

ADEM BENEMEND

RUSTIG ADEMEN VOOR ONTSPANNEN SPREKEN,
PRESENTEREN EN VOOR MEER ENERGIE

MIRIAM HELSPER EN YOLANDE HYLSTRA



UITGEVERIJ LUCHT BV, AMSTERDAM

Inhoud

.....

Voorwoord

Inleiding 13

Opbouw van dit boek 15

1 Adem, spanning en ontspanning 23

Hoe werkt spanning? 23

Adem en emoties 33

Verschillende ontspanningsmethodes 34

Adem- en Ontspanningstherapie

(AOT, Methode Van Dixhoorn) 44

Bij welke klachten kan de Methode

Van Dixhoorn helpen? 45

Invloed van spanning op het adempatroon 48

Meten van spanning: ademfrequentie,
hartcoherentie en adempatroon 54

Adem en pijn 62

2 Adem en spreken 67

Adem en spreken, een vanzelfsprekend proces? 67

Hoe adem werkt bij het spreken 68

Ontspannen spreken 74

Spanning bij spreken 76

3 Adem en stem	93
Stemgeven, hoe doe je dat eigenlijk?	93
Wanneer de stem klachten geeft	98
Emoties en stem	100
Ontspannen stemgeven	104
Wat gebeurt er wanneer je gaapt?	108
Adem- en ontspanningstherapie binnen de behandeling van stemklachten	110
Yoga binnen de behandeling van stemklachten	112
4 Adem en stotteren	121
<i>The King's Speech</i> : een stotterende koning	121
Waar in je lichaam voel je spanning of blokkades als je stottert of hapert?	124
Aanwezige spanning loslaten zodat het spreken makkelijker gaat	126
Vanuit een stottertherapeut bekeken	133
Spanningsbronnen erkennen en verminderen met systeemopstellingen	135
AOT en de behandeling van stotteren	137
De rap-app bij stotteren	138
In kleine stapjes naar makkelijker spreken	140
5 Adem en presenteren, acteren en musiceren	159
Waar je op moet letten bij presenteren, acteren en musiceren	160
Presenteren	163
Acteren	183
Musiceren	189

6 Adem en boeren, winden laten, hikken, (ver)slikken en hoesten	209
Wat verstaan we onder boeren, winden laten, hikken, (ver)slikken en hoesten?	210
Boeren en winden laten	213
Hikken en (ver)slikken	220
Hoesten	226
Nawoord	245
Dankwoord	247
Aanbevolen en geraadpleegde literatuur, websites en apps	248
Nuttige adressen	251
Afkortingen	253

Voorwoord

.....

Ze houdt in haar praktijkruimte met haar rechterhand een anatomisch model van een strottenhoofd vast bij het voetstuk, en met haar linker wijsvinger wijst ze naar twee botjes die bewegen. We buigen ons over haar bureau om het strottenhoofd goed te zien. Ik zie botjes, stembanden en kraakbeen. Ik ben pas vijf minuten binnen, maar heb al veel geleerd. Miriam praat bevlogen over spreken in het openbaar, stotteren, ademen en het strottenhoofd.

Miriam is logopedist en ademtherapeut en heeft me uitgenodigd om eens bij haar praktijk langs te komen nadat ze een lezing van mij had bijgewoond naar aanleiding van mijn boek *Verademing*. Na afloop kwam Miriam naar me toe en zei: ‘Interessant verhaal over ademhaling, maar weet jij hoe je zelf ademt als je spreekt?’

Ik had geen benul. Ik was al twintig jaar bezig met ademhalingsoefeningen en ik deed ze op een meditatieplankje of tijdens het sporten, maar nooit tijdens een presentatie. Miriam vertelde me dat er ook oefeningen zijn, om duidelijker en levendiger te spreken. Zangers, artiesten, mensen die regelmatig voor grote groepen spreken: ze werken allemaal met ademhalingsoefeningen om hun stemgeluid optimaal te benutten. Dus nodigde Miriam me uit om eens bij haar in de praktijk langs te komen.

Na een korte uitleg over anatomie vraagt ze me om wat te zeggen, terwijl ze me filmt. Ze zegt verder nog niets en laat me praten. Na een paar minuten mag ik stoppen. Ze vraagt: 'Spreek jij sneller dan je denkt of denk je sneller dan je spreekt?' Ik antwoord dat ik vermoedelijk sneller denk dan spreek en ze geeft me wat oefeningen. Dan mag ik nog een keer hetzelfde zeggen en filmt ze me opnieuw. Het verschil is enorm. De eerste keer sprak ik aan het eind van de zin zachtjes, soms zelfs wat hees. Na de tips van Miriam bleef er meer kracht over aan het eind van de zin en was mijn stemgeluid veel minder monotoon.

