probleemstelling en navorsingsvrae**

Die titel van Linklater se boek, *Freeing the Natural Voice*, suggereer dat daar 'n tipe stem bestaan wat as die mens se natuurlike stem beskou kan word. Die titel impliseer ook dat hierdie stem bloot bevry moet word. Hieruit spruit 'n aantal vrae wat in hierdie studie ondersoek sal word:

- Wat word bedoel met 'natuurlike stem' en beskik almal oor sodanige stem?
- Wat word bedoel met 'bevryding'; waarvan en hoe moet die stem bevry word?
- Is Kristin Linklater se benadering tot stemontwikkeling uniek?

## **1.3) Navorsingsmetode**

Alhoewel die onderwerp op 'n enkele stemopleier gerig is, is die navorsingsvrae van sodanige aard dat verskeie stemopleiers se teorie omtrent stemontwikkeling ter sprake is. Daarom word 'n kwalitatief gerigte ondersoek na die werk van verskeie stemopleiers gedoen. Die bronnestudie vorm dus die basis van die metodologie wat vir die navorsing gevolg is. Hierdie literatuurstudie het die riglyne vir die navorsing geskep, deurdat verskillende benaderings tot stemontwikkeling, onder andere Linklater se fokus op die natuurlike stem, geïdentifiseer en uiteindelik met mekaar vergelyk kon word.

#### **1.4) Uiteensetting van die hoofstukindeling**

Aangesien die begrip 'natuurlike stem' sentraal staan tot die ondersoek, word hierdie begrip in hoofstuk 2 ondersoek. In die ondersoek sal nie net gepoog word om die begrip te definieer nie, maar die werking van hierdie tipe stem sal breedvoerig ontleed word. Sodanige verkenning skep dan die moontlikheid vir die vergelyking van hierdie term met ander terme wat soms met verwysing na die stem gebruik word.

In hoofstuk 3 sal Kristin Linklater se benadering tot die bevryding van die natuurlike stem ondersoek word. Om die begrip 'bevryding' volledig te verken, sal dit moontlik ook nodig wees om na enkele ander stemopleiers se teorieë te kyk en daarom kan hierdie hoofstuk as die beginpunt dien vir 'n vergelyking tussen Linklater en ander prominente stemopleiers.

In hoofstuk 4 word Linklater se benadering tot stemontwikkeling, en spesifiek die bevryding van die natuurlike stem as basiese uitgangspunt, vergelyk met die teorieë van Patsy Rodenburg, Cicely Berry, Barbara Houseman en Arthur Lessac om te bepaal of haar benadering en/of fokus uniek is. Ten slotte sal die vernaamste bevindinge kernagtig saamgevat word.

## *Hoofstuk 2*

### *Die Natuurlike Stem as sleutelbegrip in Linklater se benadering tot stemopleiding*

#### **2.1) Inleiding**

Kommunikasie tussen die akteur en mede-akteurs (asook gehoor) vind op verskeie maniere plaas. Een van die belangrikste vorms van kommunikasie is verbale kommunikasie waartydens die akteur sy stem as vokale instrument aanwend. Volgens McCallion (1988:3) moet die akteur bewus wees van die werking van die stem vir die doeltreffende gebruik daarvan. Daar bestaan verskeie benaderings tot hoe hierdie vokale instrument aangewend kan word. Die anatomie betrokke en die manier waarop die betrokke liggaamsdele effektief klank voortbring, bly egter dieselfde aangesien stem- en klankproduksie 'n natuurlike proses is waarin die beweging van die betrokke liggaamsdele nie willekeurig vir klankproduksie aangewend kan word nie aangesien die anatomie van hierdie liggaamsdele die effektiwiteit van klankproduksie bepaal. Hierdie natuurlike stem is dus die stem wat voortgebring word op 'n manier wat onderhewig is aan die anatomie en dienooreenkomstige werking van die vokale instrument. 'n Bondige omskrywing van die natuurlike stem kan as volg lui:

*Die natuurlike stem is stem wat geproduseer word wanneer die stemproduksie-organe op 'n natuurlike, onbelemmerde manier funksioneer en die stem dus op optimale wyse geproduseer word.*

'n Bondige omskrywing van 'n onnatuurlike stem as die teenoorgestelde van die natuurlike stem kan as volg lui:

*'n Onnatuurlike stem is stem wat geproduseer word wanneer die stemproduksie-organe se natuurlike werking op een of ander wyse belemmer word.*

Bogenoemde omskrywing is egte nie volledig nie en kan ook daartoe lei dat die onnatuurlike stem verwar word met doelbewuste stemtransformasie soos gevind in alledaagse spraak wanneer iemand anders se stemtoon nagmaak word of op die verhoog aangewend word as deel van karakterisering. Met inagnome van die verwantskap wat Linklater (1976) skep tussen die natuurlike stem en bevryding soos later in hoofstuk 3 bespreek sal word, moet die onnatuurlike stem eerder as volg omskryf word:

*Die onnatuurlike stem is stemklank wat onbewustelik en /of onberekend geproduseer word wanneer die natuurlike werking van die stem weens negatiewe faktore belemmer word.*

Linklater (1976) se bevrydingsteorie met betrekking tot die natuurlike stem berus op 'n samevoeging van 'n fisiologiese en psigologiese ontdekking van gewoontes in die liggaam, met die doel om die natuurlike werking van die stem te bevorder. Twee sleutelbegrippe ontstaan uit hierdie benadering, naamlik die 'natuurlike stem' en 'bevryding'. In hierdie hoofstuk sal daar gekyk word na wat Linklater as 'n natuurlike stem beskou en in die daaropvolgende hoofstuk sal die bevryding daarvan ondersoek word. Linklater se benadering is daarop gemik om die natuurlike stem te herontdek en nie net nuwe vokale gewoontes en tegnieke aan te leer nie. Sy stel dit as volg: "The approach is designed to liberate the natural voice rather than develop a vocal technique" (Linklater 1976:1). In persoonlike korrespondensie met haar, verduidelik Linklater (2007) haar benadering as volg:

*I am aiming at an idea of voice that is free of the constrictions of unconscious social conditioning. A "natural" voice runs on the involuntary breathing musculature and is governed by emotional/sensory influences. Most other approaches to voice training depend on developing some form of breath "support" or breath "management" that involves the voluntary muscles. With my work one influences the involuntary musculature through imagery and imagination.*

## **2.2) 'n Algemene oorsig van Linklater se benadering tot stemontwikkeling en die natuurlike stem**

Een van die grootste invloede op Linklater is die werk van Iris Warren. Linklater het onder Warren gestudeer aan die London Academy of Music and Dramatic Art (ook bekend as LAMDA). Dit is tydens haar opleidingsjare en later as mede-dosent van Warren, dat Linklater die belangrikheid van die psigologiese aspek van stemopleiding besef het.

*It was Iris Warren who moved the science of voice production for British actors into a new phase by adding psychological understanding to physiological knowledge (Linklater 1976:2).*

Linklater se klem op die psigologiese verbintenis met stemgebruik is dus van Iris Warren afkomstig.

Na Linklater se werk met Warren het sy verskuif na Amerika waar sy gevind het dat die klem eerder op die fisiologiese aspekte van die stem geplaas word. In Amerika het sy met die werk van F. Matthias Alexander kennis gemaak wat die verbintenis op die liggaaamspostuur en stemproduksie plaas. Die Alexander-tegniek is 'n metode wat daarop gemik is om gewoontes in die alledaagse lewe te verander deur middel van die effektiewe gebruik van beweging.<sup>1</sup> Die Alexander-tegniek kan dus omskryf word as 'n manier om die integrale ontwikkeling van die

---

<sup>1</sup> Sien ook Eurythmy FAQ ([www.eurythmy.org.uk](http://www.eurythmy.org.uk)) vir 'n vergelyking tussen die Alexander-metode en ander soortgelyke benaderings.



liggaam en die verstand te aktiveer deur die heropvoeding van 'n persoon se persepsie van beweging (Crow in Rubin 1980:1). Dit is met hierdie persepsie van beweging dat Linklater die verband gelê het tussen gewoontes (dit wil sê negatiewe gewoontes wat die primêre impuls van die liggaam inhibeer) en stemopleiding. Linklater (1976:4) voer aan dat Alexander “helped clarify the psycho-physical nature of the work.” Die Alexander-tegniek het haar benadering tot stemopleiding en die bevryding van die natuurlike stem grootliks beïnvloed.

Volgens Linklater (1976:6) is die fisiologies-gedrewe proses wat plaasvind tydens klankproduksie nie net beperk tot die klank wat deur die larinks voortgebring word nie. 'n Behoefte om te kommunikeer ontstaan in die brein waarna asemhaling en die vokale instrument ingespan word om die sinvolle, verstaanbare klank (stem) voort te bring. Linklater (1976:6) beskryf hierdie stemproduksieproses en voer aan dat dit in vier stappe verdeel kan word, naamlik die ontstaan van 'n primêre kommunikasie impuls in die brein, die gebruik van die asemhalingstelsel, die aanwending van die glottale stelsel (wat bestaan uit die stemvoue en die larinks) en die aanwending van die resonators (die bors-, keel-, neus- en kopholtes).

In haar boek “*Freeing the Natural Voice*” (1976) munt Kristin Linklater die term ‘natuurlike stem’ en word dit ook een van die sleutelbegrippe in haar benadering tot stemontwikkeling. Om dit beter te verstaan, moet daar kortliks in die geheel na Linklater se benadering tot stemontwikkeling gekyk word. Die volgende afdelings sal dus daarop gemik wees om 'n oorsigtelike aanduiding te gee van die vier stappe wat Linklater aandui in stemproduksie waartydens die stem op natuurlike wyse geproduseer word.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Sien ook Thurnburn (1944:40) se benadering tot klankproduksie.

### **2.2.1) Die behoefte om te kommunikeer**

Die behoeftes om te kommunikeer kan van 'n eksterne of interne aard wees. Linklater (1976:7) definieer hierdie behoeftes as 'n "...need to communicate" en voer aan dat behoeftes fisiologies gemanifesteer word as 'n sensuiewe impuls in die brein. Dit kan beskryf word as volg: Die psigologiese behoefte van kommunikasie ontstaan op 'n emosionele vlak en vind dan oorsprong as 'n elektriese sensuiewe impuls van die brein op 'n fisiologiese vlak. Hierdie elektriese impuls vervorm tot 'n motoriese sensuiewe impuls wat van die brein beweeg tot die asemhalingstelsel en vandaar na die glottale stelsel. Soos hierdie motoriese sensuiewe-impuls beweeg, aktiveer dit verskeie aksies van die onderskeie stelsels om stemproduksie voort te bring.

'n Voorbeeld van die werking van die verhouding tussen 'n behoefte en 'n sensuiewe-impuls wat gevorm kan word en van 'n definitiewe natuurlike aard is, is te vinde by die eerste skreeu van 'n pasgebore baba. Die oomblik wanneer 'n baba gebore word, ontstaan 'n behoefte by die baba om met sy moeder te kommunikeer. Hierdie behoefte word dan as oorsprong in die brein gevorm tot 'n motoriese sensuiewe impuls. Vanweë die kort tydperk (dit wil sê die oomblik net na geboorte) wat die baba blootgestel is aan sosiale invloede, kan daar geredeneer word dat die oorsprong heeltemal natuurlik van aard is, en dit wil sê dat die motoriese impuls volgens die wette van die natuur geskied. Rodenburg (1992:19) stel laasgenoemde as volg: "The *natural voice* and its potential are what we came into the world with at birth."

Die motoriese sensuiewe impuls beweeg dan deur die verskeie dele van die liggaam wat natuurlike stemproduksie moontlik maak.

### 2.2.2) Die werking en rol van die asemhalingstelsel<sup>3</sup>

Volgens Linklater (1976:6) word die asemhalingstelsel eerste geaktiveer deur die motoriese sensuiewe impuls. Linklater (1976:25) dui asem juis aan as die bron van stemklank. Tydens haar bespreking van “Breathing: the source of sound” (Linklater, 1976:25-34) dui sy ook die verhouding tussen asemhaling en emosie aan en die fokus val dus meer op die natuurlike stem wat nie deur emosies belemmer moet word nie. Die natuurlike stem is egter afhanklik van effektiewe asemhaling vir spraak en word vervolgens bespreek.

Die asemhalingstelsel vorm die basis van energieverskaffing vir stemproduksie. Sonder asemhaling kan stemproduksie nie plaasvind nie, omdat dit die bron van energie verskaf wat die ander asemhalingskomponente in werking stel en die stemvoue laat vibreer en basiese stemklank laat ontstaan. Rodenburg (1992:115) argumenteer dat:

*The breath, bellowed by the lungs and housed within the ribcage, gives the voice power and propulsion. The breath is that column of air that initiates, sustains and supports the voice...So breath is of crucial importance to any vocal action.*

Die mees natuurlike asemhalingsmetode vir stemproduksie (en hieroor is daar eenstemmigheid onder stemopleiers) is interkostale-diafragmatiese asemhaling wat die effektiwste ten opsigte van kapasiteit en asembeheer is. Louw en Potgieter (1958:18) stel dit byvoorbeeld dat interkostale- diafragmatiese asemhaling

*...is die asemhalingsmetode waar die borskas tot sy grootste wydte en diepte oopgespalk word by inaseming en waar, by uitaseming, die beste beheer oor die lugstroom behou word.*

---

<sup>3</sup> Vergelyk met Louw & Potgieter (1958:1) en Anderson (1977:31).

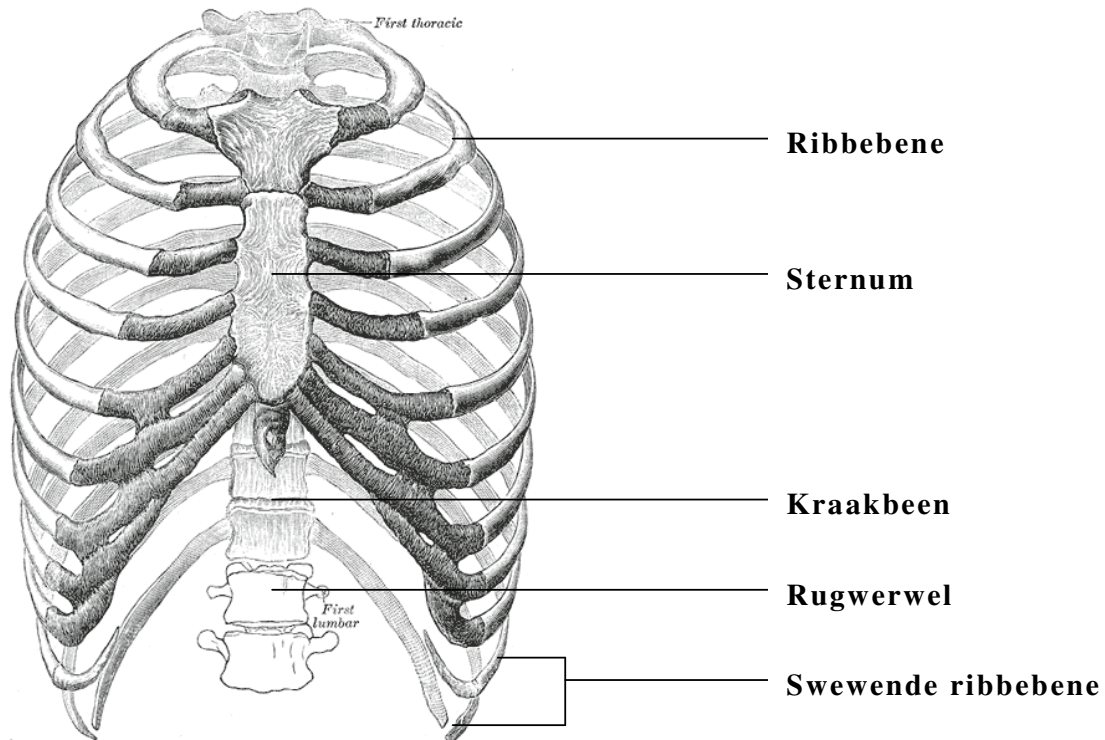
Linklater (1976) gebruik nie die term interkostale-difragmatiese asemhaling nie en beskryf ook nie die proses stapsgewys nie. Sy plaas eerder die klem op die verhouding tussen emosie en asemhaling as om die natuurlike asemhalingsmetode vir stemproduksie wetenskaplik uiteen te sit. Ten einde 'n duideliker beskrywing van asemhaling vir die produksie van die natuurlike stem te verkry, sal die anatomie en werking van die asemhalingstelsel vervolgens bespreek word.

