

INHOUD

INLEIDING	9
DEEL 1	
SPREKEN IS NIET VANZELFSPREKEND	13
ADEM, DE MOTOR VAN JE SPRAAK	15
HOE WORDT JE ADEM DAN SPRAAK?	16
SPREKEN, DAT LEER JE VAN EEN BABY	20
HULP VAN DE MOND	25
HULP VAN DE HOUDING	28
DEEL 2	
KLEINE BABY'S WORDEN GROOT: DE INTREDE VAN DE HOGE ADEM	33
WAAROM HAPPEN WE MASSAAL NAAR LUCHT?	35
ONGEMERKT VERLIEZEN WE WAT WE OOIT ZO GOED KONDEN	43
Op de schoolbanken	43
Overvraging	45
Verstand op voeten	45
Imitatie	46
Stress	47
Ideaal lichaamsbeeld	50
Ademritme en eotonie	50
WAT GEBEURT ER INTUSSEN MET ONZE MOND?	56
DE TELOORGANG VAN ONZE NATUURLIJKE HOUDING	58

OP ZOEK NAAR RESTANTEN VAN JE ADEMSTEMREFLEX 70**ADEMSTEMREFLEX OEFENEN** 74

STAP 1 Leer het schema van de ademstemreflex uit je hoofd 74

STAP 2 Oefen het loslaten met woorden 77

STAP 3 Oefen het loslaten met korte zinnnetjes 84

STAP 4 Oefen het loslaten met zinnen 90

STAP 5 Oefen het loslaten met zinnen waarin je een pauze maakt 94

STAP 6 Oefen het loslaten in een tekst 96

STAP 7 Oefen het loslaten in het gewone spreken 107

EN DAN NU DE GLOTTISLAG ELIMINEREN. DE WAT? 112

STAP 1 Vermijd de glottisslag bij de start van woorden 114

STAP 2 Vermijd de glottisslag in zinnen 116

STAP 3 Vermijd de glottisslag in een tekst 120

STAP 4 Vermijd de glottisslag in het spreken 122

PRAAT VOORAAN, OPEN EN PITTIG 124

STAP 1 Praat vooraan 127

STAP 2 Praat pittig 131

STAP 3 Praat open 134

STAP 4 Oefen vooraan, pittig en open praten in teksten en het spreken 135

STAP 5 Hou rekening met je mond in rust 136

BOUW JE NATUURLIJKE HOUDING OP EN VERGROOT JE UITSTRALING 138**NOG MEER ADEM VOOR EEN KRACHTIG STEMVOLUME** 146

STAP 1 Hard praten in een oefenhouding 148

STAP 2 De echo 154

STAP 3 Oefen hard praten met je voeten en je billen 154

STAP 4 Oefen hard praten in een tekst en in het spreken 155

HET SLUITSTUK: LEER NASALEREN 160

STAP 1 Nasaleer zinnen 163

STAP 2 Nasaleer teksten 164

STAP 3 Nasaleer sprekend 165

NAWOORD 167**LITERATUURLIJST** 170**WOORDENLIJST** 172

‘Ik zou het van de daken willen schreeuwen: jongens, als je gewoon eens op je adem werkt, wat je daarmee kunt doen, wat je kunt bereiken, dat is immens.’

– ANNETTE, STOFADVISEUR

INLEIDING

In deze stressvolle tijden ademt haast niemand nog met de buik. Het besef is wel gegroeid dat de buikadem de sleutel is tot rust, ontspanning en balans. Dus gaan we er massaal naar op zoek in yoga, mindfulness, meditatie, tai chi, autogene training, kinesithérapie of fysiotherapie. We leren en ervaren er de voordelen van de buikadem. Die biedt rust en regelt de spanning in ons lichaam waardoor onze stress daalt. Adem geeft ons ook leven en energie in de vorm van zuurstof. Hij is ook een brug tussen ons gevoel en ons verstand. Door onze adem leren we onszelf voelen en bij onszelf blijven. Ademend in onze buik kunnen we onze gevoelens een plaats geven, de negatieve niet wegduwen, maar ermee leven en ze een deel van onszelf laten worden. We zijn onze adem, zonder zijn we er niet. De buikadem trainen is dus een zeer waardevolle, essentiële tijdsbesteding.

