

STEMSYMPOSIUM AZ DELTA - 12 JUNI 2021

Specifieke problemen bij de zangstem:

Breinvriendelijke strategieën in de zangstudio



Sarah Algoet

zangeres

stemcoach voor zangers en sprekers

public speaking coach

stem onderzoekster

stem illustratrice

www.singsing.be - sarah@singsing.be

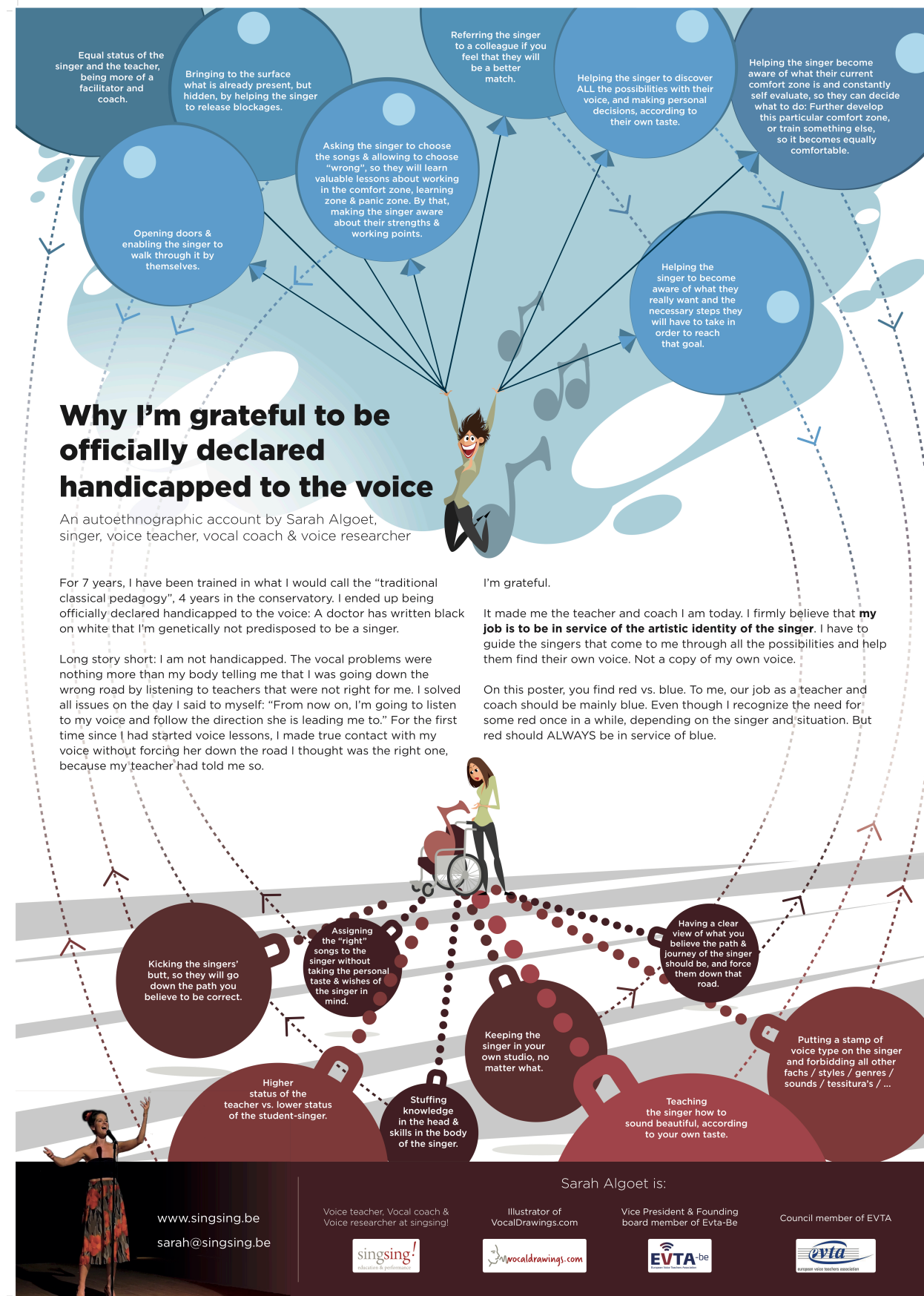
VocalDrawings.com
by Sarah Algoet

singsing!