Asem is die beweging van lug as gevolg van die werking van sekere spiere sodat lug van buite na binne (inaseming) en buite na binne (uitaseming) kan vloei. Ten einde die instroming van lug na binne die liggaam te laat gebeur, moet die longvolume vergroot word. Dit beteken dat verskeie organe op hul beurt die borskasvolume optimaal moet vergroot. Om dit te bewerkstellig moet die volgende aksies in die asemhalingsorgane plaasvind.

#### **2.2.2.a) Die vergroting van die borskas**

Die borskas (ook bekend as die toraks) is die keëlvormige gedeelte van die liggaam wat gevind word tussen die kop en die abdomen. Dit is wyer aan die bokant as aan die onderkant en strek langer aan die agterkant van die liggaam as die voorkant. Die borskas is ook breër van skouer tot skouer as van die voorkant tot die agterkant. Die borskas word gevorm deur die sternum, die twaalf paar ribbene en die ruggraat. (Sien Figuur 1.)

**Figuur 1** - *Die Borskas* (aangepas uit <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/88/Gray112.png>)



Die borskas strek vertikaal van die nek tot die diafragma, maar sluit nie die hoërliggende ledemate (soos die skouers en die arms) in nie.<sup>4</sup>

Die sternum (ook genoem die borsbeen) is 'n lang, plat beenstruktuur wat gevind word voor in die middel van die borskas. Dit ondersteun die skouerbene en verbind die boonste sewe paar ribbebene deur middel van kraakbeen met die ruggraat. Die ruggraat is 'n vertikale beenstruktuur aan die agterkant van die liggaam en twaalf van die werwels van die ruggraat vorm die agterkant van die borskas. Die onderste vyf pare ribbebene is aan die kraakbeengedeeltes van die ruggraat geheg is en nie aan die sternum voor in die liggaam nie.

<sup>4</sup> Sien Jarvis (1978:12) vir 'n in diepte bespreking van die toraks en die beskerming van die interne organe.

Die ribbebene word deur ligamente aan die werwels van die ruggraat geheg. Hierdie ligamente is sterk en beweegbaar. As gevolg van die posisie van die sternum teenoor die ruggraat is die ribbebene horisontaal en effens afwaarts geleë van voor in die liggaam tot agter. In die ruimtes tussen die ribbebene word die tussenribspiere (ook bekend as die interkostale spiere) gevind. Die tussenribspiere speel 'n kardinale rol by asemhalingsproses deur 'n antero-posterior en transverse volume- vergroting en verkleining van die borskas te laat plaasvind (Louw & Potgieter, 1958:3). Die onderste gedeelte van die borskas bestaan uit die diafragma. Die tussenribspiere en diafragma sal in 'n aparte afdeling in meer diepte bespreek word.

Die motoriese sensuiewe-impuls vanaf die brein aktiveer die beweging (d.w.s. vergroting) van die borskas en die eerste paar ribbe en die sternum neem 'n meer horisontale posisie in, wat die volume van die borskas van agter na voor vergroot. Die ribbare twee tot ses ondersteun hierdie beweging deur ook 'n meer vertikale posisie in te neem. Dit word moontlik gemaak deur die sametrekking van die uitwendige tussenribspiere van hierdie ribbare. Die sternum word nou nog meer na vore en horisontaal gerig as gevolg van die beweging van hierdie ribbare. Dieselfde werking vind basies dan ook plaas in die ribbare sewe tot tien. Hierdie ribbare se uitwendige tussenribspiere word ook saamgetrek. As gevolg van die krommige struktuur van hierdie ribbare vergroot die borskas lateraal. Die elfde en twaalfde paar ribbebene werk in samewerking met die abdominale spierwand om die borskas te vergroot. (Sien ook Colson 1982:14-19, Punt 1979:28 en Lessac 1967:11.)

Die longe kan as 'n verdeling van die tragea (ook bekend as die lugpyp) beskou word. Die tragea verdeel in twee dele om die longpype te vorm wat weer telkemale vertak om twee organe te vorm wat sponsagtig van tekstuur is (sien Figuur 2). Die twee organe bekend as

die longe bestaan uit derduisende alveoli-selle. Die buitekant van die longe word omring deur elastiese bindweefsel bekend as pleura. Die pleura verbind die longe aan die binnewand van die borskas, wat beteken dat 'n vergroting van die borskas 'n vergroting van die longe teweeg sal bring en omgekeerd. Die asemkapasiteit van die menslike liggaam is direk verbind aan die vergroting en verkleining van die borsholte en beïnvloed stemkrag.

Die primêre funksie van die longe is om die liggaam van suurstofryke lug te voorsien en klankproduksie is 'n sekondêre funksie.

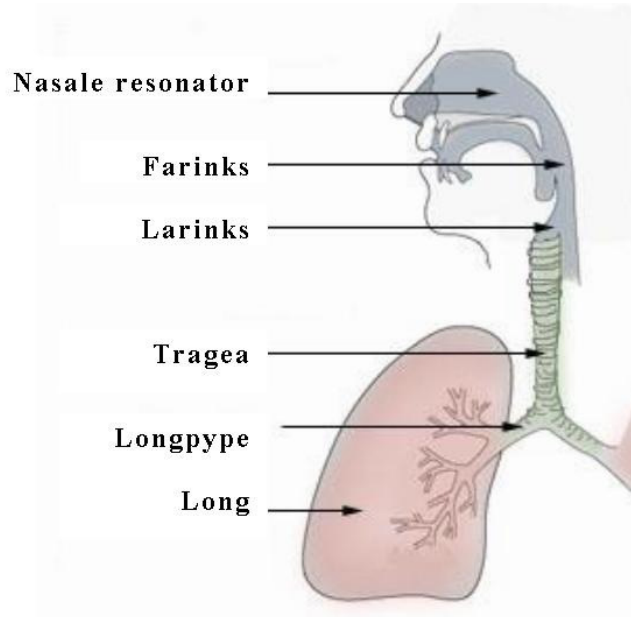
### **2.2.2.b) Die uitsetting van die longe**

Die longe word deur middel van die lugpyp (ook bekend as die tragea) met die lug buite die liggaam verbind. Die lugpyp word gevind waar die twee longpype bymekaar kom en lug vloei vrylik oor die glottis en larinks waar die stemvoue geleë is. Die tragea is ongeveer 10 –12 cm lank en bestaan uit verskeie kraakbeen ringstrukture wat op mekaar pas. Hierdie ringstrukture vorm dus die 'pyp' waardeur lug beweeg. Die kraakbeenringe is deur weefsel (meestal spiere) en membrane met mekaar verbind word. Soos afgelei kan word, word die larinks se lugtoevoer deur die tragea voorsien met behulp van die ander liggaamsdele wat ook by die asemhalingsproses betrokke is. Laasgenoemde bestaan uit die vier hoof asemhalingspiergroepe.

**Figuur 2 - Die Longe, Tragea en Longpype**

(aangepas uit

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c3/Illu\\_conducting\\_passages.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c3/Illu_conducting_passages.jpg))



Vanweë die feit dat die borskasvolume vergroot tydens inaseming, skep dit die geleentheid vir die longe om ook in volume te kan vergroot.<sup>5</sup> Die ontspanning van die longweefsel veroorsaak dat die longe vergroot. Die verskil in lugdruk tussen die lug in die longe en die lug buite die liggaam veroorsaak dan 'n instroming van lug wat die longe vul. Die lug van buite beweeg deur die mondholte deur die tragea en deur die longpype tot in die longe. Die verskil in lugdruk wat geskep word, lei daartoe dat die longe tot hulle volle grootte uitgestrek kan word. As gevolg van die elastiese aard van die longweefsel sal die longe net nadat dit tot volle grootte uitgesit het, weer die lug uitforseer. Die diafragma en ribbes ondersteun die uitpersing van lug uit die longe. Dit word moontlik gemaak deurdat die diafragma terugkeer na sy oorspronklike posisie en die ribbes wat sak. Dit is dan wanneer die

---

<sup>5</sup> Sien ook Fourie (1986:98) vir 'n beskrywing hiervan.



proses van uitaseming begin. Hierdie proses is die teenoorgestelde van inaseming volgens Christy (1974:42).

### **2.2.2.c) Die beweging van ander belangrike asemhalingspiere<sup>6</sup>**

Soos alreeds genoem, is daar vier belangrike spiergroepe in die asemhalingstelsel. Hierdie spiere is onderskeidelik die diafragma, die interkostale spiere, die abdominale spierwand en die breë rugspiere. Elkeen van hierdie sal kortweg bespreek word om die belangrikheid en die funksie daarvan uit te lig.

Die diafragma is 'n koepelvormige spiernetwerk wat voorkom aan die onderkant van die ribbekas en dit skei ook die borsholte van die maagholte. Die spiernetwerk van die diafragma en 'n sentraal-geleë sening-gedeelte is verantwoordelik vir die werking van die diafragma. Die sening-gedeelte (ook bekend as die peesgedeelte) strek vanaf die sentrale gedeelte van die diafragma en word bo verbind aan die perikardium/hartsak. Aan die membraan van die diafragma word 'n spiernetwerk van verskeie spiervesels gevind. Die spiervesels word in drie basiese groepe verdeel. Aan die voorkant word die diafragma deur middel van die sternale spiervesels aan die onderste punt van die sternum verbind. Hierteenoor verbind die kostale spiervesels die diafragma met die interkostale spiere, dit wil sê gedeeltes van die voorkant en aan die kante van die liggaam. Die laaste groep spiervesels word die vertebrale spiervesels genoem en soos afgelei kan word, verbind hierdie vesels die diafragma met die agterkant van die liggaam. Die vertebrale spiervesels strek vanaf die diafragma tot aan die lumbale uitsteeksels van die ruggraat.

---

<sup>6</sup> Sien Louw & Potgieter (1958:2) vir 'n breedvoerige beskrywing van hierdie spiere.

Die diafragma speel 'n belangrikste rol tydens tydens inaseming en uitaseming. Soos genoem, het die diafragma 'n koepelvormige struktuur. Verskeie spiervesels is verantwoordelik vir hierdie vorm. Tydens inaseming word die spanning in hierdie spiervesels egter meer en die diafragma word effe afgeplat, maar bly egter nogsteeds 'n effense koepelvormige struktuur. Hierdie afplatting van die diafragma lei daartoe dat die borskasvolume vertikaal vergroot word, dit wil sê van bo na onder. Die beweging van die diafragma is verantwoordelik vir sestig persent van die lug wat die longe binnekom (Louw & Potgieter, 1958:16).

Soos alreeds genoem, speel die interkostale spiere (ook bekend as tussenribspiere) 'n kardinale rol in die asemhalingsproses deur 'n antero-posterior en transverse volume vergroting en verkleining van die borskas te laat plaasvind. Die tussenribspiere bestaan uit twee lae, onderskeidelik die oppervlakkige buitenste-tussenribspiere en die dieper geleë binne-tussenribspiere. Die buitenste-tussenribspiere (so genoem omdat dit aan die eksterior van die borskas gevind word) lig die ribbebene tydens inaseming. Hierteenoor bewerkstellig die binneste-tussenribspiere (so genoem omdat dit aan die interior van die borskas gevind word) die proses van uitaseming.

Die abdominale spierwand is anatomies ontwerp om die buikholte te beskerm en die organe wat in die buikholte gevind word, in posisie te hou. Vier spierlae konstrueer die abdominale spierwand. Die spierlae se vesels loop regaf, skuins of transvers. Spierlae waarvan se vesels transvers en skuins loop, is geheg aan die interkostale spiere en onderste ribbebene. Die abdominale spierwand se belangrikste funksie tydens uitaseming is om die borsholte te verklein en te stut.

Die abdominale spierwand is geheg aan die onderste paar ribbebene wat swewend van aard is, asook die ruggraat. Tydens inaseming verslap

die spanning in die abdominale spierwand wat 'n beweging van die elfde en twaalfde paar ribbebene en die ruggraat teweegbring. Die ontspanning van die spierwand lei daartoe dat die genoemde ribbebene en ruggraat uit- en sywaarts beweeg. Dit vergroot dus die borskasvolume. Die abdominale spierwand werk antagonistiese ten opsigte van die diafragma: *“Die buikwandspiere is die antagonist van die diafragma, en hulle verslap as die diafragma saamtrek” (Louw & Potgieter 1958:16).*

Net soos by die abdominale spiere word die belangrikste funksie van die breë rugspiere gevind tydens die uitasemingproses. Die breë rugspiere strek vanaf die laer derde en vierde ribbebene tot by die kraakbeen van die ruggraat. As hierdie spiere saamgetrek word, verklein die borsholte.

### **2.2.3) Samevattende gevolgtrekking**

Die natuurlike stem is dus afhanklik van interkostale-diafragmatiese asemhaling. Hierdie asemhalingsmetode is egter afhanklik van 'n onbelemmerende liggaamshouding en die afwesigheid van ongewende spanning. In hoofstuk 3 sal hierdie interafhanklike faktore toegelig word met 'n bespreking van die neutrale liggaamshouding wat onlosmaaklik verbind is met die korrekte graad van liggaamspanning en effektiewe asemhaling.

### **2.2.4) Die produksie van 'n natuurlike stem**

Net soos die geval was met die asemhalingproses, beskryf Linklater (1976) nie die produksie van natuurlike stemklank en spraak formeel nie. Om die natuurlike stem ten volle te begryp, word daar vervolgens na die rol van die glottale stelsel gekyk.

### **2.2.4.1) Die rol van die glottale stelsel<sup>7</sup>**

Die glottal stelsel bestaan uit twee dele waarsonder stemproduksie nie moontlik sou wees nie, naamlik die larinks en die stemvoue. Om die onbelemmerde werking van die glottale stelsel te verstaan moet daar egter ook gekyk word na die omvang en anatomie daarvan.

#### **a) Die rol van die larinks**

Die larinks, ook genoem die strottehoof, word in die nek gevind en beskerm die tragea teen vreemde voorwerpe (Schmidt 1984:6). Dit huisves egter ook die sensitiewe stemvoue wat primêr verantwoordelik is vir die produksie van klank (Hollien 1999:12). 'n Netwerk van kraakbeen en spiere vorm die larinks en vir die doel van hierdie studie sal daar net oorsigtelik daarna gekyk word.

Die larinks is geleë in die boonste gedeelte van die lugpyp en word deur drie dele gedefinieër. Die boonste gedeelte van die larinks word die supraglottis genoem en word bo die stemvoue gevind. In die middel van die larinks word die glottis, gevind en daaronder die derde deel van die larinks, naamlik die subglottis. Drie soorte kraakbeen vorm die larinks. Die skildvormige kraakbeen word bo en aan die voorkant van die larinks gevind, terwyl die ringvormige kraakbeen 'n geslote ring net onder die skildvormige kraakbeen vorm. Aan die agterkant van die larinks is die bekervormige kraakbeen wat twee driehoekige uitsteeksels besit. Die bekervormige kraakbeen word verbind met die slymvlieswande van die skildvormige kraakbeen. Dit is hierdie verbinding aan die binnekant van die larinks wat die stemvoue vorm. Hoër in die larinks word nog so verbinding aan die binnekant gevind, maar hierdie verbinding word die vals stemvoue

---

<sup>7</sup> Sien Jarvis (1978:16) vir 'n omvattende beskrywing van die anatomie van die glottale stelsel.