Eén ding wordt echter over het hoofd gezien: tijdens al deze trainingen spreken we niet. En ademen is ook spreken. Elke klank die we produceren, is lucht, elk woord dat we zeggen, is lucht. Oorspronkelijk bij de geboorte komen onze geluiden uit de buik, en als peuter en kleuter brabbelen we onze eerste woordjes met een buikadem. Maar helaas verdwijnt die gewoonte bij het opgroeien door stress: we zijn allemaal gaan praten met een hoge adem. Die werd een gewoonte, ook in stressloze situaties. Dus onderhouden we al sprekend het gevoel van onrust en spanningen, de hele dag door. Als klap op de vuurpijl heeft niemand dit in de gaten, omdat wij in onze cultuur zelden bezig zijn met adem.

Wat zien we dus? Van zodra we de yogaruimte verlaten of onze meditatie afronden, komen we terug in onze rol van sprekende wezens. Al bij de eerste zin die we zeggen, schiet onze adem uit pure gewoonte opnieuw de hoogte in. We vragen met een hoge, hoorbare adem of iemand thee wil of een handdoek kan uitlenen. De rust die we voelden tijdens onze yogales is daarmee in één klap weg. De lage adem die we hadden in de yoga, dus als we niet praten, zet zich niet automatisch over in een buikadem tijdens het spreken. Om die te behouden, moeten we hem

laten samenwerken met onze stembanden en spreekspieren, en dat is ons lichaam verleerd.

Pas als we altijd met onze buik ademen, kunnen we de voordelen die we op de yogamat ervaren, behouden in ons dagelijkse leven.

In mijn praktijk ontmoet ik veel mensen die het belang van de buikadem kennen en er naar op zoek zijn. Ze vertellen me vanuit een frustratie: 'Ik doe al yoga, ik weet wel dat ik moet buikademen, maar ik kan het niet toepassen als ik spreek.' Of: 'Ik besef dat ik hoog adem, maar krijg hem niet naar beneden tijdens een presentatie, daarom kom ik onzekerder over dan ik ben.'

Over die missing link gaat dit boek: hoe passen we de buikadem toe als we spreken.

Het goede nieuws is dat iedereen het kan leren. Simpelweg omdat we het ooit allemaal hebben gekund, we zijn er namelijk mee geboren, en we zijn het gelukkig niet 100 procent verleerd. In mijn praktijk en mijn lessen werk ik al veertig jaar dagelijks met mijn klanten en studenten aan het herstel van die reflex. Als we voldoende trainen, kunnen we de gewoonte weer ontwikkelen om met een buikadem te spreken en dus altijd een natuurlijke adem te hebben.

In dit boek leggen we je uit hoe die ademstemreflex werkt en leer je de ondersteunende functies kennen: een juiste lichaamshouding en een goede spanning vooraan in de mond. We vertellen hoe het komt dat we hier veel van afleren en wat de gevolgen kunnen zijn van leven met een hoge adem.

In het praktische gedeelte leer je weer buikademen tijdens het spreken aan de hand van een reeks oefeningen. Stap voor stap bouwen we met jou de ademstemreflex op tot je hem kunt toepassen in het gewone leven, of het nu in een praatje is met je buurvrouw, tijdens een presentatie, een telefoongesprek of als je lesgeeft. Eerst ga je door een fase waarin je heel bewust de lage adem leert toepassen in oefeningen, daarna in allerlei spreeksituaties. Pas na verloop van tijd zul je merken dat je buikadem er weer automatisch is als je spreekt.

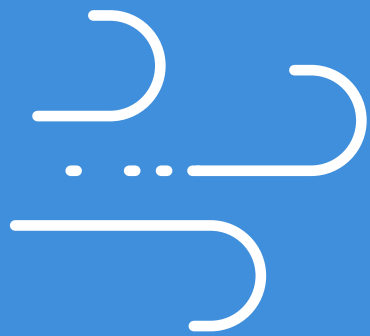
Natuurlijk kunnen we geen stressloos leven garanderen en kan je lage adem toch nog bedreigd worden door onverwachte of nieuwe grote stressmomenten. Daarom willen we je met dit boek de tools aanreiken om in alle omstandigheden een beroep te kunnen doen op je lage adem.

