

STEMTHERAPIE

Voel de Vibratie!

Onze stem is een krachtig expressiemiddel, dat ondervinden we elke dag. Maar geen enkele stem is perfect. De sleutel tot een stemgebruik waarbij onze persoonlijkheid volledig tot uiting komt, is vibratie, en bewust omgaan met onze lichaamsenergie.

Volgens stemtherapeuten is onze stem een barometer voor ons fysiek en psychologisch welzijn. Aan de stem kan je horen of iemand gezond is en goed in zijn vel zit. Gert Terny, stemtherapeut volgens de methode van Arthur Lessac: "Spoken is dingen loslaten, in de wereld laten, zowel inhoudelijke boodschappen als emotionele ladingen. Bij een gezond stemgebruik doen we een beroep op ons volledige lichaam. Diepgaand stem- en lichaamswerk kan onze gezondheid versterken en is ook geschikt om tot een grotere zelfkennis te komen."

Vibratie voelt goed

Als je je stem juist gebruikt, voel je de vibraties doorheen je hele lichaam en dat geeft automatisch een goed gevoel. Veel vibratie geeft veel resonantie (of weerklank), en stemmen met veel resonantie worden beschouwd als warme, aangename stemmen. Gert Terny: "Vibraties van een goed gebruikte stem werken door tot in je organen en cellen. Trilling werkt helend, vandaar dat goeie gevoel. Je merkt het aan mensen: als de vibratie in hun stem voldoende aanwezig is, is hun lichaamstaal vloeiender, minder geremd. Een stem waarvan de vibratie ontbreekt, wordt ervaren als angstig, onaangenaam, irritant, pijnlijk, onzeker... Het betekent dat er te veel of te weinig spanning in het lichaam is".

De maskers smelten

De stem verraadt ook de 'maskers' van mensen. Doordat we jarenlang emoties onderdrukken en verbergen, spannen bepaalde spieren zich op, ook in je gezicht. Die gespannen (gezichts)spieren kunnen een tweede natuur worden. Ook onze houding kan een soort masker zijn. Gert Terny: "Als stemcoach is mijn eerste job altijd het losmaken van het masker. Zodra dat 'gesmolten' is, verandert ook de stem: er komt meer ruimte in de mond waardoor de

Annie (45): "Ik ben enorm nerveus. Ik praat te snel en kan niet stoppen. Mensen vinden mij vermoeiend. Bovendien is mijn stem te hoog en klinkt ze altijd opgewekt, ook als ik verdrietig ben."

Diagnose: Gert Terny: "Deze vrouw heeft te veel 'elektriciteit', ze praat alsof ze onder stroom staat. Snelheid duidt altijd op te veel 'stralen' in de stem (zie kader). Een teveel aan een bepaalde energie doet altijd de betrokkenheid op de gesprekspartner afnemen."

Therapie: Gert Terny: "We moeten naar meer veerkracht: die stem moet rustiger en vloeiender worden. We leren deze vrouw rustig te lopen, te gaan zitten, licht te bewegen opdat ze het 'zweven' zou leren voelen. Ook oefeningen waarin de schommelbeweging voorkomt, zijn hier efficiënt. We maken haar bewust van het belang van empathie in een gesprek: deze vrouw moet leren kijken, invoelen en vooral leren luisteren."

ademhaling veel makkelijker doorstroomt. Zo krijg je ook een veel betere doorstroming tussen hoofd en romp, de verbinding tussen lichaam en geest." Dat losmaken werkt vaak erg confronterend en kan heel wat emoties losmaken. Dat komt – volgens psycho-analyticus Wilhelm Reich – omdat trauma's vastgehouden worden in de spieren. Gert Terny: "In dit stadium van de therapie leren we mensen op een gezonde manier om te gaan met angsten, kwaadheid en verdriet."

“Door stemtraining kweek je niet de zoveelste reclamestem, maar je eigen klank als uiting van je authentieke persoonlijkheid”

Het resultaat is niet alleen een beter gestroomlijnd lichaam, maar ook een groter inzicht in de eigen *camouflage-technieken*."

De resonantie is maximaal

Werken aan een stem is vooral gericht op het creëren van een maximum

resonantie. Die bereik je door de juiste spieren te spannen. Het corrigeren en trainen van je stem begint bijgevolg bij lichaamstraining en –bewustzijn. Je komt beter in contact met je lichaam en vibraties, je leert ernaar te luisteren. Samen met je coach ontdek je hoe je emoties je lichaam beïnvloeden.

De lichaamsenergieën volgens Arthur Lessac

Arthur Lessac is een levende reclame voor zijn filosofie. Deze kranige negentiger vult zijn dagen met onderzoek, coaching, schrijven en het geven van lezingen. Enkele van zijn beroemde oud-leerlingen zijn Martin Sheen, Faye Dunaway en Michael Douglas. Zijn Lessac Body and Voice Work werkt met de vier hoofdenergieën die als brandstof dienen voor het lichaam (en dus ook voor de stem). Ze zijn gelinkt aan emoties. De vier energieën zijn:

- **ZWEVEN:** licht, weg van de aarde, onbezorgd, high zijn, opluchting, zich ergens bij neerleggen, maar ook vermoeidheid en groot verdriet.

- **KRACHT:** dynamiek, maar ook kwaadheid en woede.
- **STRALEN:** is de elektrische energie in het lichaam, genereert nieuwsgierigheid, positieve verwachtingen, fysieke humor, maar ook nervositeit en angst.
- **BETROKKENHEID:** de energie die ontstaat bij interactie tussen mensen, mens en dier, mens en voorwerp. Een juiste betrokkenheid wil zeggen dat je op een oprechte en gevoelsmatige manier reageert.

