



De SOVT trainer maakt het verschil

Gepubliceerd op 1 maart 2022

In de volksmond, door sprekers en zangers, een fluitje genoemd! De SOVT trainer met meerdere gaatjes lijkt inderdaad op een fluitje, maar is geen fluitje. De onderkant is namelijk afsloten met een zwarte dop. Het is een buis gemaakt van RVS en heeft vier gaatjes. Deze gaatjes kan je afzonderlijk van elkaar en op één gaatje na tezamen afsluiten. De verschillende combinaties van al deze gaatjes wel of niet afsluiten, resulteert in 14 niveaus voor stemtraining. Tel je, alle-gaatjes-open-houden ook als een niveau, dan haal je 15 niveaus uit dit fluitje.

Wat is SOVT?

De betekenis van SOVT is *Semi Occluded Vocal Tract*. De vertaling is *half afgesloten spraakkanaal*. Dit betekent dat de mond half afgesloten wordt door bijvoorbeeld lippen, tong, een buisje of een rietje. Een deel van de luchtstroom-energie, die de mond tijdens het foneren wil verlaten, wordt teruggestuurd naar de stemplooien. Dit zorgt voor tegendruk. Hierdoor gaan de stemplooien vrij trillen, waardoor een betere stemplooisluiting wordt verkregen. Een goede stemplooisluiting resulteert in een heldere stem. Een heldere stem wil zeggen; een stem vrij van ruis of heesheid. Deze techniek is binnen de logopedie al heel wat jaren bekend. Igno Titze heeft de techniek van SOVT door middel van de de 'Straw techniek' bekendheid gegeven.



De SOVT is gebaseerd op het feit dat als je door een rietje blaast, je in eerst instantie je spraakkanaal verlengt. Ten tweede is het de diameter van het rietje wat bepaalt hoe makkelijk en moeiteloos je de luchtstroom er doorheen kunt blazen. Hoe groter de diameter van het rietje, des te minder weerstand, des te makkelijker de luchtstroom door het rietje heen gaat. Je hoeft er zelfs geen moeite voor te doen. Is de diameter heel klein, dan merk je dat het moeilijker is om je luchtstroom door het rietje te blazen. Je ervaart weerstand, het kost moeite en het gaat zeker niet makkelijk. Het is de kunst om ondanks de weerstand zo te blazen dat de luchtstroom toch soepel het rietje verlaat.

Als je een of meerdere gaatjes van de SOVT trainer afsluit en je blaast door de buis, dan sluit je een deel van je spraakkanaal af. Er ontstaat een tegendruk ter hoogte van je stemplooien. Het effect is dat de stemplooien tot een betere sluiting komen. Ga je consequent forceren, geef je te veel kracht of doe je te hard je best, dan heeft het geen gunstig effect op je stemplooien. Het is daarom wel raadzaam om de eerste keren samen met een stemlogopedist of stemcoach deze uitdaging aan te gaan.

Wat is het verschil tussen SOVT en Lax Vox?

Als je hebt ervaren dat foneren, zingen of spreken na Lax Vox (bubbelen) makkelijker gaat, ervaar dan ook eens met welk gemak, ontspanning en helderheid het zingen gaat na een trainingsronde met de SOVT trainer.

De Lax Vox methode is door de jaren heen steeds bekender geworden. De SOVT is nog iets minder bekend, maar wint langzamerhand ook meer bekendheid.

Voornamelijk bij zangers is de techniek en toepassing van de SOVT trainer steeds vaker een wens om de techniek te leren toepassen.

Tijdens workshops belicht ik altijd de twee methodes. Naar mijn mening is de SOVT trainer een uitbreiding van de Lax Vox methode. Daar waar Lax Vox stopt, gaat de SOVT-trainer verder.



Lax Vox zorgt in de basis voor een zeer goede relaxatie van de spieren betrokken bij spreken of zingen en biedt ook een massage van de stemplooien. Zeer geschikt als warming up en cooling down. Ook een mooie eerste aanzet voor het luchtig en al bubbelend trainen van de adem/stemkoppeling.