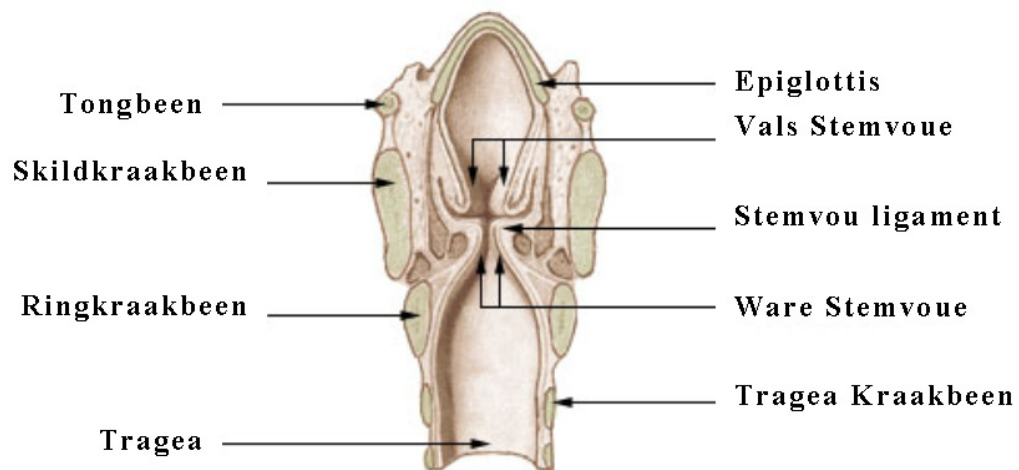
genoem.<sup>8</sup> Tussen die werklike en vals stemvoue is twee openinge wat die Holtes van Morgagni genoem word en 'n rol speel in die versterking van die stem.

### **b) Die rol van die stemvoue**

Die stemvoue is in werklikheid elastiese spiere wat onwillekeurig van aard is en dus nie ge oefen kan word nie. Soos verwag kan word, bepaal die grootte van die larinks die grootte van die stemvoue. Die stemvoue het die vorm van lippe (soos by die mond), vandaar dat dit ook die stemlippe (“vocal cords”) genoem word. Hierdie unieke vorm is vanweë die wyse waarop die stemvoue aan die larinks geheg is.

**Figuur 3 - Vertikale snit van die larinks**

(aangepas uit [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3a/Illu\\_larynx.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3a/Illu_larynx.jpg))



Die buitenste kante van die stemvoue is geheg aan die spiere wat tussen die kraakbeen van die larinks gevind word. Aan die binnekant is die

<sup>8</sup> Volgens Gray & Wise (1959:182) is een van die kenmerke van die vals stemvoue om die ware stemvoue vogtig te hou.

stemvoue egter nie aan iets geheg nie. Elastiese weefsel wat deur 'n fyn membraan bedek word, maak die grootste gedeelte van die stemvoue uit, maar spierwesels help met die spanning daarvan.<sup>9</sup> Die spierwesels bepaal die mate van spanning in die stemvoue en is plat, driehoekige bande. Soos afgelei kan word, is die stemvoue membrane waaroor lug beweeg en as dit tril, word 'n klank voortgebring. Hierdie klank is egter van nature dof en sonder klankkleur en moet deur middel van die resonators versterk word.

Ten einde stem te kan produseer, moet die liggaam deur middel van vibrasies klankgolwe produseer. Dit is dan ook hierdie produksie van klankgolwe wat die natuurlike primêre doel van die stemvoue is, aangesien die stemvoue se anatomie hulle daartoe leen om vibrasies in die glottale stelsel te produseer. Soos genoem, word twee pare stemvoue in die glottale stelsel gevind. Die boonste paar stemvoue is "vals." Die stemvoue kan beskryf word as membrane waaroor lug beweeg en as dit tril, word 'n klank voortgebring. Dit is egter nie die geval in die boonste paar stemvoue nie. Vandaar dat dit vals stemvoue genoem word. Die onderste paar stemvoue is verantwoordelik vir die produsering van vibrasies en dus klank. Wanneer lug oor die stemvoue vloei, vind 'n vibrasie van die stemvoue plaas. Rodenburg (1992:115) beskryf hierdie proses as volg:

*As the breath passes over and between these folds they act in two ways: as a kind of valve that regulates air and as a vibrating mechanism that creates the actual sound we make.*

Dit bevestig die eienskap dat lug (of dan asem) die bron vir stemproduksie is, want sonder lugvloei sal die stemvoue nie kan vibreer nie.

---

<sup>9</sup> Dit is as gevolg van die elastiese aard van die stemvoue dat dit kan vibreer en klank voortbring. Sien Hirano (1976: 563-565) vir meer inligting in verband met die stemvoue.

Tydens inaseming is die stemvoue ontspanne en kan lug vrylik vloei deur die larinks tot dit eindelijk in die longe is. Met uitaseming lei die motoriese senuwee impuls van kommunikasie daartoe dat die ware stemvoue egter meer gespanne is. Die opening tussen die stemvoue beweeg na mekaar sodat dit amper gesluit is. Tydens hierdie proses beweeg die vals stemvoue na buite en word die larinks subglotaal met lug gevul sodat die ware stemvoue kan vibreer. Die mate van spanning hang af van die motoriese senuwee impuls se graad van behoefte om te kommunikeer. Dit is tydens hierdie oomblik in die produksie van die natuurlike stem dat die emosionele behoefte (met ander woorde dit wat oorgedra moet word tydens die kommunikasieproses) 'n invloed op die fisiologiese werking van stemproduksie toon (Linklater 1976:7). Hierdie eienskap vorm die basis vir verskeie benaderinge tot stemontwikkeling en sal in hoofstuk 4 bespreek word. Vir die werking van die natuurlike stem is die egter belangrik om die natuurlike eienskappe en werking van die stemvoue in gedagte te hou.

Die stemvoue is beweeglik en kan van vorm verander. Dit lei daartoe dat die stemvoue òf in segmente òf in volle lengte vibrasies en dus klankgolwe kan produseer. 'n Verslapping of sametrekking van die buitenste rande van die stemvoue word moontlik gemaak deur die larinks en beheer hierdie eienskap van die stemvoue. Verskeie vorme van vibrasies lei daartoe dat klankgolwe met verskeie frekwensies produseer word. Die frekwensie van 'n vibrasie bepaal die toon daarvan. Dus is die stemvoue wat verantwoordelik vir die produsering van die natuurlike toonhoogtes van die stem, dit wil sê die toonhoogtes soos vervat in 'n bepaalde stem se omvang. Vir 'n laer toonhoogte sal die stemvoue teen 'n stadiger tempo vibreer en vir 'n hoër toonhoogte teen 'n vinniger tempo (Perkins & Kent 1986:78).

'n Verskeidenheid van faktore kan lei tot 'n onnatuurlike toonhoogte wat nie in ooreenstemming is met 'n bepaalde stem se stemomvang nie:

omgewingsfaktore (bv. lawaai, 'n groot ruimte wat nie deur die stem gevul kan word nie en faktore wat tot psigologiese spanning lei), 'n liggaamshouding wat lei tot onnatuurlike spanning in die nek en/of skouers of 'n ken wat te hoog gelig is, 'n fisiese toestand soos pyn en verskeie psigiese kondisies wat tot spanning lei. Enige tydelike faktore wat lank duur, kan tot 'n blywende gewoonte lei wat onder andere tot die gebruik van 'n toonhoogte kan lei wat nie in ooreenstemming met die gewig en lengte van die stemvoue is nie en dus nie die natuurlike toonhoogte van 'n bepaalde stem is nie.

Die volume van die klank wat geproduseer word, word ook met die werking van die stemvoue in die glottale stelsel verbind. Aangesien die stemvoue die mate van lugvloei beheer, (deur die opening tussen die stemvoue te beheer), bepaal die stemvoue dus ook die subglottale druk van die lugstroom soos beskryf deur Stoltz (2000:20). Hoe meer lug oor die stemvoue vloei, hoe harder sal die volume van die klank wees wat produseer word en omgekeerd.

Soos afgelei kan word, bepaal die opening tussen die ware stemvoue die volume en die mate van spanning van die ware stemvoue bepaal die toonhoogte van die natuurlike stem.

Die belangrike rol wat die glottale stelsel tydens die gebruik van die natuurlike stem speel, kan nie onderskat word nie. Linklater (1976:12) verwys wel na hierdie aspek tydens haar bevrydingsproses, maar plaas nie genoeg klem op die werking daarvan as deel van die produksie van die natuurlike stem nie.

### **c) Die rol van die resonators**

Die klank wat gevorm word deur die glottale stelsel is dof en yl en moet dus versterk word deur resonators vir die optimale gebruik



daarvan. Klankversterking is 'n natuurlike deel van stemproduksie en die samestelling en natuurlike werking van die spraakorgane maak hiervoor voorsiening. Die afwesigheid van klankversterking of gebrekkige klankversterking is dus onnatuurlik.

Anders as by die vorige twee stelsels tydens bespreek Linklater (1976) die rol van die resonators deegliker. Aangesien Linklater (1976) egter nie die resonators in diepte beskryf nie, word dit vervolgens in meer besonderhede gedoen.

Klank wat deur die stemvoue voortgebring word, moet versterk en gewysig word deur middel van resonators "...sodat kleur en kwaliteit daaraan verleen kan word" (Louw & Potgieter, 1958:34). Die doel van resonators is dus om die klankgolwe tydens natuurlike stemproduksie te ampliveer en die toon daarvan te versterk. Die gebruik van die resonators produseer dus 'n helder klank met 'n groter potensiaal vir effektiewe projeksie.

Die grootte en ligging van 'n resonator bepaal die aard en omvang van die resonansie wat kan plaasvind. Verskeie holtes wat as resonators dien, word in die liggaam gevind. Die belangrikste daarvan is die faringeale resonators, die orale resonator, die nasale resonator (wat die kopholtes/sinusholtes insluit) en die borsholte as 'n resonator.

Die faringeale resonators is daardie resonansieholtes wat in die keel geleë is. Dit sluit die holtes van Morgagni en die farinksholte in. Uit die bespreking van die larinks het dit alreeds duidelik geword dat die gedeelte tussen die ware en vals stemvoue bekend staan as die Holtes van Morgagni, vernoem na die persoon wat hierdie holtes geïdentifiseer het. Kliere wat verantwoordelik is om die stemvoue vogtig te hou word ook in hierdie holtes gevind. Die farinksholte kan beskou word as die

spierbuis wat verantwoordelik is vir die vervoer van lug tussen die nasale holte en die mond en die larinks. Om die lug wat deur die farinksholte beweeg vogtig te hou, is die farinks uitgevoer met slymvlies.

Die orale resonator is die holte wat gevorm word deur die anatomie van die mond. Hierdie resonator is van groot belang aangesien dit die meeste artikulasie organe huisves, waarvan die tong seker die belangrikste is. (Die rol van die artikulare word in die volgende afdeling bespreek). Dit is ook in hierdie resonansieholte waar die sagte en harde verhemeltes gevind word. Die tong en onderkakebeen begrens die onderste gedeelte en die verhemeltes die boonste gedeelte van die mondholte. Voor word die mondholte begrens deur die tandwortels in die bokaak en die lippe. Die orale resonator is direk verbind met die buitelug en is ook uitgevoer met slymvlies wat dit vogtig hou en die beweging van sekere artikulare beïnvloed.

Net soos die orale resonator is die nasale resonator ook direk verbind met die buitelug. Die nasale resonator word egter verdeel in twee dele, naamlik die neusholte en die sinusholtes (laasgenoemde staan ook bekend as die kopholtes). Die sagte verhemelte begrens in die neusholte die onderste gedeelte daarvan terwyl die neusbene die res van die holte afbaken. Sewe sinusholtes word verbind met die neusholte. Hierdie holtes is geleë een bo elke oogkas, een by elke slaap (aan die kant van die kop), een agter elke wangbeen en een agter die neus.

Die grootste resonansieholte is die borsholte. Die anatomie van die borsholte is alreeds bespreek. Wat egter van belang is, is die feit dat hierdie resonator indirek vir die resonansie van lae tone verantwoordelik is.

Elke resonansieholte het volgens Louw en Potieter (1958:35-36) 'n bepaalde funksie. Die holtes van Morgagni versterk klank wat gevorm word deur dit sywaarts uit te brei terwyl die farinksholte verskeie toonkleur skakerings bewerkstellig. 'n Helder klank word deur die harde verhemelte en toonkleur deur die sagte verhemelte van die orale resonator voortgebring. By die nasale resonators verleen die sewe sinusholtes hoë tone en die neusholte 'n nasale klank aan die stem tydens resonansie. Die grootste resonansieholte, naamlik die borsholte verskaf resonansie aan die lae tone.

Aangesien die versterking van die basiese stemklank wat sonder kleur en drakrag is, deel vorm van die natuurlike sekondêre funksies van sekere liggaamsdele, kan resonansie dus ook beskou word as 'n natuurlike element in stemproduksie. Gebrekkige klankversterking kan dus as deel van die onnatuurlike stem gesien word en hierdie verwantskap vesig onder andere die aandag op die verband tussen die natuurlike stem en 'n onbelemmerde stem.

### **2.2.5) Die rol van die artikulasie-meganismes<sup>10</sup>**

Die artikulasie-meganismes verskaf betekenis aan die klank wat geproduseer word deur die menslike liggaam deurdat die basiese stemklank omvorm word tot verstaanbare spraakklanke.

Die artikulare word verdeel in beweeglike en nie-beweeglike artikulare. Die beweeglike artikulare sluit die sagte verhemelte, onderkaak, tong en lippe in. Die sagte verhemelte bestaan uit sagte weefsel en vorm aan die agterste punt die los, vryhangende gedeelte wat bekend staan as die kleintongetjie (ook bekend as die uvula). Die nie-beweeglike artikulare sluit die harde verhemelte en tande in.

---

<sup>10</sup> Sien byvoorbeeld Anderson (1977:260) vir 'n beskrywing van die artikulare.

Afhangende van die bedoeling (dit wil sê die primêre impuls se betekenis) wat gepaard gaan met die klankproduksie, word die artikulare op verskeie wyses gemanipuleer.

Alhoewel dit die stemvoue is wat klankgolwe produseer, is dit die resonators en artikulare wat dit tot stem omvorm. Die werking van die resonators en veral die artikulare word nou verbind met die psigologiese aspek van stemproduksie. Linklater (1976:7) beskryf hierdie verbintenis tussen die behoefte om te kommunikeer (met ander woorde wat die spreker wil sê) en artikulasie as volg:

*...the second type (geartikuleerde spraak) depends on what the speaker wants to say – the movements involved in this comprise what is called articulation.*

Die behoefte wat oorgedra wil word moet tydens hierdie natuurlike proses gemanifesteer word. Hierdie proses is kompleks en bepaal ook dikwels die benadering tot stemontwikkeling.

Die resonators is verantwoordelik vir die versterking van die stemtoon. Dit verskaf dus die rykheid van die stem en gaan dikwels gepaard met die emosionele komponent van stemproduksie. Weereens is dit die motoriese sensuiewe impuls wat die emosionele komponent van kommunikasie bepaal en sodoende die gebruik van die gepaste resonators. In die genoemde voorbeeld van 'n pasgebore baba kan die faringeale- en borsresonators die gepaste resonators wees. Dit is die natuurlike keuse wat deur die liggaam gemaak word om die behoefte van die baba oor te dra. Instink word dus ingespan om die natuurlike stem aan te wend.