We hopen dat je verrast wordt door de effecten die de buikadem teweegbrengt. Misschien voel je je rustiger, krijg je meer energie, ben je je meer bewust van jezelf, stijgt je concentratie, heb je meer grip op hoe je overkomt. Of je vindt je eigen stem, laat haar horen en volgt haar, in alle betekenissen. Wellicht klinkt je stem mooier, voller, meer ontspannen en gezonder. Mogelijk ervaar je nog andere gunstige effecten en heb je bijvoorbeeld minder hoofdpijn, nekpijn, darmklachten of minder angsten.

Hopelijk is dit boek een grote aanwinst voor jou en mag het overal met je meereizen. Eerst in je rugzak en dan verinnerlijkt, in de vorm van een hoger levenscomfort.

We wensen je veel lees- en oefenplezier.

Carry De Clercq



**SPREKEN IS
NIET
VANZELF-
SPREKEND**

Wij spreken, omdat we mens zijn. Wij zijn wezens die onze gedachten in woorden en zinnen kunnen gieten. We spreken tegen elkaar of tegen onszelf, soms honderduit, dan weer met weinig woorden, soms in vurige monologen, dan eens tegen de bomen of onze planten. We spreken anderen toe, we bespreken, of spreken iemand aan. We spreken voor de vuist weg, op zalvende toon, onder vier ogen of over koetjes en kalfjes.

En dat doen wij hele dagen en nachten lang. Spreken spreekt voor zich. Of toch, daar gaan wij van uit. Het gaat zo vanzelf dat niemand erbij stilstaat wat we ervoor moeten doen. Sommigen denken dat spreken alleen maar articuleren is, anderen denken dat stembanden tien centimeter lang zijn of dat we moeten duwen op onze keel om duidelijk te praten. We denken vaak maar aan enkele facetten en kennen het grotere geheel niet. Spreken is een holistisch¹ gebeuren, waar werkelijk ons hele lichaam aan meewerkt, en dat beseft haast niemand.

'Iedereen is megagezond bezig tegenwoordig, met geen pasta en aardappelen en dit dieet zus en een ander dieet zo en iedereen doet aan yoga en ze zijn allemaal aan de Chai Latte en aan de quinoa en gojibessen. Dan denk ik: het ding dat je de godganse dag gebruikt om te communiceren, daar doe je dan niets aan. Eet dus eens een gojibes minder en gebruik je buik wanneer je spreekt.'

– ALEX AGNEW, STANDUP-COMEDIAN

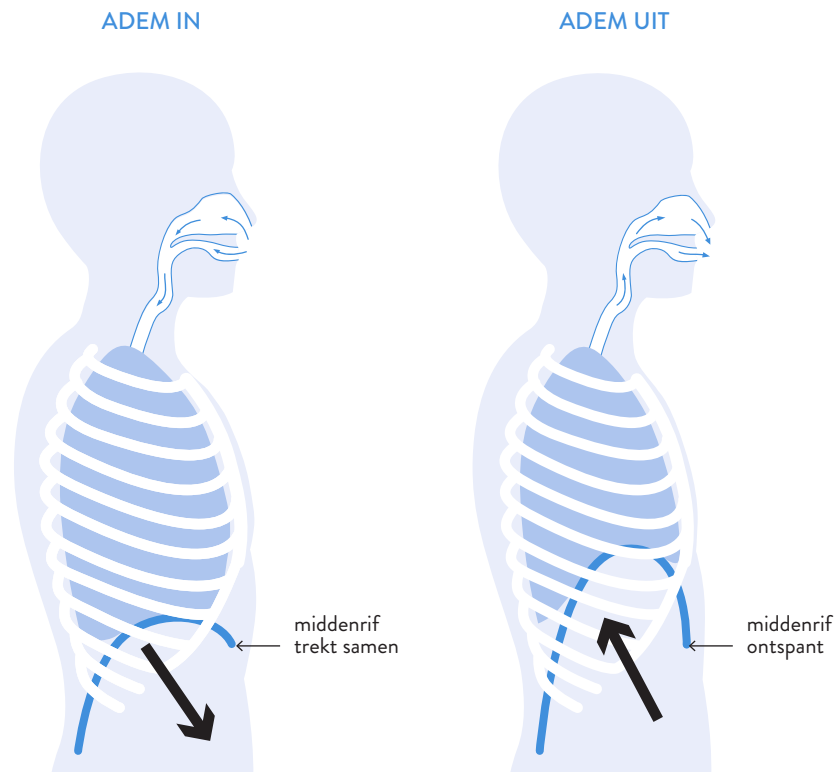
ADEM, DE MOTOR VAN JE SPRAAK



Tel eens tot tien met je hand voor je mond. Je voelt lucht. Dat is je **adem**. Als je spreekt, adem je uit. Zonder adem is er geen spraak. Maar met die adem gebeurt wel iets wanneer je spreekt, want je kunt hem horen.

