

mmm, een verbindende klank - conceptversie

met klankoefeningen en een nieuwe klankletter

Huub Prüst en Kathelijn van Dongen¹

Als wij met elkaar communiceren, in het bijzonder als we zingen, is verbinding met onszelf van wezenlijk belang. We hebben hiervoor een rijk scala aan verbale en non-verbale middelen tot onze beschikking. In dit artikel verkennen we de eigenheid en mogelijkheden van de klank *mmm*, wat deze in verbinding voor je kan betekenen, en we bespreken *mmm* als talige uiting in het Nederlands, die blijkt altijd de verbinding met onszelf te leggen. We zijn bij onze ontdekkingsreis in het bijzonder geïnspireerd door de benadering van Ilse Middendorf in haar boek 'De ervaarbare adem', waarin zij vanuit de ervaarbare adem de werking van klanken beschrijft ([Middendorf 1989]).

Talige uitingen als *huh?*, *mmm* en *oh*, worden vaak onderschat, en in de vakliteratuur als relatief onbeduidende tussenwerpsel geanalyseerd. Er zijn echter ook taalkundige benaderingen die juist deze woorden herkennen als de kern van talige interactie. Beide benaderingen missen echter een essentieel aspect van *mmm* als verbinder naar de spreker. In dit artikel zullen we zien dat *mmm* niet alleen als talige uiting maar ook als klank een grote rijkdom heeft als 'verbinder': verbinding tussen klanken, verbinding met ons lijf en met elkaar. Deze rijkdom benutten is gezond makend en een weldaad voor spraak en zang.

Zowel de taalkundige / discourse literatuur als de zangliteratuur laten een grote verscheidenheid aan notaties zien voor dezelfde uiting / klank *mmm*. Daarom hebben we deze uiting en klank een uniek universeel symbool gegeven: $\mathfrak{m}$.

Sleutelwoorden: klankleer, zang, talige interactie, typografie

De klank *mmm*

Iedere klank heeft zijn eigen karakter, een unieke eigenheid, een eigen klankruimte en een eigen werking. Dit kunnen we ervaren door te luisteren naar een klank of door deze, innerlijk of klinkend, te zingen. Elke klank resoneert op een specifieke manier in ons lijf en geeft daarmee energie aan lijf en gemoed, hetgeen bijzonder 'gezond makend' kan zijn. Je lichaam 'masseren' met een klank, door deze te neuriën of zingen, kan aangenaam en helend zijn. Eigenheid en resonantie van klanken is tevens betekenisvol voor onze stemgeving en zang. Een klank kan je op eigen wijze helpen in je ontdekkingsreis naar een vrije stem. We gaan deze ontdekkingsreis aan door de verkenning van de klank *mmm* en het ervaren middels klankoefeningen.

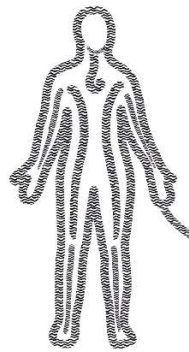
Bij de uiting / klank die we in dit artikel bedoelen, kun je denken aan een uitspraak als "*mmm, lekker!*" Het is een klank die verwant is aan '*m*', en als het ware bestaat uit een reeks aaneengesloten *m*'s: '*mmm*'. Bij de klank *mmm* wordt de nasale stemhebbende *m* gelijktijdig geleid door de brede ontspannen tong tegen het verhemelte. De stemgeving van de klank is dan ook vergelijkbaar met de stemgeving van *m*, echter met tegelijkertijd de ontspannen tong geheel tegen het verhemelte. Dit is de tongstand in ontspanning, waarmee de klank lichter en meer open is. *mmm* is een essentiële

¹ met dank aan Yon Prüst voor de illustraties en Sander Neijens voor de typografische realisatie van $\mathfrak{m}$

nuance van *m* door de combinatie van de tong tegen het verhemelte en de *m*-klank die alle cellen van het lichaam in trilling brengt.