Die artikulare gee betekenis aan die klank deur dit te omvorm tot verstaanbare spraakklanke. Dit is hierdie verstaanbare klanke wat ook deur die motoriese sensuiewe impuls gemanipuleer word. Betekenis

word gekoppel aan klank deur middel van die psigologiese aard van die behoefte om te kommunikeer. Die gebruik van die artikulare is dus die laaste stap in natuurlike stemproduksie deurdat dit stemklank tot verstaanbare spraakklank verander.

### **2.3) Samevatting**

Tydens die ondersoek na die sleutelbegrip 'die natuurlike stem' soos dit in Kristin Linklater (1976) se benadering tot stemopleiding aangewend word, het die volgende duidelik geword.

Linklater (1976) munt die term 'die natuurlike stem', maar gee nie 'n duidelike definisie of anatomiese verduideliking van die werking daarvan nie. Daarom kom haar keuses tot die bevryding van die natuurlike stem soms ongemotiveer voor. Eerder as om die aandag op 'n omskrywing van die natuurlike stem te vestig, word daar gefokus op oefeninge wat tot die gebruik van die natuurlike stem lei. As alternatiewe term maak Linklater (1976:7) soms gebruik van die term 'vrye stem':

*Here is now my attempt to describe the complex pshyco-physical process through which a free voice can work as a human instrument.*

Hierdie gebruik van verskillende terme laat die vraag ontstaan of die natuurlike stem dieselfde as die vrye stem en die gesentreerde stem ("centred voice") is. Die vraag ontstaan ook wat presies 'n onnatuurlike stem is, en alhoewel laasgenoemde vraag gedeeltelik beantwoord is met die kort omskrywing in die inleiding tot hierdie hoofstuk, kan hierdie vraag en die ander vrae eers ten slotte in hoofstuk 5 beantwoord word.

## *Hoofstuk 3*

### *Bevryding as sleutelbegrip in Linklater se benadering tot stemontwikkeling*

#### **3.1) Inleiding**

Kristin Linklater (1976:1) beskryf haar benadering tot die bevryding van die natuurlike stem die beste wanneer sy aanvoer dat: “The approach is designed to liberate the natural voice rather than to develop a vocal technique” en “The objective is a voice in direct contact with emotional impulse, shaped by the intellect but not inhibited by it”. Hierdie beskrywing van die bevryding van die natuurlike stem, toon ‘n verhouding tussen die natuurlike stem en die emosionele behoeftes van die spreker en hoe hierdie verhouding optimaal aangewend kan word. Dit is hierdie faktore wat Linklater en ander teoretici ‘gewoontes’ noem wat die optimale gebruik van die natuurlike stem nadelig beïnvloed en waarvan Linklater (1976:2) die natuurlike stem wil bevry:

*To free the voice is to free the person, and each person is indivisibly mind and body. Since the sound of the voice is generated by physical processes, the inner muscles of the body must be free to receive the sensitive impulses from the brain that create speech. The natural voice is most perceptibly blocked and distorted by physical tension, but it also suffers from emotional blocks, intellectual blocks, aural blocks, spiritual blocks (Linklater 1976:2).*

Die liggaam moet dus bewus gemaak word van gewoontes wat die stemproduksie van die natuurlike stem negatief kan beïnvloed. Linklater (1976) gebruik die term ‘gewoonte’ in haar bespreking van die bevrydingsproses van die natuurlike stem, maar laat na om te verduidelik wat ‘n stem-en/of spraakgewoonte is, watter tipe gewoontes ter sprake is en hoe hierdie gewoontes kan ontstaan. Daarom word daar

in hierdie hoofstuk ook na die mening van ander stem- en spraakopleiers gekyk.

### **3.2) Die oorsprong van stem-en/of spraakgewoontes**

Om die natuurlike stem te bevry moet daar onder andere gelet word op watter tipe gewoontes die natuurlike stem wel belemmer. Linklater (1976:19) voer aan dat:

*The first step toward freeing the natural voice is to develop an ability to perceive habits and register new experiences. Such ability must be mental and physical.*

Alhoewel die fokus in hierdie aanhaling eerstens op die bevrydingsproses gerig is, kan die afgeleiding gemaak word dat gewoontes van beide 'n fisiologiese en psigologiese aard, of 'n vermenging van beide (psigofisies), kan wees. Wanneer daar na die verhouding tussen die fisiologiese en psigologiese eienskappe van stemgewoontes gekyk word, moet die werk van Rudolf Steiner in ag geneem word.

Steiner was 'n aanhanger van Manichaeïsme.<sup>11</sup> Laasgenoemde het die geloofsoortuiging dat die mens ontstaan het toe die donkerte en lig met mekaar gebots het. Steiner het hierdie siening verder geneem met die teorie dat die stem ontstaan het toe die liggaam (die fisiologiese komponent) en die gees (die psigologiese komponent) met mekaar gebots het. Steiner het dus hierdie religieuse uitgangspunt gebruik om die verhouding tussen die psigologiese en fisiologiese werking van die mens se stemgebruik te verklaar. Hierdie werk het hy later ontwikkel

---

<sup>11</sup> Verdere inligting omtrent hierdie onderwerp en Rudolf Steiner kan verkry word in Dictionary of the Occult (Geddes & Grosset 1997:208).

tot dit wat vandag as antroposofie of “knowledge of the higher self” bekend staan.<sup>12</sup>

Die oorsprong van stemgewoontes kan fisiologies, psigologies en/of psigofisies van aard wees. Linklater (1976:2) omskryf die fisiologies-, psigologies- en psigofisies-gedrewe gewoontes as volg:

*The natural voice is most perceptibly blocked and distorted by physical tension, but it also suffers from emotional blocks, intellectual blocks, aural blocks, spiritual blocks. All such obstacles are psycho-physical in nature, and once they are removed the voice is able to communicate the full range of human emotion and all the nuances of thought.*

Om die invloed van hierdie verskeie gewoontes op stemproduksie te toon, sal daar slegs na die mees algemene gewoontes verwys word.

### **3.2.1) Gewoontes met ‘n fisiologiese oorsprong**

Tydens die ondersoek na die aard van die natuurlike stemin die vorige hoofstuk het dit duidelik geword dat die organe waarmee stemgeproduseer word op ‘n sekere anatomiese wyse saamgestel is en funksioneer. Gewoontes beïnvloed die wyse waarop die natuurlike stem werk en kan dus ook gevorm word na aanleiding van die anatomiese samestelling van die mens. Dit word egter nie net beperk tot die anatomie van die stem nie, maar die anatomie van die hele liggaam. Rodenburg (1992:20) benadruk dit as volg:

*When I speak of the voice I am really speaking of an entire physical network. Everything is connected to everything else; everything works with everything else.*

---

<sup>12</sup> Vir verdere beskrywing van Steiner se werk sien: Steiner, R. 1969. *Knowledge of the higher Worlds*. London: Rudolf Steiner Press.



Die mees algemene fisiologiese gewoontes hou verband met liggaamsbou, beserings en/of siektes en die aanwending van die liggaam. Om fisiologiese gewoontes te verstaan sal daar na hierdie drie algemene negatiewe invloede op die stem gekyk word.

**a)Liggaamsbou**

Die ontwikkeling van die liggaam en die uiteindelijke liggaamsbou kan 'n persoon se stemgebruik beïnvloed. In samehang met die natuurlike wyse waarop 'n persoon se liggaam ontwikkel, sal die stemorgane ook natuurlik ontwikkel en in verhouding tot die res van die liggaam wees. Wanneer daardie verhouding egter nie natuurlik is nie (soos bv. in die geval van 'n wanbelans), word die stemgebruik van 'n persoon beïnvloed en 'n stemgewoonte kan ontstaan. 'n Kenmerkende voorbeeld hiervan word gevind by liggaamsbouers. Die persoon sal sy liggaam deur middel van oefening so ontwikkel dat sekere spiere groter as normaal is in verhouding met die res van sy liggaam. Gestel die trapezius-spiere word besonder ontwikkel. Dit lei daartoe dat meer spanning in die skouers en ruggraat ontstaan om die trapezius se fisiologiese grootte te kan akkomodeer. Hierdie hoër graad van spanning lei weer daartoe dat spanning in die keel en borskas gevind word wat die asemhalingsproses negatief kan beïnvloed. Asemhaling is dus nie natuurlik of effektief genoeg vir die gebruik van die natuurlike stem nie. Die persoon sal nou meer spanning moet plaas op die stemvoue om genoeg klank te produseer vanweë die tekort aan asem. Liggaamsbou kan dus tot 'n fisiologiese gewoonte lei wat die primêre werking van die natuurlike stem nadelig beïnvloed. Rodenburg (1992:21) verwys na hierdie verspreiding van spanning as die “physical domino effect.”

**b)Beserings en siektes**

Net soos ongewone liggaamsbou spanning in die liggaam kan veroorsaak, kan beserings ook spanning tot gevolg hê wat die

stemproduksie van 'n persoon kan beïnvloed. Gestel 'n persoon was in 'n motorongeluk en doen 'n rugbesering op. Hierdie besering sal veroorsaak dat die liggaam op ander spiere sal moet staatmaak op die ondersteuning van byvoorbeeld die ribbekas of abdominale spiere. Vanselfsprekend sal dit 'n invloed toon op die asemhalingsproses en dus indirek op stemproduksie. Die belangrikste aspek om in ag te neem is egter die feit dat:

*... long after the injury has healed, we can be left with muscle tension and physical blocks that are restraining unrelated areas of our bodies" (Rodenburg 1992:63).*

'n Fisiologiese gewoonte kan dus ontstaan as gevolg van 'n besering en die wyse waarop die liggaam dit hanteer. Dieselfde geld ook vir siektetoestande.

Wanneer daar gekyk word na die invloed van siektetoestande op die gebruik van stem, is die prominentste voorbeeld seker die van stemnodules. Stemnodules is groeisels wat onder bepaalde omstandighede op die stemvoue voorkom. Dit word algemeen omskryf as harde knoppies op die stemvoue wat die vibrasie van die stemvoue inhibeer.<sup>13</sup> In so geval moet die nodules chirurgies verwyder word wat die stemvoue se werking kan beïnvloed. Om te voorkom dat daar weer nodules ontstaan, moet die stemgewoontes verander word. Lessac (1967:263) sê tereg:

*When a node is removed by operation, however, it will usually reappear if the vocal conditions that caused it are not removed. A thorough reformation of faulty habit patterns is necessary, and in the traditional, inspirational or permissive postoperative vocal therapy is not enough.*

'n Ander voorbeeld is emfiseem. Skade word aan longblasies gevind wat kortasemigheid veroorsaak. Indien die persoon dus kort van asem

---

<sup>13</sup> Sien Greene (1964:106-119) vir meer inligting oor die ontstaan van nodules op die stemvoue.

is, sal dit onnodige spanning in die keel en nek veroorsaak wanneer daardie persoon praat. Dit kan 'n gehyg veroorsaak en die natuurlike stem se werking negatief beïnvloed deurdat daar nie genoeg asem is vir die ondersteuning van die stem nie. 'n Fisiologiese siektetoestand kan dus stemgebruik nadelig beïnvloed. Hierdie siektetoestand kan dan verder die moontlikheid skep vir 'n inhiberende gewoonte wat kan ontwikkel tydens stemgebruik. 'n Groot mate van spanning kan in die spiere (in hierdie geval die longe) gevorm word volgens Rodenburg (1992:63): “Long after the injury has healed, we can be left with muscle tension and physical blocks that are restraining.” Stemgewoontes van 'n fisiologiese aard kan of tydelik of permanent wees en 'n tydelike sieketetoestand kan tot 'n gevestigde gewoonte kan lei: “The lesson to leave you with here is that you should never underestimate the long term weakening effect of any physical malady” (Rodenburg 1992:66).

### **c)Die aanwending van die liggaam**

Net soos wat verskeie siektetoestande tot fisiologies-gefundeerde stemgewoonte kan lei, kan die fisiese aanwending van die liggaam ook negatiewe gewoontes tot gevolg hê.<sup>14</sup> 'n Slordige of onnatuurlike liggaamshouding kan stemproduksie negatief beïnvloed. Lessac (1967:24) voer aan:

*An excellently conditioned body is necessary for excellent use and control of any body action, and in voice production and speech skills are the results of body actions.*

Die manier waarop 'n persoon sit, staan of loop kan die gerigtheid en verhouding tussen die stemproduksiespiere (soos die asemhalingspiere, larinks, stemvoue, en resonatore) beïnvloed. Deur voortdurend meer gewig op een been te plaas in plaas daarvan om die gewig eweredig oor

---

<sup>14</sup> Jerzy Grotowski (1968:185) brei uit op die verhouding tussen die liggaamspostuur en die stem wanneer hy redeneer dat: “The most elementary fault, and that in most urgent need of correction, is the over-straining of the voice because one forgets to speak with the body.”

albei bene te versprei, ontstaan meer spanning in die heupe en dit lei tot meer spanning in die ruggraat.

Die afleiding kan gemaak word dat die spiere betrokke by stemproduksie en die res van die liggaam met mekaar verbind is deurdat die liggaam 'n eenheid vorm en die spiere betrokke by stemproduksie, met die uitsondering van die stemvoue, ook ander funksies verrig wat as die primêre funksies gesien kan word. 'n Afwyking van die natuurlike posisie waarin die liggaam van oortollige spanning bevry is, kan dus 'n afwyking van die natuurlike stemgebruik tot gevolg hê.

Rodenburg (1992:21) gebruik asemhaling om die belangrikheid van die natuurlike posisie van die liggaam te verduidelik, wanneer sy sê dat “[a] slumped spine or ramrod one means the breath cannot pass easily up the body and work sufficiently to give the voice the ballast it so desperately needs for extended speaking.”

Gewoontes met 'n fisiologiese oorsprong word dus gevind wanneer die liggaam nie op natuurlike wyse gebruik word nie en sodoende 'n onnatuurlike aanwending van die liggaam tot gevolg het wat dan 'n negatiewe invloed op die natuurlike stemproduksie van die liggaam toon.

### **3.2.2) Gewoontes met 'n psigologiese oorsprong**

Psigologiese gewoontes, net soos fisiologiese gewoontes, ontstaan om verskeie redes. Die algemene faktor wat alle psigologies-gefundeerde gewoontes deel, word die beste gestel deur Rodenburg (1992:29) wanneer sy aanvoer:

*The one thing you can say about habits is that they are comforting. You grow to like them and they grow to like you.*

Gewoontes van 'n psigologiese oorsprong wat stemgebruik beïnvloed, is uiteenlopend van aard en soos die geval van fisiologiese verwante gewoontes, sal daar vir hierdie studie net na gewoontes gekyk word wat te wyte is aan omgewingsfaktore en nie te wyte is aan psigiese versteurings nie. Daarmee word bedoel invloede vanuit die spreker se omgewing wat die natuurlike stemgebruik ontmoedig.

Vanuit 'n Westerse perspektief kan die ontstaan van gewoontes, na aanleiding van die psigiese werking van die mens, makliker beskryf word<sup>15</sup>. Die psige van 'n persoon kan die primêre behoefte van daardie persoon op so 'n wyse beïnvloed dat 'n stemgewoonte bewustelik of onbewustelik kan ontstaan. Dit is juis met betrekking tot hierdie psigologiese werking van die stem wat die Westerse samelewing 'n groot invloed toon. Die vokale vryheid van die Westerse gemeenskappe word dikwels deur sosiale norme beperk: "Our society simply does not encourage us to be vocally free or expressive" (Rodenburg, 1992:27).