COPYRIGHT

- Deze handouts zijn enkel in de context van deze lezing voor AZ Delta en voor persoonlijk gebruik bedoeld.
Gelieve niet door te sturen :-)
- Vragen? Mail naar sarah@singsing.be!

Mijn eigen opleiding tot zangeres



Breininonvriendelijke strategie

2005: Officieel “gehandicapt” verklaard aan de stem - Genetisch niet voorbestemd om zangeres te worden.

Klik [hier](#) voor het volledige verhaal.
(blog & poster presentation)

Credits - Inspirerende mensen!

- **CVT** - Docenten van het [Complete Vocal Institute](#)
Mijn eerste aanraking (2007) met het principe van verschillende leertypes en de noodzaak van verschillende strategieën voor elke zanger(es).
- **Noa Kageyama** van [bulletproofmusician.com](#)
Doctor in de Psychologie, specialist in Performance Psychology
Ik volg zijn blogs & opleidingen over functioneel studeren en performance strategieën sinds 2013 - Héél interessante links met sportpsychologie!
- **Laurel Irene & David Harris** van [VoiceScienceWorks](#)
Een oneindige bron aan gebruiksvriendelijke wetenschap over de stem
Inspireerden mij een aantal jaren geleden o.a. met het concept van het manipuleren van een spectrogram voor “luistertherapie”.

Credits - Inspirerende mensen!

- **Boris Kleber** van dpt. of Clinical Medicine - **Center for Music In the Brain**
Doctor in de Psychologie en Neurowetenschappen
Dé persoon die mij sinds 2013 heeft helpen begrijpen waarom de kinesthetische feedback vaak veel belangrijker is dan de auditieve.
- **Heidi Moss** van **NextLevel**
Sopraan, wetenschapper, pedagoog - Neuropedagogie voor zangers
Op dit moment mijn meest inspirerende voorbeeld als zangpedagoog en wetenschapper. Past haar wetenschappelijke kennis en “nerd-zijn” zeer praktisch toe op zangpedagogie en legt het op een zeer onderbouwde, maar begrijpelijke manier uit. Door haar vallen veel puzzelstukje op de juiste plaats - Check her out! ;-)

De principes van Motorisch Leren

- Set processen die samenhangen met oefening / ervaringen die leiden tot relatief permanente veranderingen in het vermogen tot bewegen (Schmidt & Lee)
- Doel: Automatiseren
- Gebruik maken van neuroplasticiteit

Instrumentalisten vs. Zangers

- **OVEREENKOMSTEN:**
Motorisch leren
Zeer complexe breinactiviteit
- **VERSCHIL:**
Zangers: + alle activiteit ivm spraak & taal!
Instrumentalisten w bekritiseerd op hoe ze hun instrument bespelen
Zangers ook op instrument zelf - hun stem
Stem = identiteit => Stress => zit id weg v functioneel leren
- **Dopamine** nodig voor maken van juiste verbindingen in brein.

Atleten vs. Zangers

- **OVEREENKOMSTEN:**
Motorisch leren (vocale atleten)
Blessuregevoeligheid + nood aan multidisciplinaire aanpak
- **VERSCHIL:**
Atleten worden vergeven, blessures zijn normaal
Zangers: vocale blessures worden gedemoniseerd => **Schaamte!**
=> Stressreactie
- Breinvriendelijke strategie extra belangrijk igv vocale blessure

Breinvriendelijke strategieën in de zangstudio:

Algemeen

- Feedback met observatie **zonder oordeel**
- ~~Goed & fout~~ want contra-productief
- Instinctief vocaliseren (jonge kinderen)
- **Plezier** ifv dopamine
- Experiment zonder angst voor fouten: Wat als?
- Positieve opdrachten: ~~NIET~~
- **Aanpassen** aan brein vd zanger
- Doelbewuste oefeningen, duidelijke richting

