

## Lichaam en stem

De menselijke stem is onlosmakelijk verbonden met de psyche, de emoties en de ziel. Je kunt aan iemands stem horen hoe het met iemand is en welke emoties er op dat moment zijn. En ook of iemand werkelijk bij zijn gevoel is en of daar echt contact mee gemaakt wordt. Je hoort aan het stemgeluid of iemand in zijn lijf zit, gegrond is en of de stem aan het lijf en de adem gekoppeld is of juist niet. Als de eerste vier chakra's open zijn en in verbinding klinkt een stem vol, warm en stevig. Ook is te horen aan het stemgeluid, de klank en de volheid van het geluid of de keel open is, de keel en nek ontspannen en of iemand vrij kan spreken vanuit zijn hart en verstand.

Als logopedist en core energetisch therapeut werk ik dagelijks met de stem. Enerzijds is mijn doel om bij stemproblemen een goede stemtechniek aan te leren. Hierbij gaat het om balans, een juiste houding, een goede ademstemkoppeling en de juiste spierspanning in de keel. Anderzijds hecht ik minstens zoveel waarde aan het openen van de keel en het uitnodigen het eigen stemgeluid terug te vinden en vrij te mogen zeggen wat iemand werkelijk voelt en denkt.

In mijn werk besteed ik aandacht aan de basis voor stemgeven: het openen en/of sluiten van de eerste vier chakra's. Denk bijvoorbeeld aan het gronden, het ervaren van de balans in het lichaam, ervaren van het bekken en buikgebied, stimuleren van beweging van het middenrif, voller ademen en contact maken met het hart. Door te werken met laden en ontladen van energie, kunnen opgeslagen emoties ontladen via de stem: het gebruik van de stem kan ons brengen bij niet geuit verdriet, verdrongen woede en onuitgesproken woorden. Door geluiden en klanken te maken wordt de verbinding tussen het gevoel, de adem en stem hersteld. Lichaamswerk en/of yoga zorgt dat opgeslagen spanningen losgelaten kunnen worden en er ruimte komt voor resonans en borstklank. Spreken, neuriën, zingen openen het keelchakra.

Eenvoudig gezegd werk ik logopedisch (van buitenaf) en lichaamsgericht (van binnen uit) met stem en ademhaling.

Een blokkade in de keelchakra kan zich uiten in:

- Spanning in de keel, borst, kaken, mond en schouders.
- Heesheidsklachten
- Veel keelschrapen en kuchen
- Moeite met uiten van gevoel
- Spreken op een toonhoogte die niet bij de stem/persoon past (te hoge of te lage stem)
- Vlakke stem, weinig klank, resonantie en melodie in de stem
- Te veel of te snel praten, te hard volume, overschreeuwen
- Te zacht of te onduidelijk stemgeven
- Moeite met communiceren vanuit het gevoel

- Spanningen in het lichaam blokkeren in de keel, waardoor de keel dichtknijpt en er (tijdelijk) geen stem is (afonie of dysfonie)

Op de eendaagse scholing dag voor yogadocenten zullen praktische aspecten van de stem aan de orde komen. Wat is je stem, wat is goed om te doen als je les geeft (stemopwarming, cooling down, positieve en negatieve invloeden op de stem). Het leeuwendeel van de dag zal aandacht besteed worden aan het vrijmaken van je eigen stem, bewust worden en luisteren naar je eigen stemgeluid en dat van anderen en het vrij laten stromen van de energie door het lichaam, waardoor het lichaam gegrond is, en de adem en stem aan elkaar gekoppeld zijn. Ook zal ik aandacht besteden aan de verschillende ademruimtes zoals die door Professor Ilse Middendorf beschreven zijn. Bij het afstemmen en werken met de eerste drie chakra's hoort de lage buikademing, bij chakra vier en vijf een midden-ademing en bij de hogere chakra's de ademing in de bovenste ademruimte vanaf de zevende rib omhoog. Daarnaast komen klank, resonans, spreektoonhoogte, stemvolume en stemexpressie aan de orde.

Meer informatie over mij, mijn werk en gevolgd opleiding is te vinden op [www.deprotter.nl](http://www.deprotter.nl)

Met vriendelijke groet,

Yvonne Brouwer, logopedist en lichaamsgericht therapeut

De Protter, Praktijk voor Logopedie en Lichaamsgerichte Therapie