Die waardesisteem van die Westerse gemeenskap word grootliks bepaal deur sosiaal-aanvaarbare gedrag. Die sosiale orde handhaaf 'n sekere standaard wat gedrag betref, met ander woorde wat aanvaarbaar in die samelewing is of nie. Die aankweek van psigologiese stemgewoontes as gevolg van hierdie orde of waardesisteem vind vanaf 'n jong ouderdom plaas. Lessac (1967:6) verwys na hierdie aanleer van inhiërende stemgewoontes as volg:

*Once you have turned away from childhood's natural use of the voice through imitation of bad examples, poor speech becomes one of your more deeply ingrained habits.*

---

<sup>15</sup> Stemgewoontes is nie net beperk tot die Westerse gemeenskappe nie, maar weens die beperkinge van hierdie studie word daar slegs na Westerse gemeenskappe verwys.

Daar word vir 'n kleuter geleer om na te dink oor wat hy/sy sal sê en of die uitlating aanvaarbaar sal wees volgens die sosiale omstandighede en norms. Hierdie norme en 'korrekte' sosiale optredes wat aan 'n kleuter geleer word, veroorsaak 'n psigologiese grens wat die gebruik van die natuurlike stem kniehalter. Hierdie grens kan ook beskou word as 'n vrees wat die denkproses van die kleuter manipuleer om die oorspronklike behoefte van die natuurlike stem te inhibeer. Rodenburg (1992:23) beskryf hierdie invloed as volg: "As Life and its pressures infiltrate the infant and then the child, habits grow and take control." Sulke psigologiese gewoontes kan as volg verklaar word:

*As a child develops, first vocal and later speech restrictions are levied on them by parents and teachers. We are first told to hush and then told what not to say (Rodenburg, 1992:38).*

Dit is egter nie net op 'n jong ouderdom dat die meeste persone psigologiese gewoontes opbou as gevolg van sosiale norme nie. Die werksomgewing van 'n persoon kan ook 'n psigologiese invloed op die natuurlike stemtoon. Die psigologiese druk van 'n werk vorm 'n groot gedeelte van enige volwassene se dag tot dag bestaan. Dus is dit vanselfsprekend dat die tipe arbeid of posisie wat die persoon beklee, 'n groot invloed op die persoon se denkwyse sal toon en kan die moontlikheid skep vir 'n psigologiese gewoonte om te ontstaan. Cicely Berry (1975:49) beskryf hierdie verhouding tussen stemgebruik en 'n persoon se werk as volg: "You cannot divorce the voice from the person, or the job that person requires his voice to do."

'n Gepaste voorbeeld is die verskil in stemgebruik tussen 'n stereotipiese dokter en dominee. Die dokter leer die psigologiese eienskap aan om simpatiek te luister en te praat met sy pasiente. Hy sal dus sy natuurlike stem onderdruk deur sagter en meer beheers met

'n pasient te praat. Dit beteken dat hy nie sy volle natuurlike stem sal benut nie en dat dit vreemd vir hom sal wees om dit wel te doen.

'n Dominee daarteenoor kan 'n ander psigologiese gewoonte ontwikkel. Die dominee kan byvoorbeeld elke keer met 'n geanimeerde stem sy preek lewer. Hy kan dus die gewoonte aanleer om byvoorbeeld hard, dringend en in 'n geforseerde lae toon 'n gesprek te voer. Dit beteken weereens dat die natuurlike stem nie aangewend word nie. Spanning in die keel en nek kan ontstaan wat die natuurlike stemgebruik beïnvloed. Die posisie wat 'n persoon in die samelewing beklee, kan dus 'n groot invloed op die stemgebruik van 'n persoon hê. Rodenburg (1992:53) stel hierdie verhouding as volg: "As adults we adopt roles that lock our voices into place."

Psigologiese stemgewoontes ontstaan as gevolg van 'n wye verskeidenheid faktore uit die persoon se onmiddellike omgewing. Ander voorbeelde hiervan is streeksgebonde spraakgebruik, vrees, en emosionele denke. Daar moet egter in ag geneem word dat psigologiese fundamentele stemgewoontes ook weens fisiologiese faktore kan ontstaan. Hierdie gewoontes staan bekend as psigofisies gedrewe gewoontes.

### **3.2.3) Gewoontes met 'n psigofisiese oorsprong**

Soos uit die term afgelei kan word, is psigofisiese verwante gewoontes 'n vermenging van gewoontes met 'n fisiologiese en psigologiese aard. Hierdie vorm van stemgewoontes is dikwels meer kompleks as die vorige twee vorme wat alreeds bespreek is. Die kenmerkendste van hierdie gewoontes sal bespreek word om die aard daarvan uit te lig. Vir die doel van hierdie studie sal daar verwys word na puberteit en seksualiteit, sowel as ouderdom.

**a) Puberteit en seksualiteit**

'n Persoon se geslag en die vorming van sy seksuele voorkeur tydens puberteit kan dikwels aanleiding gee tot 'n psigofisies-verwante stemgewoonte wat die natuurlike stem nadelig beïnvloed. Hierdie tipe gewoontes ontwikkel tydens die puberteitstadium van 'n persoon se lewe. Interessant genoeg is dit 'n fisiese verandering in die liggaam wat 'n psigologiese verandering teweegbring; vandaar die uitkoms dat dit psigofisies van aard is.

Tydens puberteit verander die liggaam se hormoonsamestelling en dit toon 'n merkwaardige uitwerking op die die stemorgane. Die stemorgane word net soos die res van die liggaam hervorm om die potensiële volwasse liggaamlike funksies te verrig. Rodenburg (1992:45) sê:

*The rush of physiological and emotional changes that course through the physical system as children move into adolescence creates a whole set of noticeable vocal adjustments. This is another point at which lifelong habits, some of the most radical we are likely to experience, are incurred.*

Die hormonale verandering in die liggaam kan die ontstaan van psigologies-verwante stemgewoontes tot gevolg hê. Gewoontes met 'n psigologiese aard van seuns en meisies verskil egter vanweë hormoonverskille. Die kenmerkendste verskil is die sogenaamde “breek” van die stem by jong seuns tydens puberteit. Rodenburg (1992:45) verwys as volg hierna:

*'Breaking' is a loose term that attempts to approximate the process of the changing adjustments the vocal cords are undergoing during these years. It can be an unsettling*



*process as the cords stretch into new shape, grow and thicken.*

Psigologiese verwante gewoontes kan dus ontstaan uit 'n fisiologiese verandering, soos somtyds die geval is wanneer 'n seun se stem breek. 'n Seun se stem breek gewoonlik tussen die ouderdom van 10 tot 15 jaar. Die stemvoue vergroot van ongeveer 8mm na ongeveer enigiets tussen 9.5mm en 23mm (Rodenburg 1992:46). Tydens hierdie verandering moet die ander stemorgane aanpas by die nuwe grootte van die stemvoue.<sup>16</sup> Dit kan spanning op die stemorgane plaas wat deel word van 'n gewoonte met 'n fisiologiese oorsprong. Hierdie spanning van die spiere herstel mettertyd, soos byvoorbeeld die strottehoof wat vergroot om die spanning te verlig.

Die stadium in puberteit wanneer 'n seun se stem breek kan 'n invloed toon op die vorming van stemgewoontes van 'n psigofisiese aard. Indien die seun laat ontwikkel in vergelyking met ander seuns, kan hy gespot word dat hy 'n meisie is. Sulke ongewenste aanmerkings kan lei tot 'n selfbewustheid van die gebruik van die stem. Dit is tydens hierdie tydperk dat die psigologiese behoefte dus onderdruk word en die natuurlike stem nie ontgun word nie. Die persoon kan dus 'n gewoonte aanleer om 'n laer volume te gebruik en sodoende word die rykheid van die stem onderdruk. In 'n poging om die geslagsrol meer te vestig, word 'n groter klem op die vokale gebruik van die persoon gelê. Eienskappe van hierdie oormatige stemgebruik is 'n harder volume, die forsering van die gebruik van die borsregister en 'n onnatuurlike vokale klank. Hierdie psigologies-gedrewe gewoonte het 'n fisiese uitwerking op die natuurlike stem. Hierdie psigofiese gewoonte is een van die kenmerkende negatiewe stemgewoontes:

*[This is a] critical stage in the life of a male voice for which there are no hard and fast limits. There is also no way to predict how the sound will turn out (Rodenburg 1992:46).*

---

<sup>16</sup> Khambata (1983:15) vestig die aandag daarop dat die grootte van die stemvoue by seuns en meisies tot met puberteit grootliks ooreenstem.

Jong meisies word ook blootgestel aan soortgelyke psigologiese faktors aan as dié van jong seuns. Die verskil is egter dat die stemorgane van 'n jong meisie nie so 'n drastiese verandering soos die van 'n jong seun ondergaan nie. Greene (1964:79) noem hierdie verskil in verandering "far less conspicuous." Die breek van 'n meisiestem vind op 'n jonger ouderdom en meer geleidelik plaas:

*A female voice also breaks but at a much earlier age, between eight and ten. The physical growth and change to sound made by the cords are less noticeable (Rodenburg, 1992:46).*

Die uitwerking van hierdie psigologiese faktor op meisies is egter nie minder in aanslag as by jong seuns nie. Meisies word aangemoedig om soos 'n stereotipe van die vroulike geslag te klink. Jong meisies wat met mekaar 'n gesprek voer, sal geneig wees om meer te giggel en op 'n hoë toonhoogte te praat. Die stem word gekultiveer om 'n hoë register (byvoorbeeld die kopregister), hoë stemtoon en 'n groter mate van volume te gebruik. Dit word dan 'n gevestigde fisiologies-gedrewe stemgewoonte in later jare en die natuurlike stem vervorm tot 'n stem vol spanning wat onnatuurlik is.

Meisies gebruik ook dikwels 'n ander stemkwaliteit in die geselskap van seuns. Hierdie gevormde stemkwaliteit lei tot 'n psigologiese gewoonte wat die natuurlike stem beïnvloed. Meisies kan onder die indruk gebring word dat dit meer aanvaarbaar is om meer beskeie met seuns te wees, asook om nooit 'n lid van die manlike geslag te onderbreek nie. Dit het tot gevolg dat 'n psigologiese grens gevorm word wanneer 'n gesprek tussen die verskillende geslagte gevoer word. 'n Meisie sal moontlik 'n minder mate van volume gebruik, in 'n laer toon praat en ook let op haar woordkeuse. Die stem word dus nie natuurlik aangewend nie, omdat die psigologiese verwante gewoonte dit voorkom. Met die beklemtoning van steminstruktors en hul rol nie net op teatergebied nie, maar ook op professionele gebied, is hierdie

situasie besig om te verander. Die rol van vroue word al meer beklemtoon in die samelewing.

### **b) Ouderdom**

Ouderdom het egter ook dikwels 'n psigofisies-gedrewe gewoonte tot gevolg. Soos die liggaam verouder, verouder die spiere in die liggaam. Dit wil sê die stemorgane en ander liggaamsdele wat stemproduksie ondersteun (byvoorbeeld die werwelkolom) sal meer inspanning verg om korrek te kan werk. 'n Groter spanning sal in die liggaam gevind word, omdat die druk op spiere toeneem. In die geval van stemproduksie is die werwels 'n voorbeeld hiervan. Verkalking van die tussenwerwelkussinkies mettertyd kan groter druk op die werwelkolom veroorsaak. Dit lei weer tot spanning in die nek, wat lei tot spanning in die skouers en stemorgane. Rodenburg (1992:51) voer aan dat "as muscles age and weaken the vigorous support and vocal extension in the abdomen and upper chest will be curtailed." Die spanning wat so gevorm word, is soortgelyk aan die spanning wat bespreek is tydens die vorming van fisiologiese stemgewoontes.

Ouderdom kan ook 'n negatiewe verandering in selfvertroue in 'n persoon meebring. Die persoon kan voel dat hy harder sal moet praat om sy opinie te lig. Dit veroorsaak weereens onnatuurlike, onnodige spanning op die stemorgane. Die teenoorgestelde is ook van pas by die vorming van psigologiese verwante stemgewoontes. 'n Persoon kan voel dat hy onbelangrik geword het en kan sodoende al hoe sagter begin praat. Dit lei daartoe dat die stemorgane minder aangewend word en nie effektief gebruik word nie. Ouderdom kan dus gewoontes vorm wat psigofisies van aard is en die natuurlike stem negatief beïnvloed. Stemgewoontes wat die natuurlike stem beperk, is dus nie tot een ouderdomsgroep beperk nie.

Gewoontes kan dus fisiologies, psigologies of psigofisies van oorsprong wees. Dit is egter belangrik om in ag te neem dat gewoontes

verder ook nog ingedeel kan word in bewustelike en onbewustelike gewoontes. Linklater (1976:11) verwys hierna as volg:

*Habits are a necessary part of being able to function: Many are helpful...and some are chosen consciously ...but most mental and emotional habits...are formed unconsciously and by people other than oneself, in the childhood.*

Hiermee word bedoel dat dit aanleer van gewoontes op 'n bewustelike of onbewustelike vlak kan voorkom. Om 'n gewoonte af te leer wat die natuurlike stem belemmer, moet daardie gewoonte eers identifiseer word. Hierin lê die kern van Linklater se bevrydingsproses dus, naamlik dat 'n persoon bewus moet raak van sy onbewustelike gewoonte en dit moet identifiseer voordat hy dit bewustelik kan afleer om sodoende met 'n natuurlike stem te kan kommunikeer.

### **3.3) Die bevrydingsproses**

Die proses waardeur die natuurlike stem bevry word, berus volgens Linklater (1976:2) hoofsaaklik op drie komponente. Hierdie komponente is onderskeidelik die fisiologiese werking van die stem en die invloed van die psigologiese benadering tot stemproduksie wat lei tot die waarneming van negatiewe gewoontes en die afleer daarvan. Deur hierdie proses te volg kan die natuurlike stem bevry word. Gewoontes wat negatief van aard is, lei gewoonlik tot spanning in die liggaam. Dit is hierdie spanning wat verwyder moet word vir die vrylike vloeï van energie wat vir natuurlike spraakproduksie nodig is. Linklater volg 'n sisteem van herkenning van die fisiologiese komponente van spraak in die liggaam. Deur die isolasie van verskeie fisiologiese komponente te benadruk, kan spanning in die liggaam waargeneem en verwyder word.

Die psigologiese benadering wat Linklater volg, word aangehelp deur die visualisering van die asemhalingsbron. Hierdie bron kan beskou word as 'n vrylike vloeï van energie, dit wil sê 'n behoefte wat

spontaan ontstaan om te kommunikeer. Deur hierdie behoefte te erken en te verstaan, berus dit vir Linklater (1976:9) op die intensie waarmee iets gesê word en nie op die wyse waarop dit gesê word nie. Deur bewus te word van negatiewe psigologiese gewoontes, ontstaan die moontlikheid dat dit verwyder kan word.

Hierteenoor moet reedsbestaande goeie gewoontes aangemoedig word om verder te ontwikkel. Linklater (1976:12) moedig egter ook die ontdekking en groei van nuwe positiewe gewoontes aan vir die bevryding van die natuurlike stem. Die ontdekking van gesonde gewoontes kan plaasvind deur middel van wat Linklater (1976:32) die aanraking van klank noem, dit wil sê die bewuswording van vibrasies in die liggaam tydens klankproduksie.

Linklater se bevrydingsteorie met betrekking tot die natuurlike stem berus dus op 'n samevoeging van fisiologiese en psigologiese ontdekking van gewoontes in die liggaam, met die doel om die natuurlike werking van die stem te bevorder.

### **3.3.1) Die fisiologiese bevryding van gewoontes**

Vir die bevryding van die natuurlike stem moet die liggaam op optimale natuurlike wyse funksioneer en daarom is dit belangrik om die anatomiese samestelling en werking van die menslike spraakorgane te beskryf. Sodanige beskrywing ontbreek egter by Linklater (1976) en daarom is die anatomiese werking van die stemproduksie-organe in die vorige hoofstuk beskryf.

