SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!

# Handleiding

Hey jij daar!

Fijn dat je de Mind The Voice SOVT-Trainer hebt aangeschaft!
In deze handleiding gaan we je uitgebreid helpen om met je gloednieuwe **voice trainer** aan de slag te gaan!


1. Waarom de SOVT-Trainer?
2. Skip the plastic waste!
3. Waarvoor staat SOVT?
4. Waarvoor kan je de SOVT-Trainer gebruiken?
5. Wat zijn de voordelen van de SOVT-Trainer?
6. Hoe gebruik je de SOVT-Trainer?
7. Levels
8. Oefeningen
9. Mind The Voice Vocal Map
10. Hoe reinig je de SOVT-Trainer?


## 1. WAAROM DE SOVT-TRAINER?

Je stem intensief gebruiken is topsport .
Onmisbaar is een regelmatig correct uitgevoerde stemrelaxatie, stemopwarming én intensieve stemtraining om je stembanden in optimale conditie te houden.

Mind The Voice maakt het onderscheid tussen:

- PRERESET (relaxatie en herstellen van de stem)
- RESET (activeren van de stem en je stem klaarzetten voor intensief gebruik)
- UPGRADE (optimaliseren van je stem, creëren van je eigen sound, produceren van vocale effecten)

De SOVT-Trainer laat je toe om maar liefst 15 verschillende levels te trainen op 1 instrument.
Dit betekent dat je oefeningen kan doen voor de drie verschillende stemniveau's, afhankelijk van de doelstelling van jouw training.
Meer hierover vind je bij "Oefeningen".

SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!
# Handleiding

## 2. SKIP THE PLASTIC WASTE!

Tot op heden werden SOVT-oefeningen uitgevoerd met verschillende maten in plastic rietjes.
Mind The Voice kiest echter voor een duurzaam klimaat en wou daarom een nieuw ontwerp introduceren.
Waar we tot op heden maximum 4 à 5 verschillende soorten diameters van plastic rietjes konden gebruiken, heeft Mind The Voice een nieuw systeem ontwikkeld waarmee je 15 moeilijkheidsgraden in 1 buisje kan trainen, gebaseerd op het idee van een blaasinstrument.

Daarbovenop is de SOVT-Trainer herbruikbaar, makkelijk te reinigen en gemaakt van duurzame, hoogkwalitatieve inox.

## 3. WAARVOOR STAAT SOVT?

De term " SOVT ", of Semi-Occluded Vocal Tract betekent letterlijk vertaald: half afgesloten spraakkanaal.
SOVT-oefeningen maken dus gebruik van een afsluiting in het spraakkanaal ter hoogte van de lippen of het voorste gedeelte van de mondholte.

Enkele voorbeelden van SOVT-oefeningen zijn: straw phonation, liptrillen, tongtrillen, bubbelen door een buisje, resonansoefeningen.
Al deze oefeningen hebben elk hun eigen voordelen.
De SOVT-trainer is een trainer gebaseerd op Straw Phonation of fonatie door een rietje.
*(Titze, 2002; Sampaio et al., 2008; Costa, Costa, Oliveira & Behlau, 2011; Guzman et al., 2013; Andrade et al., 2014).*

WAT IS STRAW PHONATION?
Wetenschappelijk onderzoek wees uit dat straw phonation of klank maken door smalle buisjes of rietjes de stemkwaliteit bevordert omdat de stemplooitrilling efficiënter wordt.

- Hoe smaller de diameter van het buisje, hoe meer het self-oscillation effect van de stembanden wordt geactiveerd.
  - De subglottale druk die gecreëerd wordt door het zingen en/of spreken door een smal buisje stimuleert een economisch stemgebruik (= meer akoestische output en minder laryngeale input) (Laukkanen, Lindholm, Vilkman, Haataja & Alku, 1996).
- Zingen door een buisje zorgt voor een verhoogde interactie tussen resonantie en fonatie waardoor de adembeheersing en ademsteun worden geoptimaliseerd . (Titze & Verdolini, 2012)
- De samenwerking tussen een goede stabiliteit, ademsteun, fonatie en resonantie zorgt voor een radiofonische stem , d.i een stem die helder, geprojecteerd, warm, vol en resonant klinkt. (Veys, Wollants, 2015).