5 Concrete breinvriendelijke strategieën in de zangstudio

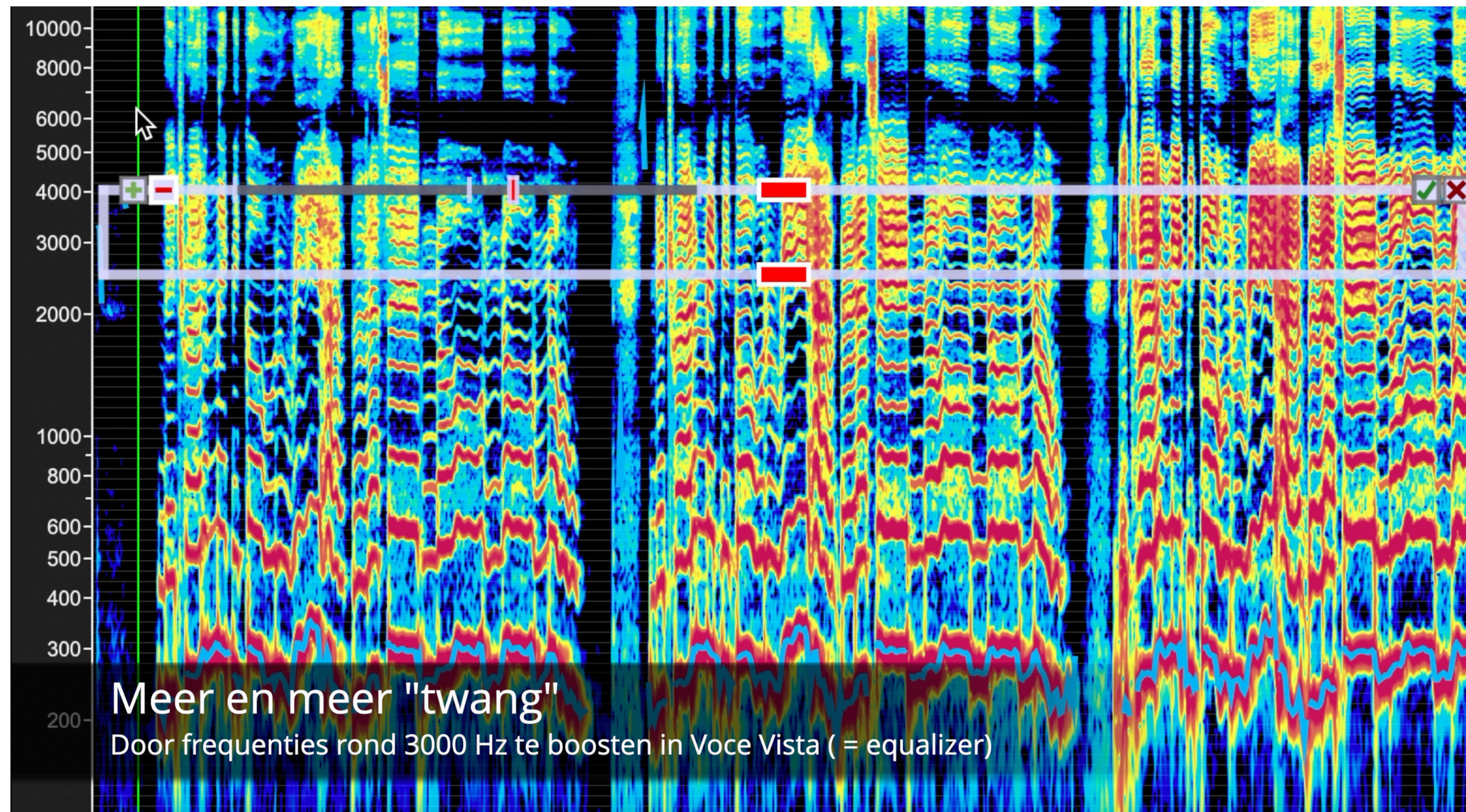
Strategie 1: Auditief

“Luister en doe na.”

- Imiteren = Learn from the masters
- Songbird learning
- Nadelen van auditieve feedback

Audiatie: “Hoor dit in je hoofd.”