Linklater (1976:20-21) voer aan dat die bevrydingsproses begin moet word deur die persoon in 'n ontspanne<sup>17</sup> neutrale posisie te laat staan en bewus moet word van die liggaam se vorm. Dit is belangrik om hier te noem dat ontspanning as vertrekpunt 'n vaste beginsel is by stemopleiding en dit is dus nie uniek tot Linklater se werk nie. 'n Ander leemte wat egter in hierdie verband deur Linklater geskep word, is dat sy nooit die neutrale liggaamsposisie verduidelik nie. Sy verwys kortliks na Moshe Feldenkrais, maar pas dit nie effektief in haar beskrywing van haar oefeninge toe nie. In hierdie verband kan daar onder andere na die werk van Arthur Lessac (1967:19) verwys word vir 'n duidelike beskrywing van die neutrale liggaamsposisie<sup>18</sup> wat bondig uiteengesit as volg lyk:

1. Die kroon van die kop is die hoogste deel van die liggaam
2. Die kop moet in 'n gemaklike posisie wees soos wanner jy ooghoogte kyk.
3. Die ken moet nie opgelig word nie.
4. Die agterkant van die nek is opwaarts gerig terwyl die voorkant van die nek nie gestrek word nie.
5. Skouers moet effens na vore wees weens die natuurlik effe afwaartse helling van die skouers en die rug is gestrek.
6. Die dye moet gemaklik en na vore gerig wees terwyl die knieë los en nie geslote is nie is.
7. Die liggaamsgwig word versprei oor die hakke en sole, dit wil sê die hele voet.

Nadat die persoon die neutrale liggaamsposisie ingeneem het, moet hy bewus<sup>19</sup> word van hoe sy liggaam voel en waar spanning (wat 'n negatiewe gewoonte is) mag voorkom. Hierdie bewuswording moet plaasvind deur die aandag te vestig op hoe elke deel van die liggaam

---

<sup>17</sup> Benedetti (1986:52) benadruk dat ontspanning 'n aktiewe toestand is: "Remember that relaxation is not a passive state." Die liggaam is dus nie volkome ontspanne vir stemproduksie nie, maar alle onnodige spanning moet verwyder word.

<sup>18</sup> Sien bv. ook Morrison (1977:14) vir 'n omskrywing van die neutrale liggaamshouding. Weens die impak van liggaamshouding op stemproduksie is die bewusmaking en aankweek van hierdie houding waarin die stem optimaal kan funksioneer, die vertrekpunt in enige praktiese stemopleiding.

<sup>19</sup> Pisk (1975:11) beskryf die bewustheid van die liggaam as "Awareness [that] extends from the nakedness of your existence, devoid of any adopted attitudes."

voel, vanaf die voete, deur die bene, werwelkolom en eindelik tot by die kop. Die rede hiervoor is dat die werwelkolom die basis vir asemhaling is wat op sy beurt weer die basis vir stemproduksie is. Die bewusmakingproses berus op bewustelike keuses. Linklater (1976:24) voer aan dat hierdie bewusmaking geskied omdat: "...you have made conscious decisions about how your physical energy is to be deployed." Deur 'n bewustelike keuse te maak van die energie in die liggaam, kan spanning ontdek word en kan die persoon ontspanne word. Hierdie spanning word, meestal deur gewoontes veroorsaak en "[t]he aim is to remove unnecessary tensions so that the muscles are free to respond to impulse, without the short-circuiting created by habit" (Linklater, 1976:24).

### **3.3.2) Die psigologiese bevryding van gewoontes**

Nadat die student negatiewe postuurgewoontes in sy liggaam ontdek het deur middel van die neutrale liggaamsposisie is die volgende stap van Linklater om asemhaling en beweging van lug deur die liggaam waar te neem. Linklater (1976:25) lê veral klem op die vorm van die ruggraat ten opsigte van die neutrale posisie wat optimale stemproduksie ondersteun:

*Having reached a state of some awareness and relaxation through exploring the spine, it is now possible to begin to explore the breathing process (Linklater, 1976:25).*

Hiervoor maak Linklater gebruik van die bewustheid tussen die asemhalingsproses en emosies, dit wil sê die bevrydingsproses kry 'n meer psigologiese aanslag. Dit is tydens hierdie oefeninge as deel van die bevrydingsproses dat Linklater (1976:28-29) asemhalingsoefeninge aanbeveel wat met verskillende emosies gepaardgaan. Die doel van hierdie oefeninge is om beheer (en sodoende dalk negatiewe gewoontes) van die asemhalingsproses te herken. Eers wanneer die

persoon bewus is van hierdie beheer kan die verskil duidelik word tussen wat natuurlike asemhaling en onnatuurlike asemhaling is<sup>20</sup>.

Die persoon moet ook waarneem dat asemhaling en emosie met mekaar verbind word op 'n natuurlike wyse. Wanneer die student dus bewus is van die verhouding tussen asemhaling en emosie kan daar gewerk word aan enige gewoontes wat die asemhalingsproses mag belemmer om natuurlik plaas te vind. Linklater (1976:25) waarsku teen bewustelike aseembeheer wat emosie vernietig, iets wat na my mening van kardinale belang vir die akteur is:

*Conscious control of the breath will destroy its sensitivity to changing inner states, and severely curtail the reflex connection of breathing and emotional impulse. It is worth repeating here the warning that you cannot imitate a reflex action.*

Nadat die persoon die asemhalingsproses ondersoek het en bewus is van die verhouding tussen asemhaling en emosie, is die volgende stap die bewuswording van klank in die liggaam. Linklater (1976:35) noem hierdie deel van die bevrydingsproses die aanraking van klank:

*By the "touch" of sound, I mean the feeling of vibrations in the body, and initially that sound will be explored as another inhabitant of that central part of the body already housing breath, feelings and impulses...Be prepared for a powerful application of your imagination in this.*

Hierdie gedeelte van Linklater se bevrydingsproses van die natuurlike stem plaas die klem op die vorming van klank (dit wil sê die werking van die stemvoue en larinks) wat gepaardgaan met sekere emosies. Die persoon moet die verskil tussen 'n "opgewonde klank" ('n klank wat vanuit 'n opgewekte emosie groei) en 'n meer gedempte klank (wat vanuit 'n minder opgewekte emosie groei) waarneem. Die doel hiervan is vir Linklater om die verband te skep tussen die liggaam, die

---

<sup>20</sup> Met onnatuurlike asemhaling word hier verwys na daardie tipe asemhaling wat nie interkostaal-diafragmaties van aard nie.



beweging van lug tydens natuurlike asemhaling en die vorming van klank wat verbind word met die emosies. Sodoende word die fisiese met die psigologiese elemente van stemproduksie met verbind.

### **3.4 Gevolgtrekkings**

Die afleiding kan gemaak word dat Linklater 'n sterk verbintenis tussen die fisiologiese en psigologiese elemente in stemproduksie maak. Dit beteken dat sy eintlik psigofisie met gewoontes omgaan wat die natuurlike stem negatief kan beïnvloed. Die proses waarvolgens die natuurlike stem bevry word, kan dus ook gesien word as die herkenning en uitwissing van negatiewe psigofisiese stem- en spraakgewoontes . Hierdie benadering tot stemproduksie is egter nie uniek aan Linklater nie, maar toon ten opsigte van sekere aspekte ooreenkomste met ander stemvormers en spraakopleiers soos in die volgende hoofstuk aangedui sal word.

## **Hoofstuk 4**

### ***Die Natuurlike Stem: 'n Verskeidenheid benaderings***

#### **4.1. Inleiding**

In die vorige hoofstukke van hierdie ondersoek na die werk van Kristin Linklater se benadering tot stemvorming en spraakopleiding, is daar grootliks gefokus op die basiese twee begrippe, naamlik die natuurlike stem en die bevryding daarvan. Linklater (1976) se benadering tot stemopleiding is egter nie uniek nie, aangesien verskeie ander teoretici ook die ontdekking van die natuurlike stem gebruik in hul benadering tot stemopleiding.<sup>21</sup> In hierdie hoofstuk sal daar gekyk word na die onderskeie benaderings van Patsy Rodenburg, Cicely Berry, Barbara Houseman en Arthur Lessac. Hierdie is almal gevestigde stem- en spraakopleiers wat internasionaal erkenning geniet en wat almal op die een of ander wyse volgens Martin (1999:171-179) 'n impak op stemontwikkeling toon. Hulle algemene benadering sal vergelyk word met die basiese benadering van Linklater waarna daar enkele kritiek op die verskeie benaderings sal volg.

#### **4.2) Patsy Rodenburg se benadering tot stemontwikkeling**

Konsepte soos die natuurlike stem en gewoontes, en die verband tussen die bevryding van die natuurlike stem en die afbreek van gewoontes, is nie beperk tot Kristin Linklater se benadering nie. Patsy Rodenburg gebruik beide hierdie konsepte in haar benadering tot stemopleiding.

---

<sup>21</sup> Die grense van stemontwikkeling as studieveld het volgens Dessalles (2007: ix) vergroot.

In haar boek *The Right to Speak, working with the Voice*, vestig Rodenburg die aandag sterk daarop dat elke persoon 'n natuurlike stem besit en die reg het om dit te gebruik. Linklater (1976) se benadering tot stemopleiding aanvaar ook dat elke persoon 'n natuurlike stem besit wat van gewoontes bevry moet word. Ian McKellen stel haar aanslag in die voorwoord tot die genoemde boek as volg: "Patsy Rodenburg wants to free your voice so that you can express yourself fully and honestly in public" (McKellen in Rodenburg 1992:viii). Rodenburg (1992) se benadering tot stemopleiding kan met reg omskryf word as 'n poging om die stem te bevry.

Stemgewoontes en die natuurlike stem as teenoorgesteldes staan sentraal tot Rodenburg se benadering:

*Throughout my work I refer a great deal to the 'natural' opposed to the 'habitual'...The natural voice and its potential are what we came into the world at birth Rodenburg (1992: 19).*

#### **4.2.1) Stem- en spraakgewoontes en die natuurlike stem**

Deur gebruik te maak van die term 'habitual' word die klem sterk op die invloed wat gewoontes op stemproduksie het, geplaas. Rodenburg (1992:19) beskou gewoontes en die invloed daarvan op die stem as die primêre oorsaak waarom die natuurlike stem nie gebruik word nie: "Habits physically manifest themselves as holds or barriers to the sounds we make." Rodenburg gee breedvoerig aandag aan stemgewoontes soos gesien kan word in vier afdelings van haar boek, elkeen onderskeidelik getiteld *The Roots of Habits*, *The Growth of Habits*, *Settling into Habits* en *Deep Habits and Release*. In vergelyking met Linklater (1976) beskryf Rodenburg gewoontes dus breedvoerig.

Gewoontes wat stemproduksie inhibeer, word hoofsaaklik gevorm om 'n psigologiese tipe veiligheid en sosiale aanvaarding vir die spreker te bied en hierdie behoefte is dikwels die oorsprong van gewoontes. Rodenburg (1992:27) sê in hierdie verband:

*Many of us have been taught not to feel easy about expressing words and sounds openly. Our society likes to control the volume and keep us vocal hostages; it doesn't want to hear thoughts and opinions of certain groups like children, women and minorities.*

Hierdie sosiale norme skep verwagtinge wat lei tot gewoontes wat die gebruik van die natuurlike stem inhibeer. Hierdie siening toon 'n ooreenkoms met Linklater (1976:16) se opmerking dat onderdrukte emosies verband hou met 'n stem wat beperk word: "Blocked emotions are the fundamental obstacle to a free voice."

Die ontstaan van gewoontes is egter nie net tot 'n psigologiese oorsprong beperk nie. Net soos Linklater (1976) beklemtoon Rodenburg (1992) die belangrikheid van die fisiologiese werking van die stem en sy dui tereg aan dat dit nie 'n enkelvoudige fisiese handeling is nie: "Any voice, in order to make and project the appropriate sounds, requires the full use of a set of interrelated physical acts" (Rodenburg 1992:20). Verder beklemtoon Rodenburg (1992:121-125) ook die rol wat ongewenste spanning in die liggaam speel.<sup>22</sup> Haar vertrekpunt is dat gewoontes die natuurlike stem inhibeer en dat hierdie gewoontes psigologies en fisiologies van oorsprong is.

Rodenburg (1992:37-52) identifiseer verskeie prominente tydperke in 'n persoon se lewe wanneer gewoontes kan ontstaan wat die natuurlike werking van die stem kan inhibeer, naamlik die kinderjare (*Suffer the Little children to sound like me*), adollossensie (*Stuttering Adolescence*), en die middeljare en gevorderde jare (*Different Voices*

---

<sup>22</sup> Sien ook Rodenburg (2002:9-13) in hierdie verband.

en *Middle Years into Later Years*). Vir die doel van hierdie studie sal daar egter net op die eerste en laaste tydperke en invloede gefokus word, aangesien dit Rodenburg se benadering tot die kweek van gewoontes die beste illustreer.

Rodenburg (1992) plaas die klem daarop dat kinders geleer word om 'korrek' (dit wil sê volgens die norm) te praat en sodoende verskuif die klem na uitspraak en hoe jy klink in plaas van wat jy bedoel. Rodenburg (1992:38) stel die rede vir hierdie verskuiwing van fokus as volg: "As a child develops, first vocal and later speech restrictions are levied on them by parents and teachers." Sy gaan dan verder om verskeie invloede op stemproduksie op 'n persoon wat ouer word te bespreek.

In die afdeling *Middle Years to Later Years* dui Rodenburg (1992:49-52) die impak van ouderdom op die produksie van die natuurlike stem aan. Soos 'n persoon ouer word, word die stemproduksie-organe ook ouer. Dit kan tot gevolg hê dat die stem nie soos voorheen kan funksioneer nie.

*As we age, simple release and freeing exercises get harder to perform. The shoulders and spine can become so rigid that many basic breath and voice exercises become increasingly difficult to achieve (Rodenburg 1992:54).*

Nuwe gewoontes kan dus nou ontstaan. Soos 'n persoon ouer word en die stem minder effektief, kan die persoon 'n gewoonte ontwikkel om die heelyd teen 'n harder volume te praat. Alhoewel gewoontes soos hierdie moeiliker is om af te leer, is dit egter steeds moontlik, soos Rodenburg (1992:51) tereg aantoon: "But vocal release, if gently done, can affect and change all age groups."

Rodenburg (1992:37-52) se verwysing na lewensfases en gewoontes vestig die aandag daarop dat gewoontes in enige tydperk van 'n persoon se lewe gevorm kan word en die vestiging van gewoontes inhibeer die natuurlike stem.

Volgens Rodenburg (1992:53) is verskeie gekultiveerde faktore verantwoordelik vir die vestiging van gewoontes. Met gekultiveerde faktore word faktore soos omgewing, gewildheid, ensovoorts bedoel wat die natuurlike werking van die stem psigologies kan beïnvloed. Vir die doel van hierdie studie sal daar net gkyk word na die mees prominente faktore wat Rodenburg (1992) benoem.<sup>23</sup> Aangesien hierdie gekultiveerde faktore (met die uitsondering van fisiese gebreke en siektes) nie noodwendig fisiologiese van aard is nie, kan die gewoontes wat gevorm word as psigologies van oorsprong beskou word.<sup>24</sup>

'n Persoon se beroep en sosiale rol kan byvoorbeeld sy stemgebruik beïnvloed. In hoofstuk 3 is die gekultiveerde stem van die dominee en dokter reeds as voorbeelde genoem. Rodenburg (1992:55) beskryf 'n ander gekultiveerde gewoonte as "The Glass of Fashion and the Mould of Form." As voorbeeld gebruik sy die invloed van die mode-industrie. Die klere wat 'n persoon dra, kan die natuurlike stemproduksieproses belemmer en gewoontes kan so gevestig word. Klere kan byvoorbeeld natuurlike asemhaling belemmer wat tot 'n beperkte stemvolume en 'n gespanne stemklank lei en die persoon kan later, ongeag van die klere wat hy dra, op hierdie manier asem haal en praat aangesien hy dit as natuurlik ervaar. Die invloed van die media kan selfs lei tot die vorming van 'n modieuse spraakpatroon.