MIND THE VOICE
SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!
# Handleiding

## 4. WAARVOOR KAN JE DE SOVT-TRAINER GEBRUIKEN?

Stemklachten die vaak voorkomen zijn:

- keelspanning
- gevoel van krop in de keel
- slijm
- heesheid
- stemzwakte
- instabiliteit van de stem
- spreken met wilde lucht, kopstem, vocal fry
- spreken met de valse stembanden (twang vocal fry, grunt, growl,…)
- overbelasting na intensief gebruik (acteren, zingen, presenteren, spreekopdrachten,…)
- fout gebruik van de voicebox (te hoog, te laag)

De SOVT-Trainer helpt makkelijk alle bovenstaande klachten te verminderen.

Oefeningen vind je verderop deze handleiding!

MIND THE VOICE
SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!
# Handleiding

## 5. WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN DE SOVT-TRAINER?

Bekijk onze video hierover via volgende link: https://www.youtube.com/watch?v=j72FGL1-1J0&t=53s

#1 De SOVT-Trainer verbetert de trilling van je stembanden.
= Verminderen heesheid.
= Je stem klinkt helderder.
= Bevordering van de stemkwaliteit.
= Stemproductie vraagt minder inspanning.
= Bevorderen radiofonische stemgeving + resonantie.
= Vermindert de opwaartse kracht naar de stembanden door de positieve orale druk waardoor de stembanden beter trillen.

#2 De SOVT-Trainer vermindert keelspanning.
= optimaliseren van de stand van de voicebox:
verbeteren van de spreekstem, lage tonen, ontspannen resonante stem
verbeteren van de hoge tonen, twang, stemeffecten, kopstem

#3 De SOVT-Trainer verbetert je adembeheersing en ademsteun.
= stimuleren van een economisch stemgebruik.
= activeren van de ademhalingsspieren en de natuurlijke ademsteun.
= activeren van de ademdoorstroming.
= activeren van de wisselwerking tussen de orale druk en de longdruk, met als gevolg een goede balans tussen stemproductie en luchtverbruik.

#4 De SOVT-Trainer kan extra worden ingezet bij het trainen van hoge noten, kopstem en stemeffecten.
= stimuleert vernauwing van het spraakkanaal en verhoging van de voicebox = twang.

#5 De SOVT-Trainer geeft directe feedback (auditief en gevoelsmatig).

SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!
# Handleiding

## 6. HOE GEBRUIK JE DE SOVT-TRAINER?

Dan zijn we nu helemaal klaar om de SOVT-Trainer te gebruiken.
De SOVT-Trainer is vòòr verkoop al gereinigd, maar maak er een gewoonte van om hem altijd eerst af te spoelen voor gebruik.

1. Sta of zit rechtop en maak een lange, actieve nek.

2. Houd de SOVT-Trainer rechtop voor je lippen.

3. Omsluit de SOVT-Trainer met je lippen in een /o/stand.

4. Plaats je tongpunt aan je ondertanden.

5. Maak je wangen bol en ontspannen, dit heet de passieve mondstand. (later kan je ook oefenen in een actieve stand, zie verderop bij “Oefeningen”)

6. Zing door de trainer en zorg ervoor dat er geen lucht via de lippen en/of neus ontsnapt.

7. Projecteer je klank in de SHOUT-zone.

8. Let op de verhouding klank - lucht. Hoor je dat je klank aangeblazen of luchtig klinkt? Verhoog dan je level.
Hierdoor zal de SOVT-Trainer je helpen om je adembeheersing te verbeteren.