Trilling

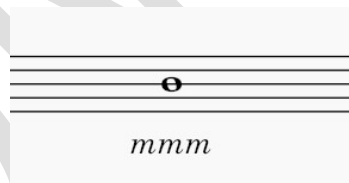
Je huid is het grootste orgaan dat je hebt. In 'De ervaarbare adem' beschrijft Ilse Middendorf hoe de klank *mmm* alle cellen van onze huid in trilling brengt en de bloedsomloop stimuleert, wanneer deze in stilte of hoorbaar klinkt. Het gaat dan zowel over de cellen van onze huid op armen, voeten, benen, romp, als ons hoofd. Doordat *mmm* alle cellen van de huid laat trillen, ontstaat een bijzondere existentiële ervaring: *mmm* bevestigt a.h.w. het persoonlijke momentane bestaan in de wereld door het in trilling brengen van de lijfelijke contouren. Een ontspannen mond en tong is daarbij belangrijk.



Klankoefening

verkenning van *mmm*

We kunnen de werking van *mmm* verkennen door de trillingen die *mmm* in ons lijf teweeg brengt bewust te ervaren. Door neurien op *mmm* kunnen we de resonantie in ons lijf gewaar te worden.



Kies een toonhoogte in het midden van je stemregister: niet hoog; niet laag. Tijdens deze neurie toon zijn de lippen gesloten. Omdat de neurie op *mmm* toch nog vaak met keelspanning gedaan wordt, is het van belang dat de tong bewust in rustpositie wordt gebracht bij het neurien. In rustpositie ligt de tong ontspannen en in het geheel boven tegen het gehemelte aan met de voorkant van de tong achter de boventanden. Met de tong in ruststand, is de trillende werking van *mmm* over de gehele huid het beste voelbaar. Dit zorgt er tevens voor dat eventuele keelspanning vermindert. Het zorgt voor ontspannen spieren rondom het strottenhoofd, zodat je de *mmm* met gemak heel vol in je 'masker', de resonantieruimten in je hoofd, kunt laten klinken. Tevens stimuleert dit dat de vibratie van de huid over je hele lijf voelbaar is.

Mmm kan een meditatieve connotatie hebben, en de klankoefening kan ook een klankmeditatie worden. Bij de klankmeditatie oefen je a.h.w. door je huid heen te ademen en de trillingen van *mmm* vanuit je innerlijk te ervaren. Dit is eveneens een goede manier om te ervaren dat *mmm* overal je huid in trilling zet. Een klankmeditatie op *mmm* wordt gedemonstreerd op de website van Borg Diem

Groeneveld. Zie hiervoor <https://youtu.be/INkG8UwIOV0> . [Middendorff 1989] geeft aan dat we, als we te lang oefenen, in een toestand van bevangenheid of versuffing kunnen raken.

De tong

In ontspannen toestand (zoals bijvoorbeeld tijdens slaap) 'vleit' de tong geheel tegen het verhemelte, en heeft de tong overal in de mond contact. De tongpunt ligt dan tegen het puntje van het harde verhemelte nét boven en tussen de voortanden. De spieren die er voor zorgen dat de tong wordt 'opgetrokken' tegen het verhemelte, de palato glossus spieren, zijn verbonden met de vagus nervus. De vagus nervus is de belangrijkste parasympatische zenuw van het zenuwstelsel die door een groot deel van je lijf loopt, van het hoofd naar de organen in borstkas en buik. Het is een zenuw die 'emotioneel sensitief' is en voor balans in het lichaam zorgt: die er voor zorgt dat je veilig in je lichaam voelt. Wanneer we de vagus nervus stimuleren, spreken we het zelfregulerend vermogen in ons lichaam aan dat zorgt voor balans. Louder neuriën op mmm is rustgevend, maar resonerend neuriën op *mmm* zorgt er voor dat de nervus vagus gestimuleerd wordt en daarmee de ontspanning en het zelfregulerend vermogen van het lichaam. Een ontspannen tong is daarbij essentieel. De ontspannen tong zorgt er ook voor dat de oren open blijven.

de vagus nervus wanneer we door de neus ademen en de tong tegen het verhemelte rust.