---

<sup>23</sup> Dit is juis met verwysing na gekultiveerde faktore dat Rodenburg 'n ooreenkoms met Cecily Berry se benadering toon. Berry se benadering tot stemproduksie word in die volgende afdeling van hierdie hoofstuk bespreek en die ooreenkomste met Rodenburg sal dan duidelik word.

<sup>24</sup> Rodenburg (1992:53-85) omskryf die prominente gekultiveerde faktore as volg: gewoontevormende rolle, die invloed van die media, modieuse spraakpatrone en omgewing-, geografies- en traumaties gevestigde gewoontes.

Rodenburg (1992:60) sê in hierdie verband: “Just as with fashionable clothes and fashionable physiques, there are fashionable voices and fashionable speech.” Sodanige spraakpatrone kan eie word aan ‘n persoon en deel word van hoe hulle hulself sien. ‘n Psigologiese gefundeerde stemgewoonte word so gevorm.

Streeksgebonde spraakpatrone is een van die prominente faktore wat stemproduksie kan beïnvloed. Rodenburg (1992:68) onderskei tussen ‘n stadsomgewing en ‘n landelike omgewing. ‘n Stadspersoon volgens Rodenburg (1992:68) “do appear to be more aggressive, more impatient, less inclined to finish sentences. The fullness of language is more random and fragmented.” Hierteenoor toon landelike persone ‘n meer natuurlike aanslag tot stemproduksie:

*Everything in their process and metabolism is more naturally paced. Perhaps it is as simple as having and taking more time to breath, the space to feel important and the physical freedom and right to call, chant or sing across a field or the sea. (Rodenburg 1992:69).*

Daar is beslis die moontlikheid van sterotipering in Rodenburg se siening, maar die moontlikheid bestaan wel dat omgewing en geografie tot psigologies gefundeerde gewoontes kan lei.

In Rodenburg (1992:86) se benadering tot stemgewoontes, word enkele ander faktore benadruk wat tot gewoontes kan lei wat die natuurlike stemproduksie van inhibeer. ‘n Voorbeeld hiervan is erg traumatiese skok wat ‘n persoon kan opdoen, byvoorbeeld met die afsterwe van ‘n geliefde. Die emosionele stryd en/of skok wat ‘n persoon opdoen, kan lei tot ‘n inhiberende gewoonte ten opsigte van natuurlike stemproduksie. Rodenburg (1992:91) voer aan:

*Linked with denial of grief – the ‘lump in the throat’ – is the habit of pushing down the voice. In order to block pain and contain it the voice feels literally clumped in the throat like a mass which we neither swallow nor expel. Expression is obstructed.*

Rodenburg glo dat ons die reg het om onself te bemagting (en te beskerm), asook om te praat sonder gewoontes wat die natuurlike stem kan inhibeer: “We must open our voices without fear and repression, let them come through as far as possible without censoring judgments” (Rodenburg 1992:109).

#### **4.2.2) ‘n Vergelykende samevatting tussen Linklater en Rodenburg se benadering tot stemontwikkeling**

Beide Linklater en Rodenburg se benaderings tot natuurlike stemproduksie berus op die fundamentele begrip dat gewoontes die werking van die natuurlike stem kan inhibeer. By albei staan die natuurlike stem sentraal. Hierdie invloede word in albei benaderings omskryf as gewoontes. Linklater erken die vorming van gewoontes (van beide ‘n fisiologiese en psigologiese oorsprong), maar Rodenburg (1992) kyk meer in diepte na die aard en omvang daarvan. Rodenburg (1992:19-36) verskaf byvoorbeeld ‘n breedvoerige verduideliking van die ontstaan van gewoontes. Hierteenoor plaas Linklater groter klem op die invloed, eerder as die ontstaan, wat gewoontes op die liggaam kan hê. Die natuurlike stem en gewoontes staan dus sentraal tot beide. Rodenburg (1992:17) stel ook tereg die natuurlike stem gelyk aan die bevryde (‘free’) stem. Sy stel ook die gesentreerde (‘centered’) stem, ‘n term wat die klem plaas op die belangrikheid van die neutrale liggaaamshouding en interkostale-diafragmatiese asemhaling by stemvorming, aan die natuurlike en bevryde stem gelyk.



#### **4.3) Cicely Berry se benadering tot stemontwikkeling**

Cicely Berry se benadering tot die stem berus grootliks daarop dat die stem nie onafhanklik staan van die mens en sy omgewing nie. Berry (1973:3) voer aan dat “while all is present in nature our natural instincts have been crippled from birth by many processes – by the conditioning, in fact, of a warped society.” Hierdie kondisionerende en inhiberende invloede is die omgewing, 'n persoon se waarneming van klank, sy fisiese behendigheid en sy persoonlikheid.

##### **4.3.1) Kondisionerende faktore wat stemontwikkeling kan beïnvloed**

Die omgewing waarin 'n persoon grootword, kan 'n duidelike invloed op die persoon se stemgebruik toon. Spraak is nie 'n aangebore vaardigheid nie, maar 'n verworwe vaardigheid wat op onbewustelike nabootsing berus. Weens die rol van onbewustelike nabootsing, sal die stem- en spraakgewoontes uit die kleuter se omgewing nageboots word:

*As children you learn to speak unconsciously, because of your needs and because you are influenced by the sounds you hear spoken around you (Berry 1973:7).*

Hierdie invloede kan ook beperkende stem- en spraakgewoontes insluit. In hierdie opsig toon Linklater (1976) se benadering tot stemontwikkeling 'n ooreenkoms met Berry deur die erkenning van faktore (soos gewoontes) wat die werking van die stem kan inhibeer. Berry (1973) noem egter nie hierdie faktore gewoontes nie.

Berry (1973:7) verwys kortweg na 'n persoon se vermoë om klank waar te neem as “ear” en “the perception of sound.” Die vermoë tot waarneming van klank verskil van persoon tot persoon. Sommige

persone se persepsie van klank is dus helderder en fyner as ander s'n. 'n Fyner waarneming van klank sal 'n groter spektrum van klankkwaliteite vir 'n persoon bied om in spraakverwewing na te boots. Berry sê tereg (1973:7): "Some people hear sounds more distinctly than others, and some people are more accurate in their production of them." Die vermoë om klank waar te neem, kan dus volgens Berry (1973:7) tot 'n kondisionering van die natuurlike stem lei.

Net soos in die geval van die waarneembaarheid van klank, besit elke persoon 'n ander mate van fisiese behendigheid: "People have varying degrees of muscular awareness and freedom" (Berry 1973:7). 'n Persoon se bewustheid van die fisiologiese werking van die liggaam sal die natuurlike werking van die stem beïnvloed. In hierdie verband stem Linklater (1976) en Berry (1973) ooreen deurdat albei die klem plaas op die fisiologiese werking en waarneming van die stemproduksieorgane se werking. Dit is hierdie bewustheid van die liggaam wat deur die samelewing gekondisioneer word. Die persoon se bewustheid van sy liggaam beïnvloed sy fisiese behendigheid. 'n Emosionele impuls kan ook die fisiologiese werking van die stem oorskadu sodat 'n wanbelans ontstaan. Daarom waarsku Berry (1973:8): "You have to relate the mental intention to the physical action."

Volgens Berry (1973:8) is persoonlikheid die oorheersende kondisioneringsfaktor: "It is in the light of your own self that you interpret the last three conditions,<sup>25</sup> by which you unconsciously form your own voice." 'n Persoon se persoonlikheid word gevorm deur sy reaksie op sy omgewing en sy sensitiwiteit ten opsigte van klank. 'n Persoonlikheid bepaal ook dikwels die fisiese bewustheid en die behendigheid waarmee 'n persoon sy liggaam beheer. Berry (1973:8) voer aan dat dit is hierdie "contributory factors that make you evolve your own completely personal voice and speech." Die vraag kan gevra

---

<sup>25</sup> Hiermee bedoel Berry (1973:7) 'environment', 'ear' en 'physical agility'.

word of jou persoonlike stem en spraak gelyk gestel kan word aan jou natuurlike stem wat natuurwetmatig moet funksioneer en vry moet wees van beperkende gewoontes. Die moontlike negatiewe invloed van sosiale norme en negatiewe omgewingsfaktore, asook beperkende gewoontes wat nageboots kan word, bring mee dat 'n persoon se unieke stem en spraak nie noodwendig gelyk gestel kan word aan 'n onbelemmerde stem en spraak nie.

#### **4.3.2) 'n Vergelykende samevatting tussen Linklater en Berry se benadering tot stemontwikkeling**

Berry (1973:3) benader die stem grootliks as “an expression of inner life.” Daar is 'n ooreenkoms tussen Linklater (1976) se siening van die oorsprong van stemgewoontes en die kondisionerende faktore wat Berry (1973) uitlig. Die faktore wat Berry (1973) identifiseer as inhibeerend, kan beskou word as moontlike oorsake vir die ontstaan van stemgewoontes soos gevind word by Linklater (1976). Baie van die psigologies gefundeerde gewoontes waarna Linklater (1976) verwys, hou verband met die kondisioneringsfaktore wat Berry (1973) uitlig.

'n Verdere ooreenkoms tussen beide benaderings is dat die ontdekking en ontwikkeling van die individu aangemoedig word. Linklater (1976) plaas die klem egter meer op die ontdekking van die natuurlike stem en Berry (1973) plaas die klem meer op die ontwikkeling daarvan. Linklater en Berry glo soos Rodenburg (1992) dat almal 'n natuurlike stem besit. Barbara Houseman wat vervolgens bespreek gaan word, vind 'n balans tussen die bogenoemde benaderings van Linklater en Berry.

#### **4.4) Barbara Houseman se benadering tot stemontwikkeling**

Net soos Cecily Berry het Barbara Houseman aan die *Central School of Speech and Drama* gestudeer. Houseman het verder ook 'n belangstelling ontwikkel in Shiatsu en meditasie onder leiding Sonia Moriceau. Dit is weens hierdie onderrig dat Houseman (2002) die verwantskap tussen die psigologiese en fisiologiese werking van die liggaam besef het:

*Through her [Sonia Moriceau] I have discovered much about the link between mental and physical energy and this has proven invaluable both in my work and in that with actors (Houseman 2002:xi).*

Houseman (2002:xiii) poog in haar benadering om (soos Linklater) die stem te bevry: "The voice is the bridge between the inner and outer worlds and, if the voice is free, it can reflect the inner world with great accuray." Om emosies en bedoelings (die innerlike wêreld) doeltreffend te kan kommunikeer, moet die volgende teenwoordig wees: (Houseman (2002) benoem die onderafdelings as volg: *Quiet sureness and commitment, Awareness, Ease, Interest* en *Generosity*. Vir die doel van hierdie studie sal die terme losweg vertaal word.

##### **4.4.1) Die belangrikheid van psigologiese gevormde gewoontes tydens stemontwikkeling volgens Barbara Houseman**

Houseman (2002) het 'n psigologiese gefundeerde benadering tot stemontwikkeling. 'n Persoon moet innerlike sekerheid (*quiet sureness*) en toewyding (*commitment*) besit. Houseman (2002:xv) verduidelik innerlike sekerheid as volg:

*For example, if you have always been good at sports or mathematics or cooking or driving a car you won't be tentative about doing these activities, nor will you feel you have anything to prove, you'll just get on with them. This is quiet sureness.*

Houseman (2002:xv) lê die verband tussen innerlike sekerheid en toewyding as volg:

*Quiet sureness allows you to commit completely, without force, to what you are doing and it releases great energy. Also, by simply committing, many so-called problems are immediately solved.*

Bewustheid speel 'n groot rol in die verandering van 'n gewoonte. Houseman (2002: xvi) stel dit as volg: "This gives you a chance to notice tensions and unhelpful habits and this awareness alone will set in motion a change." Die persoon moet bewus wees van wat met sy stem gebeur, maar nie die gebeure beoordeel nie, sodat 'n mate van gemaklikheid deurgans behou kan word.

Deur bewus te wees van die stem en die ontwikkeling daarvan, kan 'n persoon ook oplet na die mate van gemaklikheid waarmee hy werk. Die graad van gemaklikheid kan die doeltreffendheid van stemontwikkeling beïnvloed. Daar is ook 'n bewustheidselement in Linklater (1976) se benadering tot die bevryding van die natuurlike stem. Linklater (1976:35) noem hierdie bewustheid "the touch of sound" en verwys hiermee na die bewustheid van vibrasies wat aanwesig moet wees by klankproduksie.

Te veel spanning is volgens Houseman (2002: xvi) "...always the result of excessive or inappropriate effort." Die vraag ontstaan egter wat as oordrewe in hierdie verband beskou kan word. Dit het myns insiens te make met die ongewenste graad van spanning, dit wil sê negatiewe/oordrewe spanning waarsonder die liggaam meer effektief

sal funksioneer. Enige handeling verg natuurlik 'n mate van inspanning sodat die liggaam nie totaal ontspanne kan wees nie en ontspanning met verwysing na spraak en stem het dus te make met die afwesigheid van negatiewe spanning. Dit bly egter in baie gevalle moeilik om hierdie korrekte graad van spanning en te vind en nie te neig tot oormatige inspanning nie.

Houseman (2002: xvi) benader hierdie balans wat gevind moet word weereens psigologies: "If you feel physically and mentally at ease, then you are on the right lines." Gemaklikheid in stemontwikkeling sal ook tot 'n groter belangstelling lei. Belangstelling in die stemontwikkelingsproses wakker meer energie op 'n psigologiese en dus fisiologiese vlak by 'n persoon aan. Houseman (2002: xvi) stel die belangrikheid van belangstelling as volg: "Another great energy-giver is interest. ... Interest gives you easy, flexible energy." Belangstelling wakker eerder 'n weetgierigheid in plaas van kritiese ingesteldheid by 'n persoon aan (Houseman 2002: xvi). Hierdie weetgierigheid beteken dat die persoon sonder vrees ten opsigte van sy stem kan wees.

Houseman (2002: xvi) beskryf vrygewigheid as "a very strange tool to work with." Met vrygewigheid wil Houseman (2002) die aandag daarop vestig dat 'n persoon vrygewig met homself te werk moet gaan. Dikwels pak 'n persoon 'n taak met selfoordeel en 'n groot mate van selfkritiek aan. Houseman (2002: xvii) wil hierdie elemente verwyder, sodat 'n groter mate van vryheid in die stemontwikkelingsproses kan plaasvind:

*Think of someone for whom you would have endless tolerance and acceptance and, then, apply that tolerance and acceptance to yourself!*

#### **4.4.2) 'n Vergelykende samevatting tussen Linklater en Houseman se benadering tot stemontwikkeling**

Houseman toon dus 'n groter psigologiese inslag as Linklater en enige van die vorige stemopleiers in haar benadering tot stemontwikkeling. Sy voer hierdie element in haar benadering selfs verder deur bogenoemde aspekte se invloed op die liggaam te ondersoek.

Ten opsigte van die fisiologiese werking van die stem toon Houseman wel sekere ooreenkomste met Linklater. Houseman (2002:119) voer aan:

*If we want physical release then we need mental release, so, approach the exercises in this chapter with a carefree inquisitiveness rather than a careful apprehension.*

Hierdie uitgangspunt van Houseman (2002) lê die basis vir haar siening van gewoontes: “Our voices naturally have the potential to express our inner thoughts and feelings so powerfully and accurately yet often this potential becomes obscured” (Houseman 2002:xiv).