9. Je klank hoeft niet luid te zijn. Het is een stemoefening dat niet veel volume vraagt.
Onthou dat het in eerste instantie de bedoeling is om je stembanden te sluiten voor een heldere stem, je ademsteun en stabiliteit van je stem te verbeteren, keelspanning te verminderen. Hierdoor zal je merken dat je stem na gebruik van de SOVT-Trainer warm, resonant en ontspannen klinkt.

SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!

# Handleiding

## 7. LEVELS

alle gaatjes open - LEVEL 1

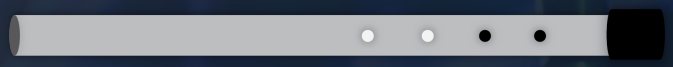
LEVEL 2

LEVEL 3

LEVEL 4

LEVEL 5

LEVEL 6

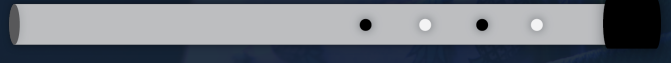


LEVEL 7

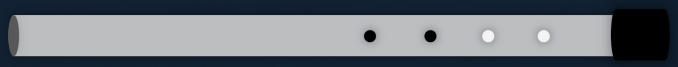
LEVEL 8

LEVEL 9

LEVEL 10



LEVEL 11



LEVEL 12

LEVEL 13

LEVEL 14

LEVEL 15

Meer over de levels, bekijk ons filmpje via onderstaande link:

https://www.youtube.com/watch?v=1C31H5OjDRk&t=1s

MIND THE VOICE
SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!
# Handleiding

## 8. OEFENINGEN

Tijd om te oefenen!
Vooraleer je start met verder te bladeren, bedenk dan eerst wat jouw doelstelling is voor jouw vocal work-out van vandaag!

1. Heb je je stem overbelast? Ben je ziek? Ben je hees? = PRERESET!
2. Wil je je stem activeren voor intensief gebruik? (Lees: spreken voor groep, presenteren, acteren, zingen?) = RESET!
3. Wil je je stem activeren voor het gebruiken van stemeffecten als spreker of zanger? Wil je kopstem trainen? Hoge noten? = UPGRADE!

**READY? SET! GO!**

MIND THE VOICE
SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!
# Handleiding

## PRERESET = RELAXATIE EN HERSTELLEN VAN DE STEM

**1. Kies een stemoefening (audio beluisteren/downloaden op www.sovttrainer.com)**

De oefeningen zijn opgebouwd op moeilijkheidsgraad. Oefening 1 is de makkelijkste oefening, oefening 4 de moeilijkste.

Audio 1: Maak korte tonen op 1 noot = staccato.
Audio 2: Maak lange tonen op 1 noot = legato.Audio 3: Maak een glijtoon (terts) naar omlaag. (stretching stembanden)
Audio 3: Maak een glijtoon (terts) naar omlaag.
Audio 4: Maak een glijtoon (terts) naar omhoog en omlaag. (stretching stembanden)

**2. Start met het opbouwen van de levels.**

Dit vermindert je keelspanning, verbetert je adembeheersing en helpt je stembanden te sluiten.
Merk je dat het je maximum maar lukt tot bijvoorbeeld level 4? Dan is dat helemaal goed! Train dan maximum tot aan level 4!

**3. Train prereset met bolle wangen.**

Dit helpt je makkelijker je “keel te openen” en knopje 3, ruimte te vinden. Meer hierover in puntje 10: “Vocal Map”.

**4. Projecteer in de shout-zone**

Meer hierover in puntje 10 “Vocal Map”.

**5. Na het oefenen met de SOVT-Trainer, zet je de oefening om naar een stemoefening zonder de SOVT-Trainer:**

Bijvoorbeeld:
- Doe audio oefening 1, 2, 3 of 4 met de SOVT-Trainer
- Doe audio oefening1, 2, 3, of 4 met de shout: “wow”, of “jeej”.

SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!