Dat is niet uitzonderlijk. Miriam legt uit dat veel mensen met hun adem en stem veel meer kunnen dan ze denken. En dat is niet alleen waardevolle kennis voor mensen die spreken in het openbaar, maar ook voor mensen die stotteren of veel last hebben van boeren, hoesten en verslikken.

Het is heel mooi dat deze kennis over ademen in relatie tot spreken, stotteren, boeren, hoesten, hikken en verslikken nu in een toegankelijk boek is opgeschreven. Samen met Yolande Kylstra vormt Miriam Helsper een duo bomvol kennis en ervaring. Yolande is al meer dan dertig jaar logopediste en Miriam dik twintig jaar. Ze hebben niet alleen de theoretische kennis, maar je merkt ook dat ze het gewoon zijn om de kennis in heldere taal uit te leggen. Met meer dan vijftig (!) oefeningen kun je bij alles wat de logopedisten schrijven, meteen ervaren of de kennis voor jou relevant is, of dat je verder kunt naar het volgende hoofdstuk.

Voor een schrijver is het een bijzonder moment als het boek gedrukt is. Het werk is gedaan, je kunt er niets meer aan veranderen. Yolande en Miriam: jullie werk zit erop, het boek is klaar en het is een betekenisvol en leerzaam boek geworden.

Nu is het woord aan de lezers. Gaan ze aan de slag met de oefeningen? Bazuinen ze rond wat ze aan jullie boek hebben gehad?

Als één van de eerste van eerste lezers zeg ik jullie alvast: *hulde, hulde, hulde.*

En voor de lezer: veel leesplezier en succes met de oefeningen.

Koen de Jong

Inleiding

.....

In dit boek kijken we naar de rol van de adem op het stemgeven, spreken, presenteren, acteren en musiceren. Bijkomende klachten als boeren, winden laten, hikken, (ver)-slikken en hoesten komen ook aan bod. In de praktijk blijkt dat bij veel stemproblemen, stotterklachten en andere klachten waarbij de communicatie wordt belemmerd, sprake is van onnodige spanning. Een groep logopedisten, die werkt met de Adem- en Ontspanningstherapie volgens de Methode Van Dixhoorn als basis, merkt dat een scala aan klachten waarmee mensen in hun praktijk komen, verdwijnt nadat eerst aan adem en ontspanning wordt gewerkt. Hoe belangrijk is de adem eigenlijk? Is het mogelijk om met adem- en ontspanningsoefeningen tot vermindering van klachten te komen of is daar veel meer voor nodig?