Klankoefening *resonerend neuriën*

1. Neurie op *ng* (als in *zing*). Kies een toonhoogte in het midden van je stemregister: niet hoog; niet laag. Laat de kaak (en tong) vrij bewegen tijdens het neuriën door als het ware kauwende bewegingen te maken.
2. Verander de neurie op *ng* geleidelijk naar *mg*, en naar *mmm* door de te tong ontspannen met maximaal contact tegen het verhemelte te leggen. Maak tijdens het neuriën op *mmm* een kauwende beweging, zowel verticaal als horizontaal. Dit stimuleert resonerend neuriën, waarbij de hoofdholtes meedoen. Blijf door de neus inademen en neuriën op *mmm* met dichte mond, met aandacht voor de resonantie. Bewust ervaren van de trillingen in ons lijf stimuleert de werking van *mmm*.

mmm als talige uiting

De letter 'm' kennen we natuurlijk in vele woorden, zoals 'mooi', 'mama', 'machtig' enz. De zelfstandige klank '*mmm*' gebruiken we in het dagelijks taalgebruik vaak in gesprekken. Het dagelijks taalgebruik geeft aan wat *mmm* voor ons kan betekenen. We gebruiken het bijvoorbeeld als we iets heel lekker vinden, of als we behaaglijk bij de open haard zitten: het 'bruintje de beer gevoel': heerlijk genietend van de open haard warmte. Het dagelijks taalgebruik laat ons ook zien dat we ons middels *mmm* even verbinden met onszelf, en behaaglijk genieten in je lijf, of even bij onszelf te rade willen gaan: '*mmm, is dat wel zo?*' of '*mmm, dat weet ik niet....*' In het gesprekken wordt *mmm* ook gebruikt om contact te houden als we tijd willen vullen. In de vakliteratuur over talige interactie wordt de uiting *mmm* veelal geduid als 'continueerder': een middel om complexe interactionele structuren gezamenlijk te creëren [Dingemanse 2024]. Alhoewel dat in interactionele zin juist is, ontbreekt in de vakliteratuur het aspect van terugkoppeling naar de spreker zelf. Talige uitdrukkingen met *mmm* voeren ons namelijk altijd terug op onszelf, via terugkoppeling naar ons lijf, of het nu gaat om genieten, verbazing of 'opvulling'. Hoe mooi is dat! Het zou de moeite waard zijn dit verder te onderzoeken, ook over talen heen.

Letterweergave

Zowel in de zangliteratuur als in de linguïstische literatuur wordt *mmm* op veel verschillende manieren geduid. In de vakliteratuur over talige interactie en discourse wordt *mmm* vaak weergegeven als *mmhm*, maar ook als *hmm*, *uhm*, *hm*, *mmmm*.... Er is geen letterweergave voor *mmm* in het Nederlands of andere ons bekende talen. Vanwege de specifieke eigenheid van *mmm* hebben we er een ligatuur voor gemaakt: we hebben voor de klank *mmm*, met de tong in rustpositie, het symbool *ṁ*, ontworpen.

Inspiratie voor deze ligatuur als klankletter kwam uit het Spaans. Deze Romaanse taal kent de *ñ*, 'n' met tilde '~', uitgesproken als 'nj' een 'n'-begin en een 'j'-einde zoals 'mañana' en 'España'. De klankoefeningen met *mmm* kunnen ook gezien worden als 'mg' (vergelijkbaar met 'ng') of als combinatie van 'm' en 'j': de nasale stemhebbende 'm' wordt gelijktijdig geleid door de brede ontspannen tong van de 'j' tegen het verhemelte. Een combinatie 'm' met tilde bestaat niet, voor zover wij weten, maar komt in de richting van een letter die we zochten. Uiteindelijk hebben we gekozen voor een vormgeving met de tilde verbonden onder de 'm'.