# Handleiding

## RESET = ACTIVEREN VAN DE STEM

**1. Start met het activeren van je ademsteun.**
Blaas in 1 tel “alle lucht” uit via de SOVT-Trainer zonder klank (level1).
Voel hoe je buik naar binnen beweegt. Doe dit 3x.

**2. Kies een stemoefening.** (audio beluisteren/downloaden op www.sovttrainer.com)
De oefeningen zijn opgebouwd op moeilijkheidsgraad. Oefening 5 is de makkelijkste oefening, oefening 12 de moeilijkste.

Audio 5: Maak een glijtoon (kwint) naar omlaag.
Audio 6: Maak een glijtoon (kwint) naar omhoog en omlaag. (stretching stembanden)
Audio 7: Maak een glijtoon (oktaaf) naar omlaag.
Audio 8: Maak een glijtoon (oktaaf) naar omhoog en omlaag. (stretching stembanden)

**3. Start met het opbouwen van de levels.** (maximum tem level 11)
Merk je dat het je maximum maar lukt tot bijvoorbeeld level 8? Dan is dat helemaal goed! Train dan maximum tot aan level 4!

**4. Train “reset” met bolle wangen.**
Hoe hoger het level, hoe meer je overschakelt naar “upgrade”.
Dit helpt je makkelijker je “keel te openen” en knopje 3, ruimte te vinden. Meer hierover in puntje 10: “Vocal Map”.

**5. Projecteer in de shout-zone**
Meer hierover in puntje 10 “Vocal Map”.

**6. Na het oefenen met de SOVT-Trainer, zet je de oefening om naar een stemoefening zonder de SOVT-Trainer.**

Bijvoorbeeld:
Doe audio oefening 5, 6, 7, 8 met de SOVT-Trainer
Doe audio oefening 5, 6, 7, 8 met de shout: “wow”, of “jeej”.

7**. Zing liedjes met de SOVT-Trainer.** (mag in kopstem zijn)

SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!

# Handleiding

## UPGRADE = INTENSIEF TRAINEN VAN DE STEM

(stemeffecten, hoge noten, belting, kopstem, distortion,…)

**1. Train op een zo hoog mogelijk level voor de twang-setting.**
Merk je dat je nog niet over kan schakelen naar het afsluiten van 3 gaatjes (vanaf level 12), train dan eerst nog voldoende het RESET-niveau.
Wanneer je klank begint te krijgen vanaf level 12, probeer dan het level op te drijven. Lukt het echter enkel en alleen nog maar op level 12 en geraak je nog niet verder? Dan is dat helemaal goed! Volg steeds je eigen lijf!

Zingen met stemeffecten of zingen van kopstem in lichte muziek vereist de twang-setting.
Bij het vormen van de twang is het noodzakelijk dat je die projecteert richting de stemeffecten-zone om voorwaartse + neerwaartse druk op de keel te vermijden.

Wil je meer weten over zingen met “TWANG” of “BELTING, bekijk via onderstaande link de filmpjes hierover van Mind The Voice.
Video twang:
https://www.youtube.com/watch?v=jZE4vZnVUgY&t=136s

Video belting:
https://www.youtube.com/watch?v=GbU-RBQb8iw&t=125s

**2. Train “upgrade” met actieve wangen.**
Dit helpt je makkelijker je voice box te verhogen voor je twang-setting.

**3. Projecteer in de shout - of stemeffectenzone.**
Meer hierover in puntje 10 “Vocal Map”.

MIND THE VOICE

SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!

# Handleiding

**3. Kies een stemoefening.** (audio beluisteren/downloaden op www.sovttrainer.com)
De oefeningen zijn opgebouwd op moeilijkheidsgraad. Oefening 5 is de makkelijkste oefening, oefening 12 de moeilijkste.