Linklater (1976) poog om die natuurlike stem van gewoontes te bevry. In plaas van die afleer van negatiewe gewoontes, moedig Houseman (2002:131) eerder die aanleer van goeie gewoontes aan: “In this way, what is actually happening will become clear and clearer and so it will be easier to apply exercises and build up new more helpful habits.” Houseman (2002) moedig dus die aanleer van goeie gewoontes aan om die aandag te vestig op die verkeerde gewoontes. Deur die goeie gewoontes te erken, kan die inhiberende gewoontes raakgesien word.

'n Verdere ooreenkoms tussen Linklater (1976) en Houseman (2002) is die kwessie van bevryding. Linklater (1976) wil die natuurlike stem

bevry. Houseman (2002) wil hierdie bevrydingsproses verder neem deur nie net slegs die stem nie, maar ook die persoon te bevry. Volgens Houseman (2002:xiii) bewerkstellig 'n vry stem 'n vry akteur: "Voice work can release an actor."

Linklater (1976) en Houseman (2002) benader dus beide stemopleiding as 'n proses van bevryding. Houseman (2002), net soos Linklater (1976), maak 'n verbintenis tussen die psigologiese en fisiologiese werking van die stem. Die psigologiese benadering is egter by Houseman veel sterker. Hierteenoor plaas Arthur Lessac wat vervolgens bespreek gaan word, 'n groter klem op 'n bepaalde fisiese bewuswording tydens stemontwikkeling.

#### **4.5) Arthur Lessac se benadering tot stemontwikkeling**

Lessac (1967) se benadering tot stemontwikkeling berus op die beginsel dat alle stemkuns en spraaktegnieke as 'n eenheid gesien moet word wat die natuurlike werking van die stem moet aanhelp en reflekteer. Die basis van Lessac (1967) se metode is dus die fisieke aspek van stem. Stemontwikkeling moet inhiberende fisieke gewoontes uitwis en die stem moet op 'n natuurlike wyse voort gebring word.

##### **4.5.1) 'n Vergelykende samevatting tussen Linklater en Lessac se benadering tot stemontwikkeling**

'n Belangrike deel van Lessac (1967) se benadering tot stemontwikkeling berus op die neutrale houding en natuurlike werking van die stem. Beide van hierdie aspekte is alreeds bespreek. Dus sal daar net bondig gelet word op die ooreenkomste en verskille tussen Linklater (1976) en Lessac (1967) se benaderings.



Die basis van Lessac (1967) se benadering is die bewuswording van sekere fisiese sensasies wat ervaar word tydens stem- en klankvorming en die ontwikkeling van 'n vermoë om hierdie sensasies te onthou en te herhaal om sodoende inhiberende gewoontes wat die natuurlike stem kan beperk, uit te wis. Die klem wat Linklater (1976) by tye plaas op “the touch of sound” wat berus op die bewuswording van sekere vibrasies in die liggaam tydens stemproduksie, stem grootliks ooreen met hierdie kernaspek van Lessac se benadering tot stemontwikkeling.

Ten opsigte van negatiewe stem- en spraakgewoontes is daar 'n duidelike verskil tussen Lessac en Linklater se benadering. Linklater (1976) se benadering plaas die klem op die bewuswording van sodanige gewoontes as die vertrekpunt om die natuurlike stem van negatiewe gewoontes te bevry. Lessac daarteenoor, plaas die klem op die vorming van nuwe gewoontes.

Beide stemopleiers voer aan dat die student die menslike anatomie moet ken en die fisiese en psigologiese werking van stemproduksie moet verstaan. Sodoende kan nuwe gewoontes volgens Lessac (1967) aangeleer word wat inhiberende gewoontes kan vervang. Linklater (1976) benadruk egter die psigologiese aspekte rondom stemproduksie baie sterker.

#### **4.6 Gevolgtrekking**

'n Duidelike afleiding kan ten opsigte van 'n verskil in fokus gemaak word uit die vergelyking tussen Linklater (1976) se benadering tot stemontwikkeling en die ander stemopleiers wat in hierdie hoofstuk bespreek is.

Almal verwys na die natuurlike stem en is eenstemmig oor hoe hierdie stemklank gevorm word. Almal sluit negatiewe stem-en spraakgewoontes in hulle benadering in. Linklater (1976) plaas egter die natuurlike stem en die ontsluiting deur middel van bevrydingsaksies as terme en basiese konsepte wat met mekaar verband hou, baie prominent in haar benadering tot stemopleiding.

## ***Hoofstuk 5***

### ***Slot en finale gevolgtrekkings***

Die doel van hierdie studie was om Kristin Linklater se benadering tot stemontwikkeling te ondersoek. Aangesien haar benadering in 'n enkele boek, *Freeing the Natural voice*, vervat is, is die natuurlike stem en bevryding as kernaspekte in haar benadering geïdentifiseer. 'n Kritiese beskouing van haar benadering toon ook duidelik aan dat hierdie konsepte sentraal staan in haar benadering tot stemontwikkeling.

Aangesien Linklater se benadering tot stemontwikkeling grootliks op die natuurlike stem en die bevryding daarvan berus, was die doel van hoofstuk 2 om eersgenoemde begrip te ondersoek, asook die gepaardgaande begrensing. 'n Finale omskrywing van die natuurlike stem kan as volg lui:

*Die natuurlike stem is stem wat geproduseer word wanneer die stemproduksie-organe op 'n natuurlike, onbelemmerde manier funksioneer deurdat die liggaam bevry is van ongewensde spanning en/of psigo-fisiese gewoontes wat die postuur, asemhaling, resonansie, artikulasie, toonhoogte en stemprojeksie nadelig beïnvloed.*

Die natuurlike stem kan dus gelyk gestel word aan die bevryde stem. Die produksie van die gesentreerde stem stem ook ooreen met die produksie van die natuurlike stem. Die term 'gesentreerde stem' beklemtoon nie beperkende gewoontes nie, maar verwys na die belangrikheid vandie liggaamshouding en asemtegniek wat effektiewe stemproduksie soos in die geval van die natuurlike stem ondersteun. 'n Onnatuurlike stem is dus die teenoorgestelde van al drie hierdie terme.

Deur die anatomie van die stemproduksie-organe te ondersoek, het dit duidelik geword dat die natuurlike stem se werking gedikteer word deur die bou, funksie en natuurlike, onbelemmerde werking van die liggaamsdele wat meestal as sekondêre funksie klankvorming het. Linklater beperk haar benadering nie net tot die fisiologiese aard van stemproduksie nie, maar erken ook dat daar 'n psigologiese invloed op die vorming van die natuurlike stem is. Martin (1991:176) beskryf hierdie aspek van Linklater (1976) as volg:

*Building on the premise that the 'inner muscles of the body must be free to receive the sensitive impulses from the brain that create speech', she [Linklater] has evolved a system of vocal training, psycho-physical in nature, where the emphasis is placed on the relationship between mind and body.*

Linklater poog om die natuurlike stem in die liggaam te bevry van inhiberende gewoontes. Slegs as die liggaam en gemoed bevry is van beperkende gewoontes, kan die stem waaroor alle normal geskape mense beskik, in stem en spraak aangewend word. Die natuurlike stem is dus nie 'n stem wat verwerf moet word nie; 'n normale liggaam kan sodanige stem voortbring. Gewoontes word wel gekweek en stem-en spraakgewoontes kan fisiologiese en/of psigologiese van aard wees. 'n Kombinasie van die twee oorspronge het psigofisiese gewoontes tot gevolg.

Linklater begrens die bevryding van die natuurlike stem in drie komponente. Hierdie komponente is die waarneming van gewoontes, die fisiologiese werking van die stem en die invloed van die psigologiese benadering tot stemproduksie. Spanning kan as die hooforsaak vir gewoontes van beide 'n psigologiese en fisiologiese aard aangevoer word. Linklater strewende daarna om ongewenste spanning te verwyder deur die aandag op die werking van die stemorgane te vestig. 'n Persoon moet dus bewus word van die geïsoleerde werking van elke deel van die stemproduksieproses, sodat die natuurlike

werking daarvan begryp kan word en sonder onnodige spanning in werking gestel kan word.

Linklater se benadering tot die bevryding van die natuurlike stem kan as volg saamgevat word: Linklater plaas die klem op die inhiberende aard van negatiewe stemgewoontes. Sy plaas die klem op die invloed van die gewoontes, eerder as noodwendig op die ontstaan daarvan. 'n Vergelyking van Linklater se werk met die werk van ander stemteoretici op die gebied van stem- en spraakgewoontes, toon dat Linklater die ontstaan van gewoontes toeskryf aan die kondisionering van die mens op 'n psigologiese vlak.

Die benaderings van Patsy Rodenburg, Cicely Berry, Barbara Houseman en Arthur Lessac tot die ontwikkeling van stemproduksie is soortgelyk aan dié van Linklater, deurdat dit die natuurlike stem wil ontdek en ontsluit. Elkeen van hierdie stemopleiers se fokus verskil in 'n mindere of meerdere mate. Rodenburg en Houseman volg 'n sterk psigofisiese aanslag tot die herkenning en verwydering van beperkende gewoontes, terwyl Berry die klem op die kondisionerde oorsake plaas. Lessac se benadering is op die herkenning van gewoontes geplaas en hy het 'n sterk fisiologiese aanslag tot die proses.

Uit hierdie studie kan die gevolgtrekking gemaak word dat die begrip 'natuurlike stem' nie uniek tot 'n spesifieke stemopleier is nie, want dit verwys na die effektiewe werking van die stem waaroor almal met normale spraakorgane beskik. Verder kan die invloed van inhiberende gewoontes op sodanige stemproduksie nie ontken word nie. Die verband tussen die natuurlike stem, bevryding en ongewenste stem- en spraakgewoontes is so duidelik dat hierdie drie aspekte onlosmaaklik tot mekaar staan. Die afbreek van beperkende gewoontes kan egter tot verskillende *benaderings* in die veld van stemproduksie lei.

Verdere navorsing kan gedoen word om die invloed te bepaal van gewoontes op spesifieke dele van die stem- en spraakmeganismes, byvoorbeeld die artikulare en resonators. Kultuur-gebonde gewoontes wat 'n negatiewe uitwerking op natuurlike klankproduksie het, kan ook ondersoek word en daar kan dan gepoog word om 'n effektiewe benadering te vind.

### ***Bronnelys***

**Anderson, V.A.** 1977. *Training the Speaking Voice*. 3<sup>de</sup> Uitgawe. Londen. Toronto. Oxford University Press.

**Barba, E.** (ed.) 1968. *Towards a poor theatre*. Denmark: Andelsbogtrykkeriet I Odense.

**Benedetti, R. L.** 1986. *The Actor at Work*. 4de Uitgawe. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

**Berry, C.** 1973. *Voice and the Actor*. Londen: Harrap.

**Christy, V.A.** 1974. *Expressive singing. Volume one. Basic Principles* 3de Uitgawe. Dubuque, Iowa. WM. C. Brown Company Publishers.

**Colson, G.** 1982. *Voice Production and Speech*. Londen: Pitman Books Limited.

**Dessalles, J.L.** 2007. *Why we talk – The evolutionary origins of language*. New York: Oxford University Press.

**Falkner, K.** 1983. *Voice*. Londen: Macdonald & Co.

**Fourie, M.J.** 1986. *'n Ondersoek na Sangpedagogiek met besondere verwysing na die Schubert-liedere as onderrigliteratuur*. Ongepubliseerde M.Mus: Universiteit van Stellenbosch.

**Greene, M.C.L.** 1964. *The Voice and its Disorders*. Londen: Pitman Medical Publishing Co. Ltd.

**Gray, G & Wise, C.** 1959. *The basis of Speech*. 3<sup>de</sup> Uitgawe. New York: Harpers.

**Hirano, M.** 1976. *Structure and vibratory behaviour of the vocal folds*. Japan: University of Tokyo Press.

**Hollien (et al).** 1999. Another View of Vocal Mechanics. *Journal of Singing*. Vol. 56 (1).

**Houseman, B.** 2002. *Finding your Voice: A step – by – step guide for actors*. Londen: Biddles, Guildford.

**Jarvis, J.F.** 1978. *An introduction to the Anatomy and Physiology of Speech and Hearing*. Wynberg: The Rustica Press (PTY.) Ltd.

**Khambata, A.S.** 1983. The Physiology of the Voice. In Falkner, K. *Voice*. Londen: Macdonald & Co.

**Lessac, A.** 1967. *The Use and Training of the Human Voice*. New York: DBS Publications, Inc.

**Linklater, K.** 1976. *Freeing the Natural Voice*. New York: Drama Book Publishers.

**Louw, C & Potgieter, S.** 1958. *Spraakopleiding*. Pretoria: J.L. van Schaik.

**Martin, J.** 1991. *Voice in Modern Theatre*. Londen: Routledge.

**McCallion, M.** 1988. *The Voice Book*. Londen: Faber and Faber.

**Morrison, M.** 1977. *Clear Speech*. Londen: A&C Black.

**Munro, M.** 1993. *'n Inleiding tot Stemproduksie in die Teater: Die Wetenskap van Projeksie*. Ongepubliseerde M.A. Potchefstroomse Universiteit vir CHO.

**Perkins, W. & Kent, R.** 1986. *Functional anatomy of speech, language and hearing: a primer*. Boston: Allyn and Bacon.

**Pisk, L.** 1975. *The Actor and his Body*. Londen: Harrap.

**Punt, N.A.** 1979. *The singer's and Actor's throat*. Londen: Redwood Burn Limited.

**Rodenburg, P.** 1992. *The right to speak*. Londen: Methuen.

**Rodenburg, P.** 2002. *The Actor Speaks; voice and the performer*. New York: Palgrave.



**Roos-Evans, J.** 1984. *Experimental Theatre from Stanislavsky to Peter Brook*. Londen: Routledge & Kegan Paul.

**Schmidt, J.** 1984. *Basics of singing*. New York: Macmillan Inc.

**Steiner, R.** 1969. *Knowledge of the higher Worlds*. Londen: Rudolf Steiner Press.

**Stoltz, C.** 2000. *Die relevansie van sangtegnieke as deel van die akteur se stem- en spraakopleiding*. Stellenbosch: Universiteit van Stellenbosch (Mdrum).

**Thurnburn, G.L.** 1944. *Voice and Speech: an Introduction*. Londen. James Nisbet and Co.Ltd.

### **Persoonlike Korrespondensie**

**Van der Merwe, S.W.** Korrespondensie gevoer deur epos op 19 Junie 2007 met *Kristin Linklater*.

### **Internetbronne**

**Hunger, C.** 2000. *Jean-René Toussaint and Stemwerk*. [www.stemwerk.com/stemwerk.htm](http://www.stemwerk.com/stemwerk.htm). Datum onttrek vanaf Internet: 5 Februarie 2006.

**Ralph, J.** 2006. *Eurythmy FAQ*. [www.eurythmy.org.uk/faq/](http://www.eurythmy.org.uk/faq/). Datum onttrek vanaf Internet: 26 September 2006.

Wikipedia Internet encyclopedia. [Datum onbekend] *The Human Larynx*.  
[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3a/Illu\\_larynx.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3a/Illu_larynx.jpg) Datum onttrek  
vanaf Internet: 21 Junie 2007.

Wikipedia Internet encyclopedia. [Datum onbekend] *The Human Lungs and air passages*.

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c3/Illu\\_conducting\\_passages.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c3/Illu_conducting_passages.jpg)

Datum onttrek vanaf internet: 21 Junie 2007.

Wikipedia Internet encyclopedia. [Datum onbekend] *The Human Thorax*.

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/88/Gray112.png>

Datum onttrek vanaf internet: 21 Junie 2007.