

# E-PAPER

## Stemcoaching

### De Stem

Al in de baarmoeder verbinden wij ons met de stem van onze moeder. Ons eigen geluid is uniek vanaf de geboorte. Onze identiteit hangt er direct mee samen.

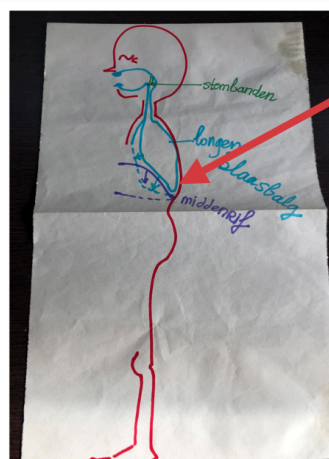
### Hoe gebruik ik hem ?

Door je stem te gebruiken durf je jezelf te laten gelden. Je durft op school een mening te geven, ergens om te vragen.

Als baby is heeft de stem een overlevingsfunctie: je grenzen aangeven: 'ik moet nu echt naar bed', of om hulp vragen: 'pak mij op', voed mij, verschoon mij! Jouw opvoeder kan aan jouw huilen horen wat je verlangt/eist.

### Vocale test

Volg je een stemcoachingstraject dan doen we eerst een onderzoek naar jouw bereik. En we gaan vooral werken aan je houding en ademhaling. Bij zingen komen gelukshormonen vrij en je lichaam wordt aangenaam warm; een stemcoachingssessie is altijd meer dan alleen maar zingen, je wordt er gezond en gelukkig van. Als je kan dan ga je huppelend naar huis.



Ca met gespreide voeten staan  
wiebel je tenen  
wieg heen en weer je teen naar je hiel.  
**STREK** je borst omhoog  
adem **DIEP** in door je neus.. naar je rug en buik  
voel hoe je middenrif naar beneden  
hou even vast..  
adem uit door je mond terwijl je je buik intrekt..  
en je ribben aanspant (breed houdt)  
hou even vast..  
en opnieuw..  
adem in door je neus

### Je stem is ademen

Bovenstaande tekening maakte ik voor scholieren. Ademen, de langste toon aan kunnen houden, fluisteren, dieren na doen, zingen(!) samen haalden we alles uit de borstkas wat er in zat. Want bij een spreekbeurt, een van je eerste publieke optredens, wordt meestal heel veel aandacht besteed aan de tekstuele inhoud, maar zelden aan de drager van die inhoud: de **stem**.

Je stem gaat over het bewegen van je middenrif en het stromen van lucht langs die minuscule spiertjes die stembanden heten. Je vult je longen en duwt daarmee je middenrif naar beneden, en dan bepaal jij met hoeveel kracht de lucht weer naar buiten stroomt. Je varieert bewust met volume, je toon en in tempo.

### Trainen helpt.

Niet iedereen heeft dezelfde spieren en daarom verschilt de kracht en toon per persoon, maar wat voor andere spieren ook geldt.. je kan ze trainen waarmee je je bereik kunt vergroten én je uithoudingsvermogen. En ook dat je een leukere spreker wordt, lekkerder om naar te luisteren.



foto: KeesNan Dogger

## Verder lezen of luisteren?

Er valt over de stem heel veel te lezen op het internet. Er zijn ook diverse manieren om te werken aan je stem en natuurlijk heb ik er een boek over in mijn kast staan.

Eentje maar? Yep, mijn aanrader:

### De Essentie van de stem VocalFeedback methode

Alfons Verreijt

Zelf heb ik een vaste zangdocent en volgde ik jazz en andere workshops, maar online vind ik deze topper een aanrader:

### SingersAdvice/Sarah Brickell

<https://www.youtube.com/shorts/mSYM2bjcywU>

Tip: schaf haar losmaakoefeningen aan.

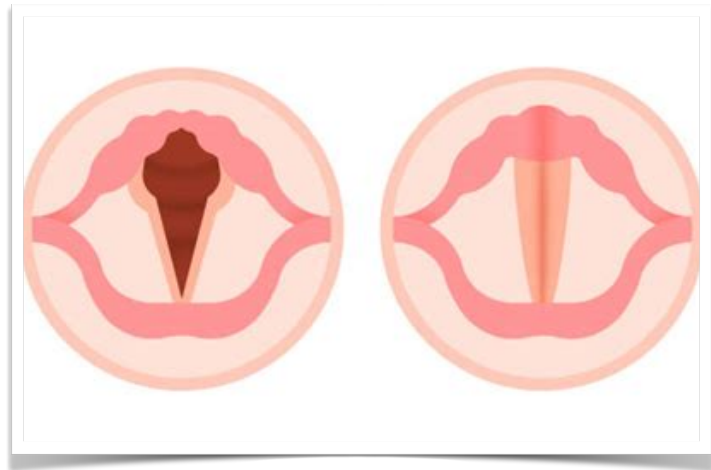
Op **Youtube**, zijn veel fantastische coaches actief die je kan volgen.

## Over de workshop in het Bilderberg weekend:

- We hebben de vergadervloer voor onszelf dus een veilige ruimte om te delen.
- Oefeningen om een frustratie beter te begrijpen en verwoorden.
- Samen oefenen en natuurlijk samen en/of solo heerlijk zingen.

## De stem een krachtpatser

Het is een geweldig instrument waarmee je mensen aan je kan verbinden, instrueren, verleiden, afwijzen én op afstand houden. Deze krachtpatser zijn slechts zo dun als spaghetti en maar een paar centimeter lang en toch zijn ze levensbepalend. Een beschadiging aan de stembanden kan namelijk ook enorme sociale impact hebben. John Irving schreef 'We pray for Owen Meany' waarin Owen een ondragelijke stemafwijking had.



illustratie: links is de zwijgen rechts is spreken.

## Jezelf verstaanbaar kunnen maken

Een vreemde taal machtig worden is op oudere leeftijd een enorme uitdaging. Jonge kinderen kunnen dat wel, daar zijn de opties nog open, brabbelende peuters hoor je zelfs Arabische klanken produceren. Geloofwaardig een taal spreken maakt ook jouzelf geloofwaardig.

## Durven spreken en durven zingen

De stem maakt je zichtbaar, mensen draaien zich om om naar de gebruiker te kijken. Bij een uitvaart zing ik naast de baar, dat was enorm wennen zoveel aandacht als het niet om mij gaat, maar de neiging tot omdraaien is sterk. Die behoefte is dusdanig dat als een spreker of zanger niet zichtbaar is de toehoorders onrustig worden om hem/haar te verbinden met hun ogen. 'Kijken naar' kan ook enorm afleiden, een spuugdruppeltje op een lip kan de inhoud verloren doen gaan.

## Erkenning voor jouw geluid

Bij stemcoaching gaan we heerlijk energiek aan de slag. Het leven is te kort om zo'n waardevol instrument niet optimaal te gebruiken. Enorm veel zin in, tot dan! *Anita*