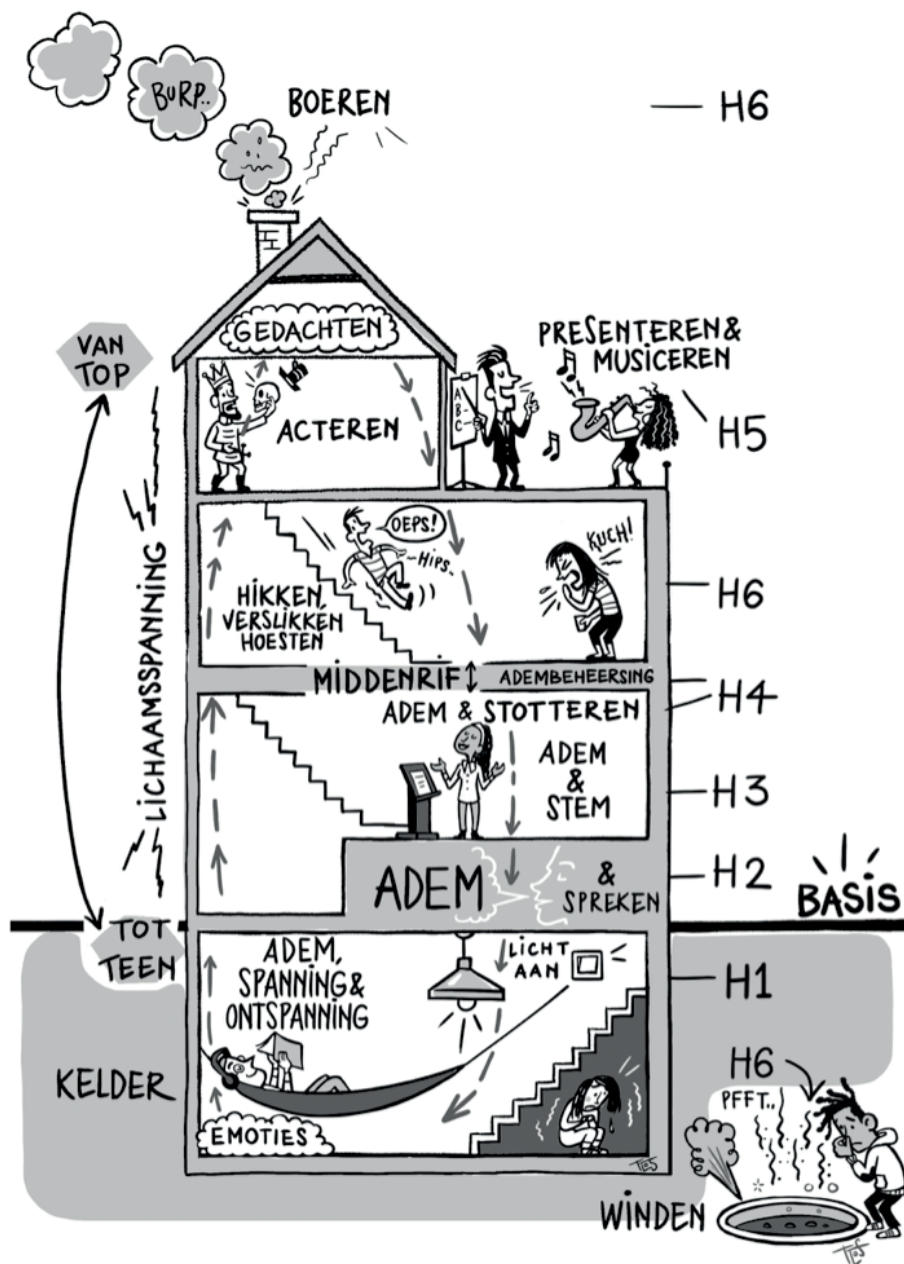
Dit boek neemt je mee in onze zoektocht als logopedist en ademtherapeut naar mogelijke oplossingen voor stemproblemen, klachten bij stotteren, spanning bij presenteren, acteren en musiceren, evenals mogelijke oplossingen voor overmatig hoesten, boeren, winden laten, hikken en verslikken. Wij hebben in onze eigen praktijk gezien dat overmatige spanning een rol kan spelen bij al deze klachten. Door eerst te werken aan het beter leren

omgaan met spanning, wordt duidelijk welke klachten op spanningsvermindering reageren. Klachten die niet reageren op adem- en ontspanningstherapie hebben mogelijk een aanvullende benadering nodig, gericht op bijvoorbeeld stem- of stottertherapie, waarbij wordt gekeken naar de manier van stemgeven en spreken. Wij willen hiermee een andere kijk geven op het ontstaan van klachten. We willen jou uitnodigen om te onderzoeken of het werken met adem en ontspanning effect heeft op de klachten die je in het dagelijks leven ervaart.

Eerst bespreken we kort hoe het ademen verloopt en hoe adem en (ont)spanning elkaar wederzijds beïnvloeden. Vervolgens gaan we aan de hand van herkenbare voorbeelden uit de praktijk in op hoe onnodige spanning kan doorwerken op verschillende manieren van spreken. De invloed van een gespannen adempatroon op de manier van presenteren zal voor veel mensen al herkenbaar zijn. Denk maar aan de film *The King's Speech*, waarin koning George VI volledig blokkeert bij zijn koninklijke speech. In zijn zoektocht om zijn stotterproblemen te overwinnen krijgt hij hulp van een eigenzinnige logopedist, die niet alleen de spreektechniek onder de loep neemt maar ook voor een groot deel bijdraagt aan het hervinden van het zelfvertrouwen van de koning om het volk toe te spreken. De onnodige spanning voor het spreken wordt teruggebracht tot een aanvaardbaar niveau en draagt zo bij aan vrijuit stemgeven en spreken.

