

Stemonderhoud - een APK voor de Stem?

Over sprekers-milieu, stem-kilometers en mechanisme-onderhoud

Sinds onze geboorte gebruiken we onze stem: we huilen, lachen, praten, zingen en roepen. Kortom: we bestaan!

De stem: een klein apparaatje dat in de keel verborgen ligt en vaak vele uren per dag moet werken.

Persoonlijk mechanisme

Stem wordt voortgebracht door een klein en fijn mechaniekje dat bestaat uit kraakbeen en stemplooien (met bindweefsel en slijmvlies beklede spiertjes). De werking ervan zorgt er voor dat we geluid kunnen maken om te kunnen spreken. En op die manier geven wij vaak weer blijk van onze gevoelens, ideeën en gedachten, fantasieën en associaties, theorieën en kennis.

Voertuig van ons zelfbeeld

Ons persoonlijke geluid gaat een leven lang mee, in voor- en tegenspoed. Dat dit voertuig zo trouw aan de verwachtingen voldoet, is echter niet altijd 'vanzelfsprekend'. Telefoneren, vergaderen, presenteren, discussiëren... we belasten onze stem vaak uren achter elkaar! De eisen die we aan de stem stellen worden gedurende ons leven meestal hoger. Tegelijkertijd veroudert de stem (spier en bindweefsel, kraakbeen) naarmate we ouder worden. Het vehikel van onze spraak gaat soms gebreken vertonen of valt uit. We zijn gehecht geraakt aan onze stem en willen hem vaak houden zoals die is. We raken van slag als we onze stem terughoren en onszelf dan nauwelijks herkennen. Ons geluid is sterk met ons zelfbeeld en zelfvertrouwen verbonden.

Heftige bewegingen - stembelasting

Van degene die zijn stem te weinig of onvolledig gebruikt kan niet tegelijk gezegd worden dat de taal armoedig is of de spraak gebrekkig. Maar: levendig overkomen vergt meer dan taal en uitspraak: spieren en botten dienen in beweging te komen door de adem. Adem moet op haar beurt weer in contact zijn met behoefte, kracht en emoties. Het gebruik van de stem betekent dat de stemplooien gemiddeld wel zo'n 50 tot 500 keer per seconde trillen. Hoe langer we spreken, (soms 5 minuten, soms uren achtereen) hoe hoger de stembelasting. Reken daarbij nog de extra inspanningen als roepen, aanmoedigen, ruziën, gapen, fluisteren en hoesten om een indruk te krijgen van de mogelijkheden van dit fantastische instrument.

Spanning en Emotie

Emoties maken dat de stem blokkeert en trillerig, wankel, zacht of hees wordt. Of juist luid en hoog uitschiet of zelfs overslaat. Dapper trilt onze stem verder, of deze nu vastgezet wordt door emoties of samenknijpt onder spanningen. Vaak misbruiken we de stem door te luid en krampachtig te spreken of door geluiden te maken die pijnlijke stemplooiën veroorzaken. Als de stem dan ook nog aangevallen wordt door tabaksrook, alcohol dampen of droge aircolucht mag het een wonder heten, dat die stem het niet eens af laat weten.

De aard van het beestje

In welke conditie verkeert onze stem eigenlijk? En zijn er mogelijkheden in het gebruik van de stem die we tot nog toe hebben laten liggen? Veel stemmen reiken niet over het voetlicht of bereiken de gesprekspartner(s) nauwelijks. De stem is te zwak, te luchtig of te hoog. Zij kent te weinig intonatie of beweging en mist de kracht voor dynamiek. De stem vergt oefening en onderhoud; het negeren van de stem en de relatie stem - persoonlijkheid - lichaam leidt uiteindelijk tot een vlakke vertoning. We gebruiken tijdens spreken maar een klein deel van ons stem-potentieel!

Van stal halen

Door de juiste lichaamsfuncties in te schakelen valt er veel meer uit de stem te halen dan we denken. Door de zo verkregen variatie wordt de stem op verschillende manieren aangesproken en hoeft zij niet ten onder te gaan aan de slijtage van de monotonie of de erosie van de spanning. Biedt de stem de nodige beweging en bewegingsruimte. Zo kunt u uw materiaal optimaal uitbreiden en adequaat reageren op de dagelijkse en minder dagelijkse omstandigheden.

Stem - APK

Wilt u weten wat uw stem over u zegt en waartoe zij in staat is? Haal het onderste uit de kan met een stem-APK van 1½ uur bij Rond Je Stem.

Alex Boon

Logopedist en stemdocent

Initiatiefnemer van Rond Je Stem

© Copyright Rond Je Stem 2009

Rond Je Stem schoolt stem en spraak van mensen die een spreekberoep hebben of aannemen. Beroepssprekers trainen bij Rond Je Stem om te kunnen excelleren in hun presentatie of communicatie. Kijk op www.rondjestem.nl