Klik op de afbeelding voor een voorbeeld van wat ik in de lezing “luistertherapie” genoemd heb.



Strategie 2: Kinesthetisch

“Voel.”

- Bepaald gevoel kan gewenste klank bevestigen
- **Context** belangrijk! ~~Observatie~~ → ~~Doel~~
- Kunnen we kinesthetische feedback wel vertrouwen?
Klik op de afbeelding op de volgende pagina voor de presentatie van mijn MRI onderzoek hierover! (onderste video)

The Posterior Pharyngeal Ridge (Passavant's Wall) in Various Singing Styles

A Pilot Case Study by Lieve Jansen, Sarah Algoet, Henk Smits, Maité Helsen, Christina van den Hove & Felix de Jong



Issue: A lot of anatomic & kinesthetic instructions are being used in voice teaching
“Do this” & “Feel that”

Question: Do anatomic intent & kinesthetic sensations correspond to what we see in MRI images?

Method: 5 professional singers / teachers (m & f) in various singing styles,
trained in 1 or more of these:

Classical singing technique, mainly auditive training

Classical singing technique, mainly anatomic & kinesthetic training

Complete Vocal Technique, a.o. anatomic & kinesthetic training

Estill Voice Training, a.o. anatomic & kinesthetic training

Subjects received specific & anatomic instructions & described their kinesthetic sensations
Focus on Passavant's wall (nasopharyngeal closure mechanism) & tongue



Findings: Anatomic intent & kinesthetic sensations do **NOT** always correspond to what we see on MRI images

Interesting quote of subject: “I know in theory that my tongue must be high... But it feels low!”

Remarks: Case study => No generalisations, no conclusions, no answers, only more questions...

Are anatomic & kinesthetic instructions advisable during teaching?

Is it possible to train singers to connect their kinesthetic sensation to what actually is happening?

insert your own questions here

Strategie 3: Imaginair

“Beeld je in.”

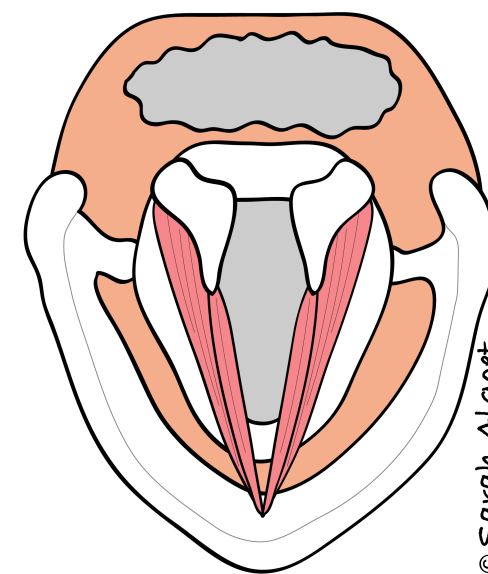
- Emotionele trigger
- Vertrouwen op **instincten** => Coördinatie gebeurt vanzelf
- Soms contraproductief => Meer technische aanpak nodig

Strategie 4: Logisch

“Doe deze handeling.”

- Kennis & begrip v anatomie & fysiologie essentieel voor re-mapping ifv aanleren van een nieuwe strategie
- [VocalDrawings.com](https://vocaldrawings.com) - Webshop met anatomisch correcte, simpele en inclusieve tekeningen voor stem experts

VocalDrawings.com
by Sarah Algoet



- Dit meteen meegeven kan contraproductief werken
- ~~Observatie → Doel~~
- Indirect: Gebaren tijdens leren => info w makkelijker verwerkt

