Als zanger zul je moeten kunnen spreken. Want jij treedt mensen tegemoet: Je loopt het podium op of je loopt naar iemand, Dan stel jij jezelf voor met een verstaanbare stem die goed klinkt.
Ik geef je enkele oefeningen die ik kreeg tijdens een zomercursus in 1986 aan de American Academie of Dramatic Arts van mijn spraakleraar William Maloney.
Hij wilde dat wij de techniek gebruikten om onze natuurstem te laten spreken.
Hij liet ons bijvoorbeeld zeggen: "It's too hot." toen de air-conditioning was uitgevallen. Wij waren ín het moment aanwezig. Nu.
Hij gaf deze definitie van spreken: "Speaking is an "Ah!" with your lips, tongue and mouth flapping around in front of it with pitch variations".
Spreken is een geluid met toonhoogte verschillen en het bewegen van de tong en mond naar buiten (niet binnensmonds).

Ontspanningsoefeningen.

*R*ol het hoofd naar rechts, achter, links, voor, en andersom.
Rol de schouders in een cirkel naar voren, boven, achter en laag.
Zwaai de rechterarm in een cirkel los, en daarna de linkerarm in een cirkel los.
Beweeg de tongpunt gespannen van de boventanden naar de ondertanden in een cirkel.
Beweeg de handen en het gezicht om spieren actief te maken.
Ontspan het hoofd naar voren, laat dan de hals los, daarna de rug, "rol de rug wervel voor wervel af", tot de vingertoppen op de grond zijn.
Schud dan voorzichtig het hoofd los. Maak geluid.
Rol de rug rustig op.
Neurie zacht een toon met de mond dicht en ook met de mond open.
Adem in door rechterneusgat met wijsvinger op linker, en andersom om te voelen wanneer neus open of dicht is.
Adem door neus en mond in en span buik naar binnen toe aan als je uitademt op A, ook E, IE en O.
Dan VAA, VEE, VIE, VOO, en nog eens met crescendo op de tweede VIE VIE enz.
Als je bij deze oefening met een arm heen en weer zwaait, van zij naar voren en terug, terwijl je veert in de knieën, open je de ribben nog meer naar de rug.

Uitspraak oefeningen.

Gebruik de stem met open mond: OE OO AA EE IE.
Kijk naar rechts met een rechte, lange hals.
Laat de spieren van de hals los en rol het hoofd voorlangs (met de kin in de richting van het borstbeen) naar links.
Maak de hals lang en kijk naar links Dit is een "head swing".
Doe het nog eens met een crescendo zoals aangegeven met een onderstreepte klinker OE<u>OE</u> OO<u>OO</u> AA<u>AA</u> EE<u>EE</u> IE<u>IE</u>.
Maak een crescendo door de buik in te trekken (de buikspieren als het ware tegen de wervelkolom drukken) en de kaak los te laten.
Ook op Voe-oe-oe-oe, Mamamama, Zazazaza, Vavavava.
Swing met het hoofd, de tors en de armen OE OO AA EE IE een halve swing, en bij AA een hele swing.

Resonansoefeningen.

Als je de hals en maagstreek ontspant, relaxed, dan klinkt de stem door in het hoofd, “rings”. Volume verkrijg je wanneer je het diafragma naar beneden “duwt”, door de longinhoud te vergroten.

Een actieve houding geeft ruimte aan de longen, buikorganen en bewegingsvrijheid aan het middenrif.

Oefen de stem met emoties: Maak een van woede of opwinding overslaande stem, een van ontroering trillende stem, een van angst toegeknepen keel, geef geen geluid bij heftige gemoedstoestanden, maak een gespannen, geperst geluid bij spanning, stress. Heb een hoge, wazige, onzekere stem, of en vrolijke heldere stem.