Je ademorgaan bestaat uit je longen en je middenrif. Het middenrif is een van de grootste spieren in je lichaam en heeft de vorm van een koepel. De spier gaat dwars door je lichaam: ze zit vast aan je ruggengraat, gaat tot over je maag en tot aan je flanken. Ze maakt de scheiding tussen je borst- en buikholte, waar al je buikorganen (maag, lever, darmen...) zitten. Als je ademt, beweegt je middenrif op en neer. Door die beweging worden je longen leeggemaakt of weer volledig gevuld. Bij een inademing gaat je middenrif naar beneden en wordt vlak. Je longen volgen die beweging, ze rekken uit en worden volledig met lucht gevuld. Omdat het middenrif naar beneden beweegt, wordt je buikholte kleiner en krijgen je buikorganen minder plaats. Ze duwen je buikwand naar voren. Daarom beweegt je buik dus naar voren als je inademt. De inademingsbeweging is heel gezond voor je organen en je spijsvertering. Ze geeft hen als het ware een massage.

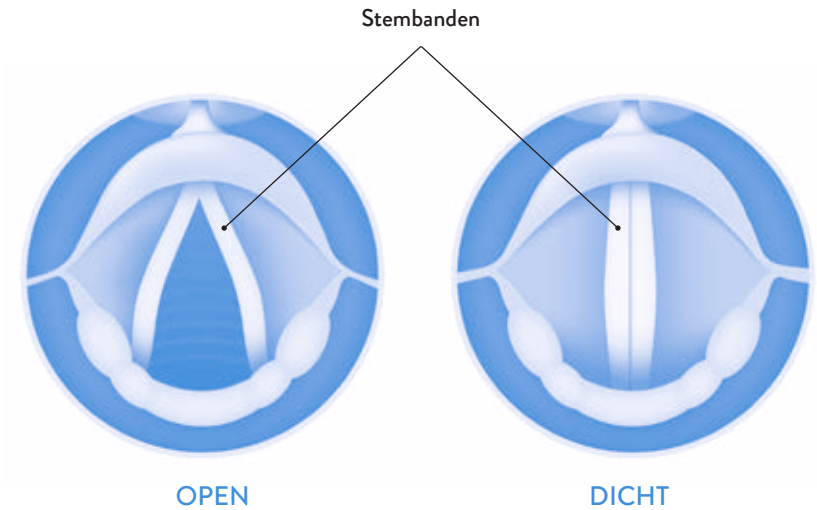
Als je uitademt, veert je middenrif weer naar boven in zijn koepelvorm, je buikorganen krijgen opnieuw meer plaats en je buik wordt dunner. Je kan deze middenrifbeweging vergelijken met een trampoline die terugveert.



De samenwerking tussen middenrif en longen noemen we een **buikadem**², of ook een lage of een middenrifadem. Het is je natuurlijke, aangeboren manier van rustig ademen. Je kunt ook met je borst of schouders ademen. Dan spreken we van een hoge of stressadem.

HOE WORDT JE ADEM DAN SPRAAK?

Hoe je adem zich omzet in spraak, heb je voor een groot stuk te danken aan je **stembanden**³. Je hebt er twee en ze bevinden zich allebei horizontaal in je strottenhoofd boven je luchtpijp. Ze zijn heel klein en fragiel. Ze zijn nog geen halve centimeter breed en één tot anderhalve centimeter lang. Je stembanden zijn spiertjes, maar je kunt je beter voorstellen dat ze het niet zijn, omdat ze niet te trainen zijn zoals bijvoorbeeld je armspieren.



Hier zie je de stembanden open en dicht van bovenaf bekeken.

Als je niet praat, staan je stembanden open en doen ze niets. Je ademlucht gaat ongehinderd en onhoorbaar in en uit je lichaam.

