



‘Je lichaam is een belangrijk voertuig voor je stem’

Hélène Kissels gaat voor Living op zoek naar de spirituele kanten van het leven. Dit keer gaat zij naar een **stemcoach**, om alles uit haar stem te halen wat erin zit.

Erg vaak sta ik niet stil bij mijn eigen geluid. Ik kreeg vroeger regelmatig te horen dat het wel wat zachter kon. Dat volume had ik bij ons thuis aan tafel ontwikkeld. Het was de enige manier om ook je zegje te kunnen doen in onze grote, luidruchtige, Limburgse familie. Aan de andere kant experimenteerde ik ook graag met stemmen. Als ik typetjes imiteerde, was even alle aandacht op mij gericht! Op zondag repeteerde ik ijverig mee in het plaatselijke jongerenkoor.

Ik praat graag, met anderen. Soms betrap ik mezelf erop dat ik maar een eind weg klets. Aan de telefoon, op straat, bij de koffie, aan tafel. Het gaat maar door. Vaak ook in gedachten. Maar hoe klink ik eigenlijk? Klinkt het hard, zacht, helder of schel? Een stem, en vooral de klank, verraaft vaak meer dan je denkt. Hoe zit dat bij mij? Verraaft mijn stem hoe ik me voel? Soms krijg ik last van mijn stem als ik emotioneel geraakt wordt door iets. Er zijn ook momenten dat ik met volume en hoogte laat merken dat ik laaiend enthousiast ben. Of boos. En wat dacht je van al die verschillende stemmen van mensen die ik dagelijks via de telefoon hoor? Hoe ik onbewust, bij het horen van de stem, al allerlei conclusies trek over zijn of haar persoonlijkheid. Je moet mij 's avonds rond zeven uur echt niet bellen, dan irriteert het me mateloos als ik wordt gestoord. Maar toch, toen ik laatst voor een telefonische enquête werd gebeld door een man met een melodieuze, Antilliaans klinkende stem, kreeg hij uiteindelijk wel antwoord op al zijn vragen! De stem is een fascinerend instrument: uit onderzoek is gebleken dat vrouwen met een lage stem

sneller carrière maken, omdat ze als zelfverzekerder en en zelfstandiger worden beoordeeld.

Ik heb een afspraak gemaakt bij stemcoach Ingrid Weurman. Eerst praten we gewoon een tijdje. Zij vertelt over hoe ze werkt en over de potentie van de stem, en ik iets over mijn interesses. Al snel komt Ingrid met een eerste analyse: “Ik vind dat je een heldere, lichte stem hebt. Hij kan melodieuze zijn, maar ook vlak. In je stem kan ik horen dat je niet helemaal bij ‘jezelf’ bent, niet helemaal in verbinding met je kern. Ik hoor een zekere gespannenheid. Dat maakt de stem licht en wat ijl.”

Daar valt mee te leven, maar het kan beter. Wat kan ik eraan doen om beter te klinken?

“We gaan werken aan ontspanning en in je lichaam de verbinding maken met je gevoel. De adem is daarbij een heel belangrijk element. Als je adem hoog zit, klinkt je stem ook hoog. Zit je adem dieper en komt hij meer vanuit je buik, dus vanuit je kern, dan klinkt je stem ook lager en dieper.”

Ik moet gaan staan en we gaan eens even lekker wat klanken produceren. Daarbij leg ik mijn handpalmen op mijn buik met de duimen boven de navel en de andere vingers gespreid op mijn onderbuik. Ingrid laat me oefeningen doen. Ha-ha-haaa. Maaaaamm. Moooooom. Flink hard. Ik vraag me af hoe is om een stemtherapeut als buurvrouw te hebben en krijg de slappe lach. Ingrid moet ook lachen. Prima, het is allemaal spanning die eruit mag. Ik kom steeds meer op dreef. Tussendoor geeft ze me tips om mijn adem lager te krijgen: door je pink, ringvinger en middelvinger tegen elkaar aan te leggen. “Daarmee krijg je je adem

helemaal tot in je bekkenbodem, voel maar.” Ze zet ook mijn buikspieren flink aan het werk. Met de namen van mijn kinderen als ‘oefenwoorden’ leert ze me bewust gebruik te maken van mijn buikspieren. Eerst klinkt het nog metaalachtig en hoog vanuit mijn keel, maar dan krijg ik de beweging meer te pakken. Buik in, buik uit. Ik merk dat de woorden er na een paar keer oefenen totaal anders uitkomen. Het eerst zo beschaafde Sanne klinkt nu wat losser, maar ook ronder. De naam rolt als het ware met de adem mee naar buiten. “SSSanne!”

Toch blijft het lastig om het denken uit te schakelen en zolang ik dat blijf doen, klinkt mijn stem hoog en ijl. Tot slot doen we een zittende oefening. Hierbij moet ik subtiel afzetten met de bal van mijn voet, waardoor mijn ene zitbeentje los van de stoel komt. Tegelijkertijd produceer ik een lange aaaaaah-klank. En los. Andere been en weer los. Moeilijk, omdat ik meerdere dingen tegelijk probeer te doen. Maar het gaat goed, mijn adem komt meer onder mijn stem. Beter dus en krachtiger.

Ingrid: “Je hele lichaam is een belangrijk voertuig voor je stem. Als stem en adem samenkomen, is de klank meteen anders. Doordat je nu meer lijfelijk bezig bent, gaat je stem ook meer trillen. Als we praten geven we twee boodschappen door: dat wat we zeggen en dat wat we voelen. Doordat we vaak meer bezig zijn met hoe we overkomen, vergeten we de ‘binnenkant’. Onze boodschap verliest dan aan kracht. Dus probeer vooral jezelf te blijven en bij jezelf te blijven. Spreek vanuit je kern. Dan gaat het vanzelf!” □

Stem & ademhaling

Stemtherapie is een verzamelnaam voor verschillende technieken die toegepast worden om de stem en ademhaling optimaal te laten functioneren. Een stem kan door allerlei oorzaken minder goed klinken. Door gerichte oefeningen kunnen het geluid van de stem en de sterkte weer optimaal worden.

Ingrid Weurman (van oorsprong logopediste) is trainer en coach op het gebied van de stem, presentatie en communicatie. Ze houdt zich daarnaast ook bezig met zang en geeft lezingen en presentaties over haar vakgebied. www.van-zelf.nl