Deze klankletter heeft een sierlijke beweeglijkheid die het stromen van de klank weergeeft. Het symbool heeft de geaardheid van 'm', en tegelijkertijd de verbinding en terugkoppeling naar zichzelf, weerspiegeld in de tilde. Een mooie beeldende connotatie hierbij is: De vorm van de 'slur', of tilde, is symbolisch voor de ontspannen tong en voor de verbinding met zichzelf. De bogenvorming van de 'm' kan gezien worden als symbolisch voor de klankruimten in ons hoofd.

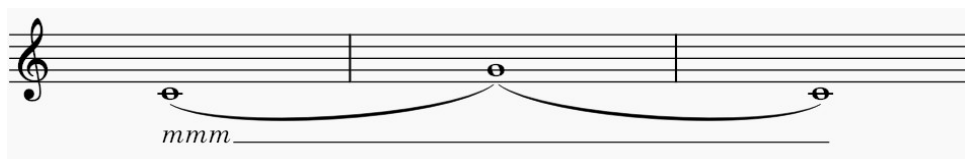
ṁ als overgang tussen praten en zingen

Wanneer we praten of zingen is contact met ons lijf heel belangrijk: ons lijf is ons instrument voor het praten/zingen ([van Dongen 2023]). In de verbinding met ons lijf kan de klank *ṁ* een belangrijke hulp zijn, en vormt als het ware een verbinding tussen praten en zingen.

Klankoefening

van praten naar zingen

1. Een fijne oefening, van praten naar zingen, die je met *ṁ* kunt doen: Leg je tong in rustpositie en stel je voor dat je bijvoorbeeld nog wat chocolade van een reep proeft op je tong tegen je gehemelte. De tong is zodanig ontspannen, dat ze vanuit volledig contact met het verhemelte altijd in staat is te bewegen. 'Vertel', met *ṁ*, aan een (denkbeeldige) gesprekspartner hoe lekker je de chocolade vindt.
2. Houd nu de chocolade in gedachten en begin te neuriën op een C, die vervolgens die een kwint omhoog gaat op *ṁ*; en weer terug naar C (zie figuur). Hou de tong in rustpositie. Ervaar het contact met je lijf, en de lekkere chocolade op je tong.



Het is een genot om deze klank *ṁ* te laten klinken. Je zult merken dat dit een weldaad voor je stem is en het zingen soepel en gemakkelijk gaat. Het geeft met een weldadige toonvorming de basis voor

zang. Je kunt deze oefening steeds $\frac{1}{2}$ toon hoger uitvoeren. m is een klank die bijzonder krachtig werkt bij het vrij maken van de stem.

Praten en zingen in verbinding

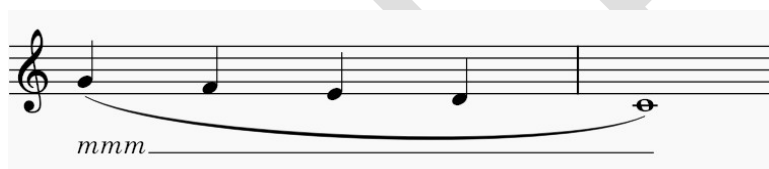
Fysieke verbinding

Zoals we hierboven bespraken, is contact met ons lijf heel belangrijk wanneer we praten of zingen. We hebben gezien dat in de fysieke verbinding met ons lijf kan de klank m een bijzondere hulp kan zijn. Er zijn nog meer manieren waarin m verbindt.

Zangoefening

fysieke verbinding

Leg je tong in rustpositie, begin met m op een G1 en ga dan steeds een toon lager tot de C1 en daarna start je weer een halve toon hoger. Ervaar het contact met je lijf; c.q. je trillende huid. Je kunt eventueel door je hand op verschillende plekken op je lijf te leggen, voelen waar trilling zich het meest manifesteert. Je kunt steeds $\frac{1}{2}$ toon hoger (of lager) uitproberen en onderzoeken of dit verschil maakt in de trillingen c.q. het contact met je lijf dat je ervaart.