Opbouw van dit boek

In het boek *Ik heb de tijd, een handleiding in tijdsurfen* van Paul Loomans wordt het menselijk functioneren vergeleken met een huis met verschillende etages. Wij willen deze vergelijking gebruiken voor de beschrijving van de verschillende hoofdstukken, waarbij we uitgaan van de basis in adem en ontspanning als de begane grond. Als deze basis niet stevig is, kan je stem gaan haperen en je spreken gespannen zijn. De onderliggende emoties en stressbelevingen bevinden zich in de kelder van het huis. Op de eerste verdieping, dus ter hoogte van het middenrif, speelt adembeheersing een grote rol. Je kunt je verslikken als je te snel wilt en gaan hikken bij een gespannen middenrif. Op deze verdieping maak je muziek op de ademstroom. Pas op de bovenste verdieping met het dakterras komt het vermogen tot communiceren aan bod. Hierbij speelt zelfvertrouwen en een soepele geest een grote rol. Hier maak je je wensen kenbaar en ben je goed zichtbaar en hoorbaar voor anderen. Dit is een heel open verdieping, waarbij je te maken hebt met wat anderen over je zeggen en wat zij vinden, hoe jij hier weer op reageert, je eigen gedachten en handelen. Juist dit aspect van communicatie kan onnodige spanning opleveren, bijvoorbeeld bij het geven van een presentatie of bij acteren, waardoor je minder vrij durft te spreken om letterlijk je stem te laten horen. De muren van het huis staan voor de spanning in je lichaam. Het zijn de fysieke reacties die je in je lichaam kunt ervaren ten gevolge van stress, waardoor je lichaam allerlei signalen en klachten geeft. Er wordt zelfs beweerd dat het merendeel van ziektes en aandoeningen terug te voeren is op stress. De schoorsteen kan staan voor de ontluchting die je lichaam nodig heeft als je te veel lucht inslikt of vasthoudt. De lucht komt er als boer letterlijk uit. Als je opvallend vaak moet boeren, kan het heel vervelend zijn om een



gesprek te voeren. Je kunt van de opgehoopte lucht ook buikpijn of maagpijn krijgen. Ten slotte hebben wij een afvoerputje opgenomen in de tekening voor die lucht die aan de onderkant wil ontsnappen, denk aan winden laten. Het huis geeft zo een weergave van de verschillende hoofdstukken van het boek. Daarnaast representeert het je lichaam, waarbij de muren staan voor de ruimte die jij jezelf geeft om vrijuit te ademen of te spreken. Is het een smal, strak huis met weinig bewegingsruimte of kun je vrijuit bewegen en ademen?

Als we het hebben over adem in relatie tot het spreken dan bedoelen wij: welke invloed heeft onnodige spanning en een daarmee samenhangend gespannen adempatroon op de manier van spreken, presenteren, stemgeven, musiceren of acteren? In ons werk als ademtherapeut en logopedist ontdekken wij dat veel klachten bij stemproblemen, stotteren en presenteren te maken hebben met adem en spanning. Kunnen wij daaruit de globale conclusie trekken dat veel van de cliënten met stemklachten of stotteren en andere 'vage' klachten gebaat zijn bij het verminderen van spanning? Om dit te onderzoeken lopen wij een stuk mee op jouw pad, waarbij we af en toe stilstaan, een adempauze houden om te ervaren wat er gebeurt in je lichaam. In de hoofdstukken die volgen, zullen we dit gaan bespreken en uitwerken aan de hand van praktijkvoorbeelden. Tussendoor vind je tips en oefeningen die in het dagelijks leven makkelijk in te passen zijn en die kunnen bijdragen aan een ontspannen manier van ademen en spreken; denk aan een simpele glimlach, een korte pauze of even lummelen.

Het eerste hoofdstuk, 'Adem, spanning en ontspanning' gaat over de relatie tussen adem en spanning. We gaan in op wat gewone overspanning is, hoe spanning werkt en welke ontspanningsmethodes er zijn. We bespreken de invloed

van spanning op het adempatroon en hoe je deze zichtbaar kunt maken. Het meten van spanning komt hierbij ook aan bod, omdat je daarmee inzichtelijk kunt maken wat een ademoefening voor effect kan hebben op bijvoorbeeld de hartslag, de hartcoherentie, de ademfrequentie en het adempatroon.

18

In hoofdstuk 2, 'Adem en spreken' bekijken we of ademen en spreken wel zo'n vanzelfsprekend proces is. Wat gebeurt er als het spreken extra moeite kost? We geven oefeningen en tips die je kunnen helpen om meer ontspannen te spreken.

In hoofdstuk 3, 'Adem en stem' bespreken we hoe de stem werkt en wat er gebeurt met de stembanden als je te veel druk zet op de keel. We laten zien hoe we ademen tijdens stemgeven en wat er gebeurt als de stem hapert. Denk hierbij aan uitdrukkingen als 'een kikker in de keel', 'een brok in de keel', 'iets of iemand beneemt je de adem' of 'achter adem zijn'.

