

'De tong: vriend of vijand?'

Primair wordt de tong voor zuigen en slikken gebruikt. De tong is daarmee essentieel voor overleving. Qua beleving is de tong een belangrijk tast- en smaakorgaan waarmee de wereld en zijn vele prikkels wordt verkend. Minstens zo belangrijk is de communicatieve functie van de tong via articulatie.

De tong wordt door vijf hersenzenuwen aangestuurd waarbij er sprake is van een in elkaar vervlochten twee-richtingsverkeer. De hersenen sturen motorische impulsen over articulatie, zuigen en slikken naar de tong. De tong stuurt sensorische indrukken over temperatuur, druk, tast, prikkeling en smaak terug naar de hersenen.

Al in de baarmoeder begint onze relatie met onze tong. Tijdens de embryonale ontwikkeling komt de tong vanuit het spierstelsel van de romp omhoog het hoofd binnen. Dit roept vragen op: heeft de tong haar plaats in de mond eigenlijk wel gevonden? Wat is een tong in rust, ligt zij dan laag of hoog?

Vanaf de 10^{de} week raakt de foetus in de baarmoeder het eigen gezicht aan en maakt zichzelf tastend bekend met ogen, neus, mond en oren. Vanaf de 12^{de} week kan de foetus verschillen in de smaak van het zoutige vruchtwater proeven. Vanaf de 15^{de} week begint de foetus met duimen. Vanaf de 19^{de} zwangerschapsweek is ongeveer de helft van alle handbewegingen op de mond gericht. Horen en zien komen pas later.



Na de geboorte gaat dit proces verder: het jonge kind onderzoekt de wereld sensorisch, met behulp van lippen, tong en handen. Handen brengen automatisch van alles naar de mond, er wordt geproefd, gebeten, afgekeurd of genoten. Het kind proeft ook klanken, waardoor het als vanzelf woorden leert te vormen. Het leren spreken gaat als vanzelf omdat het kind ondergedompeld is in een taalrijke omgeving.

Als volwassenen zijn wij nog steeds veel bezig met sensaties in de mond. Naast eindeloos praten, eten mensen de hele dag door, ze roken, zuigen en slikken met kauwgom, drop en ijsjes, of bijten op een pen. Je zou dit kunnen zien als het proeven van de wereld en ontdekken wat er allemaal mogelijk is.

In plaats van klankvorming centraal te zetten probeert Lichtenberg via klankonderzoek aan te sluiten bij dit natuurlijke proces. Hoeveel activiteit is er nodig tijdens het maken van klanken en het articuleren? Zijn de impulsen die wij geven aan de tong eigenlijk wel tongvriendelijk? Wanneer gaat het mis met de coördinatie? Is er wederzijdse bevruchting mogelijk tussen de tegenstrijdige functies (kauwen, slikken en articuleren) rond de tong? Kan het articuleren van de medeklinkers een genot worden bij het zingen?

Wij zijn gewend te denken dat wij onze communicatie, techniek en lichamelijke vaardigheden moeten en kunnen beheersen en trainen. Als we ons richten op het vinden van de ideale positie van de tong als basis voor het zingen dan zijn we bezig met motorische sturing en het continue corrigeren daarvan. Als we ons richten op de sensaties van de tong dan zijn dat sensaties die je overkomen en die je niet kan sturen. In plaats van in te grijpen is er dan ruimte voor een onderzoek naar wat je eigenlijk voelt en proeft. De stand van de tong verandert als vanzelf aan de hand van deze waarnemingen.

Mogelijke vragen naar sensaties van de tong zijn: Wat neem ik waar van mijn tong? Is mijn tong zwaar of licht? Wat is glad in de mond? Wat is ruw? Warm of koud? Nat of droog? Wat proeft mijn tong? Wat voor effect heeft dat?

Wat gebeurt er met mijn tong als ik een zuigbeweging maak als voorbereiding op het slikken? Waar gaat mijn tong dan naartoe? Is er een relatie van mijn tong met het verhemelte?

Ik kan met mijn vingers mijn tong aanraken. Als ik dat gedaan heb blijven de tastzenuwen nog enige tijd geactiveerd. Hoe is het om met de afdruk van deze aanraking zingen?

Al deze open vragen stimuleren de zelfwaarneming, de zogenaamde proprioceptie. In dit proces van vragen en waarnemen gaat het er niet om de inhoud van de waarnemingen te bepalen; er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om het proces van de waarneming zelf, hoe de zanger zijn of haar tong ervaart, hoe de tong zichzelf ervaart in de mondholte, hoe het contact daarover is tussen de leraar en de leerling. Dit lukt niet als er al voorgesorteerd wordt op een gewenste uitkomst. Als er een klinkend resultaat wordt bereikt dan treedt onmiddellijk het risico van verstarring op. Men neigt de weg daarnaartoe vast te leggen en te herhalen. Maar er bestaat geen ervaring zonder context. In plaats van de tong in een stand te dwingen die hij eigenlijk niet wil aannemen, fungeren deze vragen als vele wegen voor de tong om zich op een natuurlijke manier in de gegeven ruimte van de mond te verhouden. Proprioceptie kan een regulerend effect hebben op teveel spierspanning of te weinig.

Al deze vragen leiden ertoe dat de tong beter gekend wordt in zijn eigenheid, en bekend kan bemind maken.