De SOVT trainer geeft een training en optimalisatie van de stem. Je traint de doorstroming van de adem, foneren zonder keelspanning, vergroten van je stembereik en het vinden van een passende energie voor de taak die je te wachten staat. Je oefent stapsgewijs een passende balans en coördinatie tussen hoofdhouding, adem en stem. Zoals Tiffany Veys van Mind the Voice aangeeft “...om je stem te herstellen, resetten en te upgraden”. Het upgraden gebeurt door jezelf uit te dagen eerst een niveau goed te beheersen, waarna je verder gaat naar een volgend niveau. Je prepareert je stem als het ware voor de performance.

*“
Mijn missie is om als stemlogopedist
de sprekers en zangers te leren hun stem
op de meest natuurlijke en effectieve manier te
ontwikkelen en te trainen”*

Hoe werkt de SOVT trainer?

De SOVT trainer stimuleert je om je technieken voor stem en zang optimaal te coördineren. Je zorgt tijdens het oefenen continu voor het automatiseren van de volgende check punten:

1. Opgerichte houding
2. Ademtechniek
3. Vrije stem
4. Positie kaken, lippen en tong
5. Ontspannen keel



Start met niveau 0. Alle gaatjes zijn open. Foneer door de buis en check bij elke fonatie of je je houdt aan bovengenoemde check punten. Gaat dat goed, dan ga je het eerste gaatje afsluiten. Dit is het aller onderste gaatje. Je herhaalt de fonatie en merk op wat er anders is bij de toepassing van niveau 1 in vergelijking met niveau 0.

Uiteraard kun je variëren van eentonige tonen naar drietonige - en door naar vijftonige tonen. Daarnaast zijn glijtonen en melodieën van songs ideaal om te foneren. Door iedere keer een nieuw niveau te beheersen, train je geleidelijk de juiste instelling van het strottenhoofd en de betrokken spieren. Je leert de klank of toon gezond, helder en zonder keelspanning te produceren. Pas als je een niveau volledig beheerst, ga je door naar het volgende niveau.

Voor wie is de SOVT trainer geschikt?

De SOVT is geschikt voor iedereen die meer uit fonatie, stembereik en adem/stem koppeling wilt halen. Niet iedereen zal enthousiast raken van de SOVT trainer of zal verschil ervaren. Een korte trainingsronde demonstreert direct de valkuilen en maakt ook duidelijk of de SOVT geschikt is voor jou. Een eerste trainingsronde kan er als volgt uitzien:

1 - Zeg de maanden van het jaar op (maak hiervan een geluidsopname). **2** - Foneer twee minuten lang op de SOVT trainer. **3** - Zeg wederom de maanden van het jaar op (maak ook nu weer een geluidsopname). **4** - Blik terug op wat merkbaar anders was in mond of keel én wat je van de kwaliteit en projectie van je stem vond. **5** - Is er

verschil merkbaar en hoorbaar, dan is SOVT voor jou een mooi instrument om te gebruiken voor het trainen van je stem.

De SOVT trainer **herstelt** verkeerde technieken of verkeerd stemgebruik. Je leert je stemtechnieken te optimaliseren. Je traint je adembeheersing, je ademstroom en je ademsteun. Door te leren omgaan met de weerstand of het drukverschil stimuleer je een gezonde en optimale stembandsluiting. Het resultaat? Een heldere stem en vermindering van heesheid of kraakjes in de stem. Je oefent en ervaart een **reset** van je stem. Ook het vergroten van je bereik wordt mogelijk. Door de diverse niveaus kan je je stem zowel in de laagte als in de hoogte trainen. Dit kan je zien als het **upgraden** van je stem.

Stel je weet van jezelf dat je te krachtig zingt, zodra je dit ook door de buis doet, bemerk je al snel druk of spanning in je keel. Zodra je keelspanning opmerkt, dan weet je dat je te veel kracht zet om een bepaalde toon of noot te halen. Je herkent het probleem, waarna je het probleem gaat oplossen door minder krachtig of geforceerd te foneren.

Ook biedt de SOVT trainer de mogelijkheid om 'twang' te trainen en meer eigen te maken. Twang is een stemeffect wat in het spreken en zingen een waardevolle toevoeging is om te beheersen. Dus de SOVT trainer is niet alleen geschikt voor zangers, maar zeer zeker ook geschikt voor sprekers.