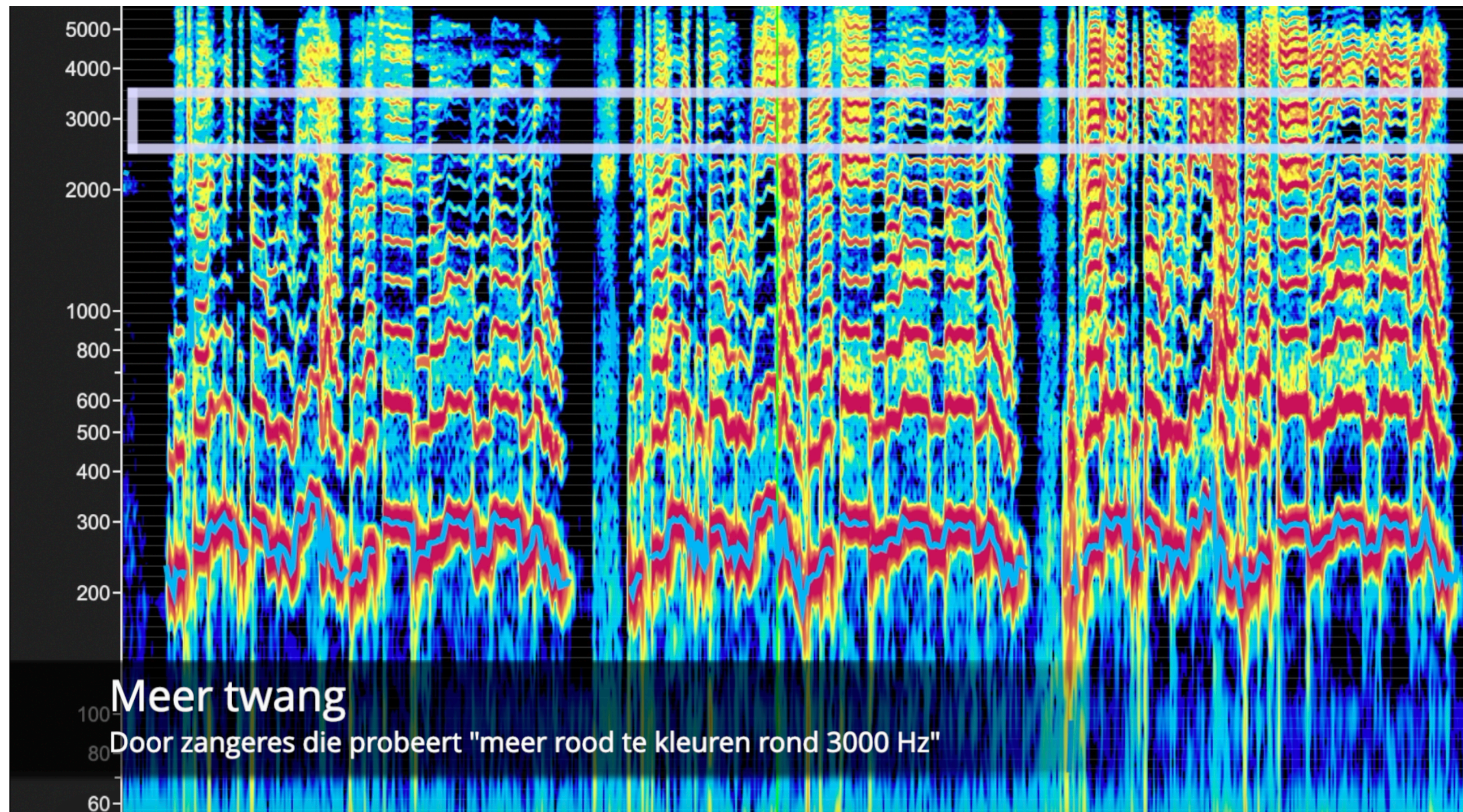
Strategie 5: Visueel

“Creëer dit beeld.”

- **Biofeedback:** Instrumenten die informatie bieden over de motorische activiteit gebruiken om bewuster te worden vd fysiologische functies, met als doel om er meer controle over te hebben
- Gezondheidszorg & sport
- Objectief, geen oordeel, correctie of kritiek, enkel visuele bevestiging
- Afleiding
- Focus buiten zz
- Spelen => dopamine

“Tekenen dit in Voce Vista.”

Klik op de afbeelding voor de video met een voorbeeld.



