

DE LARYNX oftewel HET STROTENHOOFD

Om te kunnen zingen heb je drie essentiële "bronnen" nodig:

- 1) Krachtbron – adem, lucht
- 2) Trillingsbron – strottenhoofd (=larynx), stembandwerking
- 3) Vormer en versterker – aanzetstuk (keel- neus- mondholte, kaak, lippen, tong)

De larynx heeft primaire en secundaire functies.

Primaire functies zijn:

- 1) Reguleren van ademhaling (openen bij ademhaling)
- 2) Reguleren van slikken (drank en voedsel in goede banen leiden)
- 3) Torso-druk opbouwen (baren, ontlasting, zwaar tillen)

Secundaire functies zijn:

- 1) Spreken
- 2) Zingen

Met name de reflex van 't slikken werkt soms door in het zingen, als volgt:

Als je slikt gaan er drie dingen tegelijkertijd in werking:

- 1) De larynx gaat omhoog
- 2) Het strottenklepje gaat dicht (sluit de luchtpijp af ter voorkoming van voedsel/drank in de luchtpijp)
- 3) De valse stemplooi sluit zich

De relatie van dit fenomeen met zingen:

Als je steeds hoger zingt, gaat het strottenhoofd omhoog. Het strottenhoofd "denkt" dan dat het de slikbeweging moet maken DUS prompt gaat het strottenklepje dicht en sluit de valse stemplooi zich (immers deze drie dingen zitten aan elkaar gekoppeld bij slikken).

Tijdens zingen voelt dit als "knijpen"; je keel knijpt dicht en je kunt de hoge noten bijna niet meer zingen. Dit fenomeen noemen we "constrictie". Sommige mensen krijgen pijn in de keel of klinken na het zingen schor.

Constrictie

Zingen doe je het liefst met een open keel. Soms lukt dat niet altijd b.v. als het hoog wordt (hierboven uitgelegd). "Knijpen" wordt ook wel **Constrictie** genoemd.

Constrictie is het omhoog bewegen van het strottenhoofd, het sluiten van de **valse stemplooi** en het dichtgaan van strottenklepje (de slik-reflex).

De **valse stemplooi** bevindt zich boven de **ware stemplooi**; deze laatste produceert het uiteindelijke basale geluid. Denk maar aan twee blaadjes die tegen elkaar aan wapperen als je er tussendoor blaast.

Gelukkig kun je iets doen om constrictie te verhelpen: Retractie

Retractie is het tegenovergestelde van constrictie, dus: het lager houden van het strottenhoofd, het opzij duwen van de valse stemplooi en het openhouden van het strottenklepje. Als de valse stemplooi open is, kan de ware stemplooi vrij vibreren. Het is een hulpmiddel voor "moeilijke" momenten tijdens zingen!!!

Hoe doe je dat dan, **Retractie**??

Retractie ontstaat wanneer je (innerlijk) lacht, verbazing opwekt, blij bent.

"Lachen" tijdens zingen heeft dus als doel: DE KEEL OPENHOUDEN om constrictie te voorkomen.

Maar pas op: retractie is niet "aan de buitenkant lachen";

Hieronder nog eens het hele verhaal in schema:

Constrictie

XXXXXXXXX
- persen, drukken
- zwaar tillen, kuchen
- valse stemplooi dicht

↖ + →

Neutraal

- normaal

↑↑

Retractie

!!!!!!!!!!!!!!
- lachen, blij zijn
- verbazing
- valse stemplooi open

↖ + ↗

Waarom liever niet "geeuwen" als metafoor gebruiken voor "open keel":

Bij geeuwen wordt het strottenhoofd naar beneden gedrukt door de tongwortel. Dit is geen goede of fijne oplossing voor het verkrijgen van een open keel. Beter is het om i.p.v. "geeuwen" te denken aan "niezen". Bij niezen gaat namelijk wel je gehemelte een beetje ophoog, maar blijft de tongwortel rustig en drukt deze niet op de larynx.