Mijn ervaring met de SOVT trainer

Mijn eerste kennismaking was niet succesvol. He begon wel heel succesvol. Al vlot ging ik van niveau 0 naar niveau 4, maar bij niveau 5 werd het moeilijk. Daar zat de weerstand en daar lag dus ook mijn uitdaging. Foneren door de buis lukte op dit niveau nagenoeg niet. Ik ging als compensatie nog meer mijn best doen. Dus krachtiger foneren met als resultaat dat het helemaal niet meer lukte. Ik voelde de druk in mijn keel en ik kreeg de fonatie met geluid niet voor elkaar. Ik gaf het op, maar het liet me niet los.

Samen met mijn stemcoach ben ik stap voor stap gaan oefenen. Zachtjes aan, vanuit beheersing en controle. Door minder hard te werken, lukte het mij om te foneren op een volle /oe/ klank. De diverse melodische variaties verliepen naar wens. Mijn ademtechniek was naar mijn weten goed. Daarom was ik van mening dat mijn ademsteun ook optimaal zou zijn. Niets was minder waar. Ik ontdekte dat ik het behouden van mijn ademsteun van begin tot het einde niet volledig beheerste. Daarnaast klonk mijn stem bij het zingen van de hoge tonen met een 'ruisje' op mijn stemplooien. Ik was in de hoogte niet volledig helder qua stemkwaliteit. Na het trainen met de SOVT trainer zing ik nu ook bij hoge tonen met een heldere stem. Mijn bereik is vergroot en mijn stemconditie is toegenomen.

Het is wel een kwestie van doorzetten. Onder begeleiding van een stemlogopedist en stemcoaching leer je meer uit je stem te halen. Ik heb ervaren dat de SOVT trainer werkelijk het verschil maakt. Nadat ik zelf de techniek van de SOVT trainer beheerste, ben ik de SOVT trainer in mijn praktijk *Voice in Progress* frequent gaan toevoegen als instrument en als hulpmiddel. Met succes!

“
*Ongelofelijk, wat klinkt mijn stem mooi en wat
zing ik nu makkelijk! Dankzij de SOVT trainer?!
Verbluffend!”*

Tijdens de cursus *Voice Skills Training voor logopedisten* wordt het trainen van de stem met behulp van de SOVT trainer* stapsgewijs geoefend. Het ongeloof en de verbazing ten aanzien van de behaalde resultaten blijft altijd verrassend. **Voor alle duidelijkheid, weet dat ik geen aandelen in de SOVT trainer heb en ik word ook niet gesponsord of financieel beloond.* Ik ben gewoon enthousiast geraakt door de behaalde resultaten en deel dit graag met iedereen die hier interesse in heeft.

Opbouw van een warming up met SOVT

Onderzoek wijst uit dat voor het behalen van maximaal resultaat het rietje, de buis, de fluit of SOVT trainer zeker 15 minuten per dag gebruikt moet worden. Hier een paar SOVT technieken die voorafgaand aan het oefenen met de SOVT trainer doorgenomen kunnen worden. Uiteraard met ontspanning in houding, kaak, lippen en tong.

1. Neuriën op een Mmm, Nnn, Ngng, Zzz, Vvv
2. Liptrillen van laag naar hoog naar laag
3. Trompetteren met bolle wangen
4. Tongratelen van hoog naar laag
5. Glijtonen maken op een /oe/
6. Lax Vox en/of SOVT trainer

Ben je geïnteresseerd en wil je meer weten? Neem contact op via de website van Voice in Progress.

SOVT trainer bestellen?

Via de website van **Mind the Voice** en de website van **Bax-shop** is dit instrument te bestellen. Wil je een buisje voor SOVT bestellen zonder de 4 gaatjes, dan zijn er zeker ook andere verstrekkers. Succes met de SOVT-trainer, de buis of het fluitje. Geef het niet te snel op. Ga voor resultaat!



Suhail Canchano

Logopedist • Stemtrainer • Presentatiecoach bij Voice in Progress & Hogeschooldocent