En / Of

- Variatie in strategieën
- Hoe meer zintuiglijke ervaringen, hoe beter geheugen & positieve actie getraind worden.
- Hoe meer input in feedback, hoe effectiever de zanger het gewenste doel zal begrijpen: auditieve, kinesthetische EN visuele feedback

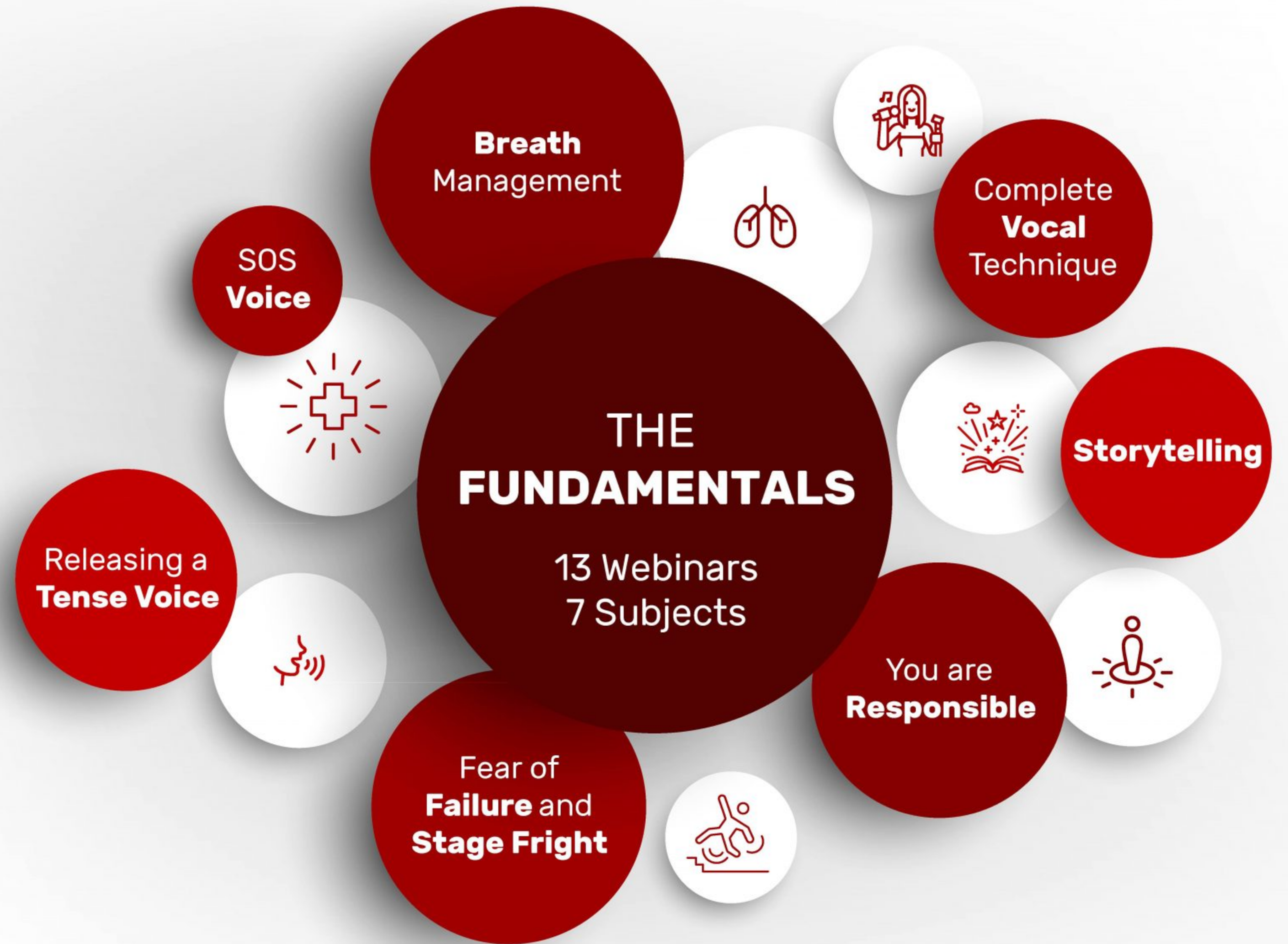
www.singsing.be
sarah@singsing.be



singsing! Online Community
Private group

Join Group

VocalDrawings.com
by Sarah Algoet



© Sarah Algoet 2021 singsing!