De eerste drie energieën doen zich in de stem als combinatievorm voor, waarbij één of meerdere energieën benadrukt worden. Een bepaalde energie kan

te veel of te weinig plaats krijgen.

- te veel kracht: agressieve, dominante, te luide, te harde stem.
- te weinig kracht: onzelfzeker en krachteloos.
- te veel zweven: zweverige, niet gearde stem, straalt geen autoriteit uit.
- te weinig zweven: nooit echt ontspannen, nooit echt zachtmoedig.
- te veel straling: te vrolijke en te lichte stem.
- te weinig straling: te weinig enthousiast, saai, durft zich niet te laten gaan.

Info: www.lessacinstitute.com

Gaby (33): "Ik ben verpleegster. Ik vind het belangrijk om mensen op hun gemak te stellen door lief te zijn, maar dat lukt me moeilijk omdat ik een vrij harde stem heb. Mijn patiënten hebben schrik van mij."

Diagnose: Gert Terny: "Deze vrouw heeft te veel kracht (zie kader). Een stem met veel kracht is daarom geen stem met veel vibratie. De reden voor dit teveel kan haar fysiek zware beroep zijn, waardoor haar bewegingen (en dus ook haar stem) verhard zijn."

Therapie: Gert Terny: "Via 'stralen' gaan we naar 'zweven' om de stem zachter te maken, om er meer vibratie, warmte en gevoel in te krijgen. We doen haar spieren bijna letterlijk smelten en dansen. We laten haar op zoek gaan naar meer tederheid in aanrakingen, zodat ze die beter kan ontvangen en geven. Eens je de zachtheid in je lichaam begint te voelen, komt het eruit in je ademhaling en stem."

Meer doen met je stem

Gert Terny: “Elke mens zit vastgeroest in patronen, manieren waarop je lichaam reageert. Sommige mensen verstillen wanneer ze voor een rood licht staan, anderen spannen hun schouders op als ze een vervelend telefoontje krijgen. Andere patronen zijn: knieën die blokkeren, tenen die samentrekken, de adem die ingehouden wordt, de kin die naar voren geduwd wordt... Al die factoren beïnvloeden het doorstromen van emoties. We gaan actief op zoek naar die slechte gewoontes, zodat mensen zich ervan bewust worden. Dan kunnen we ze ook de wereld uithelpen. Het effect merk je meteen aan je stem.”

Je groeit erdoor

Stemtraining komt uiteindelijk altijd neer op het in contact brengen met de vibraties van klanken. Concreet doe je buikspier- en ademhalingsoefeningen, leer je de balans te voelen tussen je verschillende lichaamsenergieën (*zie kader op de vorige pagina*) en leer

je ruimte te maken in je mond en articulatieorganen. Het gaat nooit om het puur technisch uitvoeren van de oefeningen. Alles – zelfs de buikspieroefeningen – wordt gevoelsmatig benaderd en in een holistisch kader geplaatst.

Gert Terny: “We gaan op zoek naar bezieling, creativiteit en oprechtheid in het spreken, niet naar gepolijste stemmen. Het is niet de bedoeling de zoveelste reclamestem te kweken, wel om je eigen klank als uiting van je ongeremde, authentieke persoonlijkheid te vinden.

Ons doel is mensen bewust te maken dat ze kunnen groeien door stem- en lichaamswerk. Mensen leggen zich te snel neer bij problemen. Ze zeggen ‘Ik heb nu eenmaal zo’n stem’. Iedereen kan leren op een rijkere en boeiendere manier te spreken en te bewegen.”

Ook voor jou?

Lessacs stem- en lichaamstraining is geschikt voor mensen met concrete stemproblemen, maar ook voor iedereen die op zoek is naar een creatiever en bewuster gebruik van zijn stem en die zijn persoonlijkheid verder wil ontwikkelen.

Volgende symptomen duiden op stemproblemen:

- Als ik spreek, voel ik een constante druk in mijn keel.
- Ik vind mijn eigen stem niet aangenaam, ik voel me er ongemakkelijk bij.
- Als ik spreek, merk ik dat mensen moeite hebben om hun aandacht erbij te houden of ze worden nerveus of ze beginnen te lachen.
- Mijn stem is te hoog/te laag, te snel/te traag, moeilijk verstaanbaar,...
- Ik krijg een droge keel, ik moet steeds kuchen als ik lang praat.
- Als ik angstig ben, kan ik niet meer spreken.
- Ik praat gekapt, alles komt er met stoten uit.
- Ik krijg vaak een krop in de keel: mijn emotie gaat zo ver dat ik ze niet meer kan overbrengen.
- Mijn stem klinkt altijd hetzelfde, b.v. verdrietig, dominant, boos, opgewekt, verveeld...

Kris (35): “Telkens als ik kwaad word, schiet mijn stem de hoogte in en verlies ik de controle over wat ik zeg. Niet alleen qua articulatie, ook qua inhoud. Ik word kort-ademig en begin te schreeuwen. Mijn gedachten geraken in de war en ik slaag er niet in om mijn standpunt duidelijk te maken.”

Diagnose: Gert Terny: “De kwaadheid van deze vrouw uit zich in een vorm van histerie: haar stem verhoogt in toon en versnelt van tempo. Ze kan overschot van gelijk hebben, maar het komt niet over. Ze krijgt het niet verkocht. Ze heeft te weinig kracht in haar stem.”

Therapie: Gert Terny: “Via ademhalingstechnieken en lichaamswerk maken we haar bewust van haar kracht en van de lagere resonanties in haar stem. Zo krijgt ze meer controle waardoor ze zich rustiger leert te uiten en haar ideeën beter kan formuleren. Haar kwaadheid moet op de juiste manier gekanaliseerd worden.”

Meer weten? www.voicefactory.be en 0476-86 58 07.