De glijtoon-oefeningen zijn dé belangrijkste oefeningen om te checken of je geen voorwaartse of neerwaartse druk creëert op je voice box.
Lukt het immers niet om ze te vormen, dan zing je nog met teveel keelspanning, te weinig ademsteun of stabiliteit, of een foute klankprojectie.

Audio 5: Maak een glijtoon (kwint) naar omlaag.
Audio 6: Maak een glijtoon (kwint) naar omhoog en omlaag.
Audio 7: Maak een glijtoon (oktaaf) naar omlaag.
Audio 8: Maak een glijtoon (oktaaf) naar omhoog en omlaag.

Zet de SOVT-oefening om naar een sound naar keuze:

Omzetten naar shout (wow, jeej)
Omzetten naar twang (ng, jeej)
Omzetten naar belting (jeej)
Omzetten naar distortion (vocal fry + jeej)

**4. Trainen van kopstem: audio 12: zangoefening pro.**
Train op een zo hoog mogelijk level.
Wanneer het je helemaal lukt om op het hoogste level, bouw dan je levels af terwijl de voice box setting (twang) behouden blijft.

Zet de SOVT-oefening om naar:

Zingen op /w/
Zingen op /oe/
Zingen op /ga/
Zingen op /ma/

**5. Trainen van distortion:** basis vocal fry en twang vocal fry trainen met SOVT-Trainer.
Vervolgens audio 5, 6, 7, 8 eerst met SOVT-Trainer, vervolgens met shout, vervolgens met distortion.

SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!

# Handleiding

**EXTRA VIDEO'S:**

Verminder je heesheid met de Mind The Voice SOVT-Trainer:

https://www.youtube.com/watch?v=H3N3eFjnoVs&t=17s

Meer POWER in je stem met de SOVT-Trainer:

https://www.youtube.com/watch?v=WFyXJ03DUcA

Zingen met de basis borststem:

https://www.youtube.com/watch?v=HFWu1N-krek&t=96s

Zingen met de basis kopstem:

https://www.youtube.com/watch?v=GU15RerZQhw&t=87s

Nog meer beeldmateriaal vind je op

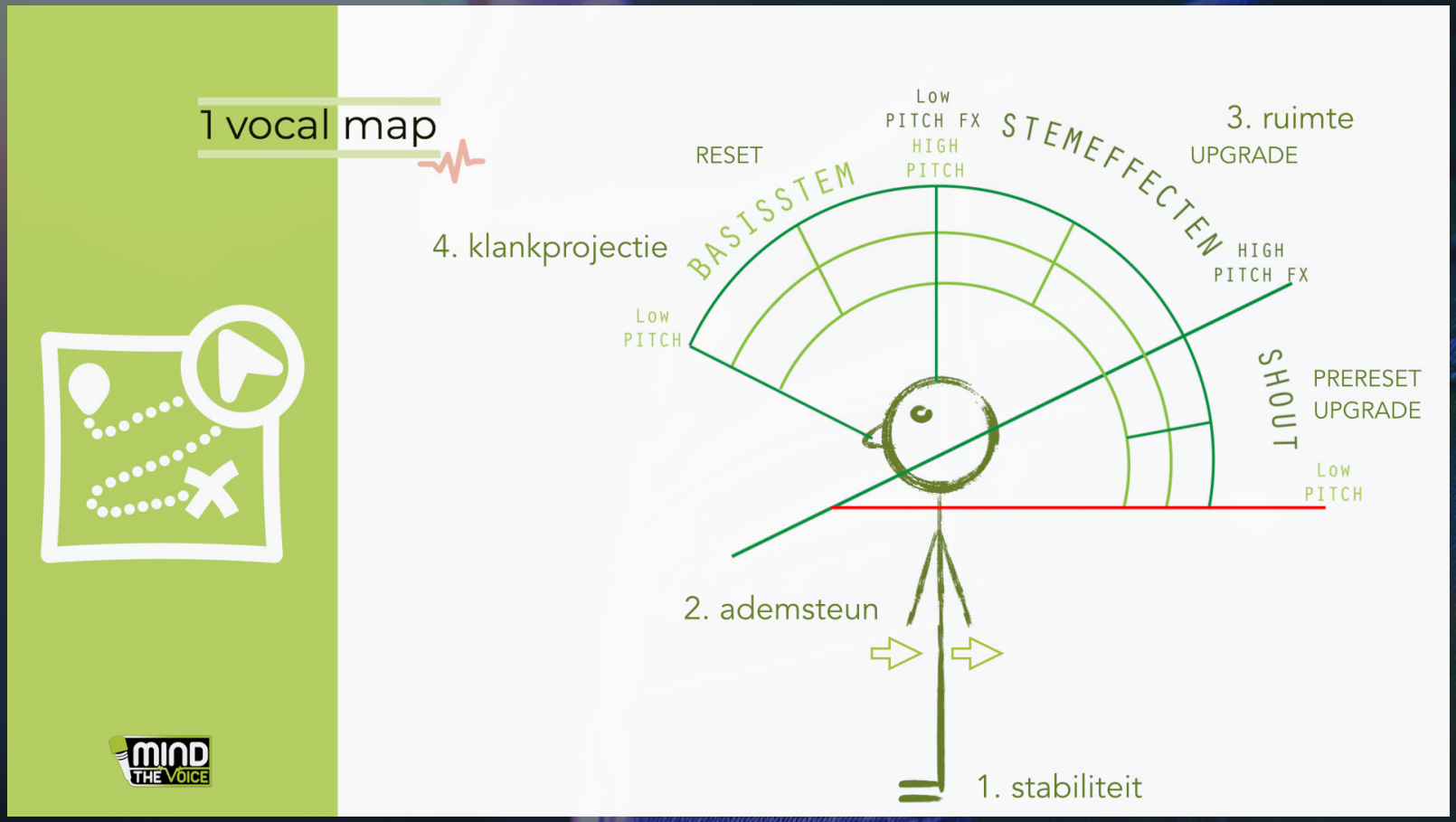
www.youtube.com/MindTheVoice1

SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!