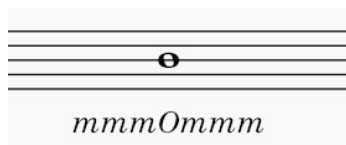
Verbinding tussen vocalen

We hebben gezien dat het laten klinken van m alle cellen van je huid in trilling zet. m maakt daarmee de grens van je lichaam voelbaar, en geeft een voelbare verbinding met je lijf. m is ook een klank die bijzonder krachtig werkt in de verbinding tussen de vocalen. Alle klinkers kennen hun eigen specifieke 'vocaalruimte': de adembewegingsruimte in het lichaam die bij iedere specifieke klinker hoort als deze wordt gevormd. Zo werkt de vocaal *OE* op het bekken tot ongeveer 4 cm onder de navel, de vocaal *E* werkt als vibrerende klinker op de flanken die zich zijdelings uitzetten, en de vocaal *I* vooral op schouders, hals en hoofd. Zie voor een gedetailleerde beschrijving van vocaal-ademruimten [Middendorf 1989]. m vormt een fijne verbinding tussen twee vocalen en helpt ons om het onderscheid tussen de vocaalruimten te ervaren op een ontspannen manier.

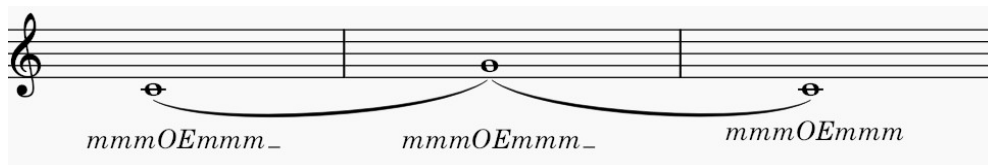
Zangoefening

verbinding met vocalen

De klankverkenning kan verder uitgebreid worden door het verkennen van m als verbinder tussen klinkers. Fysieke verbinding wordt gestimuleerd bij klinkers als we deze vanuit m zingen, bijvoorbeeld mOm . Dit legt de klinker *O* op de tong in de resonantie ruimte.



Daarnaast werkt m als verbinder tussen verschillende klinkers. Omdat m met een weldadige toonvorming een basis geeft voor zang, werkt het heel sterk in de verbinding met de klinkers, bijvoorbeeld *OE-m-IE* versus *OE-IE*.



Verbinding met de ziel

De verbindende kracht van m heeft ook haar uitwerking op gevoels- of zielsniveau. Het eerder genoemde zelfingenomen genietende 'bruintje beer' gevoel bij het neuriën van m is daar een voorbeeld van. Dat geldt ook voor het gevoel 'even bij jezelf te rade gaan' met m .

Tijdens neuriën zijn er geen gedachten in je hoofd. Dat geeft rust in het hoofd en kan er voor zorgen dat je je minder angstig of overweldigd voelt. Neuriën op m kan een gevoel van geborgen aanwezigheid geven in het lijf dat er zonder neuriën niet (zo maar) is. Vanuit het idee dat alles wat bestaat trilling is, zou je kunnen zeggen dat neuriën op m de, reeds bestaande, menselijke trilling voelbaar maakt. Door het neuriën op m ervaar je als het ware je bestaan op dat moment in de wereld. m geeft verbinding door de trillende grens van je huid; je huid die het contact vormt met je kleding / de lucht / ... / met de wereld waar je je in bevindt. Het geeft een veelal behaaglijke existentiële werking. Probeer het maar eens uit als je ergens zit of wandelt: eerst zonder klank, daarna neuriënd m (eventueel in stilte door louter innerlijke klankvoorstelling).

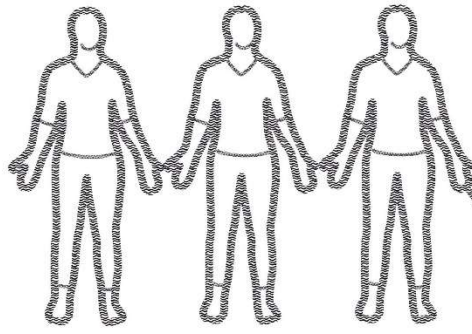
We kunnen dus zeggen dat m ook op zielsniveau verbindend werkt: de klank kan zorgen voor lichaamsbewuste aanwezigheid, vertrouwen, geborgenheid, een omhullende / beschermende werking, of zelfingenomenheid. m kan helpen als je té veel of té weinig aanwezig bent (dissociatie of terugtrekking te voorkomen) en geeft een stromende lichamelijke aanwezigheid.