In hoofdstuk 4, 'Adem en stotteren' komt de relatie tussen adem en vloeiendheid van het spreken aan bod. Als je stottert of hapert, waar in je lichaam voel je dan spanning? Je krijgt tips hoe je aanwezige spanning kunt loslaten, zodat het spreken makkelijker gaat. We gaan hier aan de hand van praktijkvoorbeelden dieper op in. Onze ervaringen met adem- en ontspanningstherapie bij stotteren willen we met je delen en hopelijk geeft het jou een nieuwe kijk op de invloed van adem en ontspanning bij aanwezige klachten rondom stotteren.

In hoofdstuk 5, 'Adem en presenteren, acteren en musiceren' gaan we in op de invloed van spanning op de adem bij verschillende vormen van optreden voor publiek. We gaan na wat het uitmaakt voor het spreken als we op

een podium gaan staan. We bespreken hoe je adem en spanning onder controle kunt krijgen bij presenteren, acteren en musiceren. Je krijgt aanwijzingen over wat helpt en wat juist niet helpt wanneer je een presentatie moet houden. Je wordt je meer bewust van aanwezige spanning en leert voelen waar die spanning zich in het lichaam opbouwt. Wij tonen verschillende mogelijkheden om met meer ontspanning en plezier te presenteren, acteren en musiceren.

Tot slot bespreken wij in het laatste hoofdstuk, 'Adem en boeren, winden laten, hikken, (ver)slikken en hoesten' bijkomende klachten die wij ook veel tegenkomen. We bekijken welke invloed de adem heeft op overmatig boeren of winden laten en of je hier iets aan kunt doen. We leggen uit hoe de hik ontstaat en hoe het komt dat wij ons verslikken. We onderzoeken de link tussen onnodige spanning en overmatig hikken, verslikken, boeren, winden laten en hoesten.

Het hele boek is doorweven met ervaringsverhalen van onder andere cliënten uit onze praktijk. Waar nodig zijn de namen veranderd in fictieve namen.

We sluiten elk hoofdstuk af met een korte samenvatting en een videoboodschap. Je kunt op die manier kijken wat het hoofdstuk jou te bieden heeft.

In dit boek willen wij onze ervaring en ons enthousiasme delen over het werken met adem. Ademen is iets wat we allemaal dagelijks doen en waar we meestal niet eens bij stilstaan. De invloed van ons adempatroon op het spreken, stemgeven, presenteren, acteren en musiceren wordt aangestipt, maar er zullen zeker ook zaken onbesproken blijven. Wij hebben de aanwezige klachten bekeken en onderzocht vanuit adem en ontspanning. Er zijn natuurlijk

vele wegen naar Rome, maar de weg van de adem is in ieder geval een luchtige weg!

Bij elk hoofdstuk geven wij door middel van een QR-code een link naar oefeningen die kunnen bijdragen aan meer ontspanning bij het ademen, spreken, stemgeven en presenteren. De oefeningen die beschreven worden zijn algemene ontspanningsoefeningen, dus in te zetten voor meer ontspanning in het algemeen en niet specifiek voor bijvoorbeeld alleen stemgeven of stotteren. Deze oefeningen zijn te beluisteren middels de QR-code. Je kunt heel eenvoudig de i-nigma QR code -app installeren op je mobiele telefoon en direct de oefeningen beluisteren en ervaren.

De oefeningen zijn niet gerelateerd aan een specifieke klacht. Van tevoren weet je dus niet wat het effect is van de oefening voor jou of welke oefening je gaat helpen. Het gaat om het op gang brengen van een zinvolle verandering dat kan bijdragen aan vermindering van jouw klachten. Wanneer je de oefening doet, is helemaal aan jou. Naast oefeningen uit de Methode Van Dixhoorn zijn er oefeningen opgenomen die komen uit de logopedie, mindfulness en yoga.

Achter in dit boek is bij nuttige adressen nog een aantal apps opgenomen waar wij zelf veel aan hebben bij het oefenen met aandacht en adem. Verder verwijzen wij naar een link met gegevens van adem- en ontspanningstherapeuten en logopedisten met wie je de invloed van onnodige spanning op jouw klachten kunt onderzoeken, en is nog een lijst opgenomen met veelvoorkomende afkortingen. Bij veel oefeningen in dit boek zie je een code staan, bijvoorbeeld {AOT} voor Adem- en Ontspanningstherapie volgens de Methode Van Dixhoorn of {Y} voor Yoga.

Naast dit boek is er de website www.adembenemend.online, waar behalve nog meer oefeningen ook filmpjes van ervaringsdeskundigen te vinden zijn. In de cappuccinohoek kun je alle ademvragen stellen die je hebt. Wij hopen hier een luchtig antwoord op te geven.

Wij wensen je veel plezier bij het lezen en het zoeken naar de voor jouw passende weg om ontspannen te kunnen spreken en stemgeven.

Miriam & Yolande