# Handleiding

## 9. MIND THE VOICE VOCAL MAP



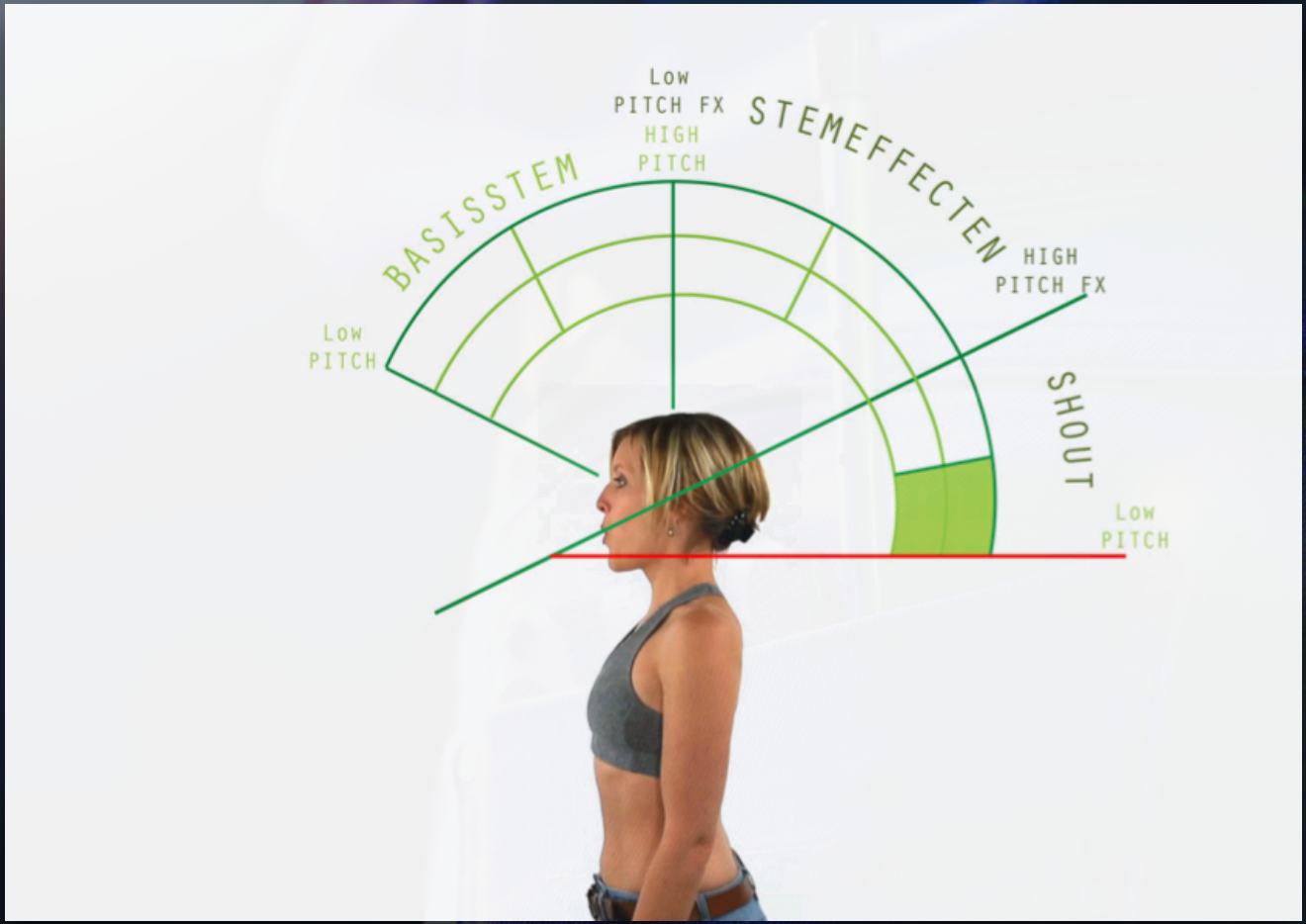
SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!

# Handleiding

## 9. MIND THE VOICE VOCAL MAP: SHOUT-ZONE

Bekijk het filmpje Van Mind The Voice over de SHOUT-ZONE
https://www.youtube.com/watch?v=GuMvhTqCrW0&t=82s



SOVT - TRAINER

# Get your voice into shape!

# Handleiding

## 10. HOE REINIG JE DE SOVT-TRAINER?

De SOVT-Trainer is vervaardigd van hoogwaardig INOX en industrieel gereinigd zodat je direct aan de slag kan.

- Reinig de SOVT-Trainer na elk gebruik.
- Spoel hem af onder lauw stromend water.
- Vermijd het gebruik van detergent.
- Bewaar de SOVT-Trainer op een droge plaats.

Reinigen van de SOVT-Trainer, bekijk ons filmpje via onderstaande link:
https://www.youtube.com/watch?v=F8fpNf-LHuk

## 11. SOVT-TRAINER - CONTACT

- Heb je vragen of opmerkingen?
- Wil je een grote hoeveelheid SOVT-trainers aankopen?
- Wens je een persoonlijke workshop over de SOVT-Trainer?

**Mind The Voice**
Lippeloseweg 44 - 2890 Puurs-Sint-Amands - België
BE0657746112
info@mindthevoice.be - +3232980494
www.mindthevoice.be - sovttrainer.be

Alle rechten voorbehouden. Teksten, tekstfragmenten, foto's, afbeeldingen, grafieken, audio en animaties zijn auteursrechtelijk beschermd.
Voor het commercieel gebruik van deze gegevens moet vooraf toestemming worden verkregen van Mind The Voice bvba.
De Mind The Voice SOVT-Trainer is een handgemaakt product, eventuele afwijkingen zijn inherent aan dit product.