Verbinding tussen mensen

Ook tussen mensen werkt m verbindend en omhullend. Het neuriën van m met een kind in je armen geeft een omhullende werking. Bijzonder is dat het lijkt alsof het samenzijn op dat moment één vibrerende grens krijgt die gevormd wordt door de gezamenlijke contouren: de beschermende vader of moeder en kind: samen één.



De omhullende werking van mmm verbindt ook groepen mensen, bijvoorbeeld in een koor, zowel fysiek als zielsmatig. m kan daarbij a.h.w. d trillende grens van de groep als geheel vormen. Dat is een bijzondere ervaring. Neuriën op m door een koor heeft enerzijds doorstroming geeft binnen de groep, en anderzijds laat het de groep als geheel, als eenheid, tot trilling komen. De werking van m is hierin heel bijzonder.



ᵹ doet de groep als eenheid resoneren, geeft a.h.w. een levende, klinkende en voelbare grens aan de groep, en 'bevestigt' daarmee a.h.w. het klinkende bestaan van de groep op dat moment. ᵹ versterkt de contouren van het klinkende koor.

Klankoefening
verbinding in een groep

Conclusie

We hebben in dit artikel de eigenschappen en werking van *mmm* besproken, en voor deze klank een ligatuur als letterweergave ontworpen. Typografisch wordt *mmm* op veel verschillende manieren aangeduid, zowel in de taalkundige literatuur als in de zangliteratuur. In dit artikel wordt ᵹ voorgesteld als universele symbolische weergave.

We hebben gezien dat ᵹ als klank een bijzondere verbindende kracht heeft voor de klankgever, zowel fysiek als zielsmatig. De trillingen die de klank meebrengt werken lijfelijk met name op de huid; de stand van de tong is hierbij van belang. De zielsmatige uitwerking van ᵹ is direct gerelateerd aan lichaamsbewuste aanwezigheid die per persoon verschillend is maar die zelfregulerend werkt en vaak geborgenheid en vertrouwen geeft. De verbindende kracht van ᵹ werkt ook tussen personen, bijvoorbeeld een koor, en kan bij zingen tussen vocalen gebruikt worden. Ook als talige uiting bewerkstelligt ᵹ een lijfelijke terugkoppeling die kenmerkend is en van belang, maar in de linguïstische literatuur niet terug te vinden is.

Verder onderzoek zal zich richten op ᵹ als universele talige uiting, nadere verkenning van de rijkheid van ᵹ als klank, alsook de standaardisering van het klanksymbool.

Referenties

Mark Dingemanse - *Interjections at the Heart of Language*, in Annual Review of Linguistics 10:257–77, 2024

Kathelijn van Dongen – *Zing vanuit verbinding*, Vocazine december 2023, pp. 14 – 15, 2023

Ilse Middendorf - *De ervaarbare adem*, Uitgeverij Ankh-Hermes BV Deventer, ISBN 90-202-5205-4, 1989

Valborg Werbeck-Svårdström – *Zingen – een loutering van de zangkunst*, Uitgeverij Cantare Zeist, ISBN 90-9004012-9, 1991

websites

Kathelijn van Dongen sopraan <https://kathelijnvandongen.com>

Vocal coaching Kathelijn van Dongen <https://kathelijnvandongen.com/vocal-coaching/>

Borg Diem Groeneveld <https://borggroeneveld.nl>

Klankmediatie mmm door Borg Diem Groeneveld <https://youtu.be/INkG8UwIOV0>

mmm <https://klankcoach.com/>

Sander Neijens vormgever info@letterbeeld.nl

TilburgsAns lettertype <https://www.tilburgsans.nl/>

Yon Prüst, grafische vormgeving en illustraties <https://studyo-n.nl/>