Als je praat, doet de uitademingslucht je stembanden open- en dichtgaan. Door die beweging kan de lucht niet meer vrij naar buiten. Als je stembanden dichtgaan, wordt de lucht tegengehouden. Gaan ze open, dan kan er telkens wat lucht door. Dit gebeurt razendsnel na elkaar. Lucht die bij beetje wordt doorgelaten, noemt men lucht in trilling. Lucht in trilling is geluid, maar blijft lucht. Dat geluid bevindt zich eerst nog in je keel en is nog niet hoorbaar voor een luisteraar. Het moet nog een weg afleggen door je keelholte, je mondholte en soms door je neusholte vooraleer het naar buiten gaat. Dan pas kan iemand je geluid horen: dat is je **stem**.

Vrouwen hebben een hogere stem dan mannen, omdat hun stembanden kleiner en dunner zijn en meer dan tweehonderd keer per seconde trillen. Bij mannen is dat meer dan honderd keer per seconde. Belangrijk is dat we beseffen dat het alléén de lucht is die je stembanden doet trillen. De spieren van onze keel mogen we niet actief gebruiken, want dat belemmert de trilling. De uitdrukkingen 'stem gebruiken' en 'stem trainen' roepen daarom foute beelden op. Ze insinueren dat je iets met je stembanden zou moeten doén, waar dat net niet het geval is.

GESPREK MET

PASCALE NAESSENS

Ik was als omroepster beginnen werken en ik voelde dat mijn stem niet goed zat, en vooral mijn uitspraak. Ik kreeg het dialect van Eeklo er moeilijk uit. Zo ben ik bij Carry terechtgekomen. Ik heb daar onmiddellijk ontdekt dat er veel meer aan de hand was dan alleen maar een foutieve uitspraak. Het ging veel verder en letterlijk dieper, naar mijn buik. Mijn adem zat veel te hoog wanneer ik sprak. Ik leerde dus hoe ik mijn adem naar beneden kon halen tijdens het spreken en welke verschillende technieken ik daarvoor kon toepassen. Ik voelde onmiddellijk dat ik niet alleen een andere stemkleur kreeg, maar dat ik mij er ook beter door ging voelen. Ik kreeg mijn lichamelijke spanningen onder controle. Ik werd rustig. Ik herinner mij nog goed dat ik daar altijd heel ontspannen naar buiten ging en daar had ik zeker op dat moment ook heel veel nood aan.

Ik merkte dat verschil ook tijdens mijn job als omroepster. Die job lijkt misschien heel eenvoudig, tot je daar zit. In mijn tijd ging alles live. En je zit daar op een hele harde stoel in een onnatuurlijke situatie. Er werd me gezegd wat ik wel en niet mocht doen, waar ik aan moest denken en ondertussen moest je daar maar spontaan zitten. Ik legde de lat ook hoog voor mezelf. Dus ik had heel veel stress en ik dacht: dit komt hier niet goed. Als je die beelden van mij als beginneling zou zien en je vergelijkt ze met wie ik nu ben en hoe mijn stem nu klinkt: dat is een gigantisch verschil. Ik denk niet dat iemand mijn stem nog zou herkennen. Dit is mijn echte stemkleur, meer zelfs, dit is wie ik ben. Als je hoog ademt en je hebt een piepstemmetje, dat ben jij niet. Dat is de angst die daaronder zit, en de onzekerheid: ben ik wel genoeg? Kom ik goed over? Zal ik het wel durven en kunnen zeggen? Als je dieper gaat ademen, dan voel je gewoon: dit ben ik. Het is precies als thuiskomen, zo voelt het.

En nu nog, als ik een stressmoment heb, dan ga ik heel bewust naar mijn onderbuik en dat brengt onmiddellijk rust. Tijdens mijn dagelijkse leven is het toepassen van de lage adem een automatisme geworden. Het was een leerproces dat zich niet van vandaag op morgen voltrok. Je maakt soms fouten en je hervalt ook wel. Maar je beseft tenminste al wanneer je fouten maakt en hoe je jezelf kan verbeteren.

Er gaat te weinig aandacht naar onze adem in onze samenleving. Het wordt onderschat. Iedereen ziet nu van mij alleen het buitenplaatje, maar daar gaat een heel traject aan vooraf en dat traject is eigenlijk iets wat iedereen kan volgen. Het is leuk, het is boeiend, je ontplooit jezelf en je laat je begeleiden. Je gaat beter ademen, anders praten, je voelt gewoon dat je je beter kan uitdrukken. Het is goed voor jou als persoon zonder dat je daar iets professioneel mee doet, je hoeft niet voor de radio te werken of voor televisie. Het komt je ten goede in je dagelijkse leven. Ik kan het echt iedereen aanraden.