coach met 6 gesprekken per dag?

5 adem oefeningen om je stem te behouden

zangpedagoge
Saskia Paërl

Inleiding. Wat goed dat je dit e-book gedownload hebt!

We leven in een tijd waar veel kennis gedeeld wordt over kunst en cultuur. Mensen praten in elke taal en met alle menselijke emoties.
Er wordt gezongen en gesproken in alle toonaarden.
Je stem gebruiken is dus niet moeilijk.
Maar is jouw stem ook aangenaam om naar te luisteren?
Zodra je gaat nadenken over wat je zegt merk je dat je je stem niet volledig beheerst.

Je stem doet soms niet wat je wilt. Je komt iets tekort. En je hebt daar een beetje een onrustig gevoel over. De onzekerheid groeit en je kijkt het publiek niet aan. Het gebrek aan direct oogcontact en het verlies van controle maken het lastig om reacties en emoties van mensen te peilen. Interactie ontbreekt.

Roept dat vragen bij je op over de beperkingen van je stem? Heb jij wel mogelijkheden met jouw stem?

Ja, die heb je zeker, maar je moet wel weten hoe je ze kunt ontdekken en oefenen.

Inhoud. Met dit e-book leer je...

Oefening 1: Waar de weg is naar succes.

Oefening 2: Hoe je vreugdevolle of juist venijnige emotie toont.

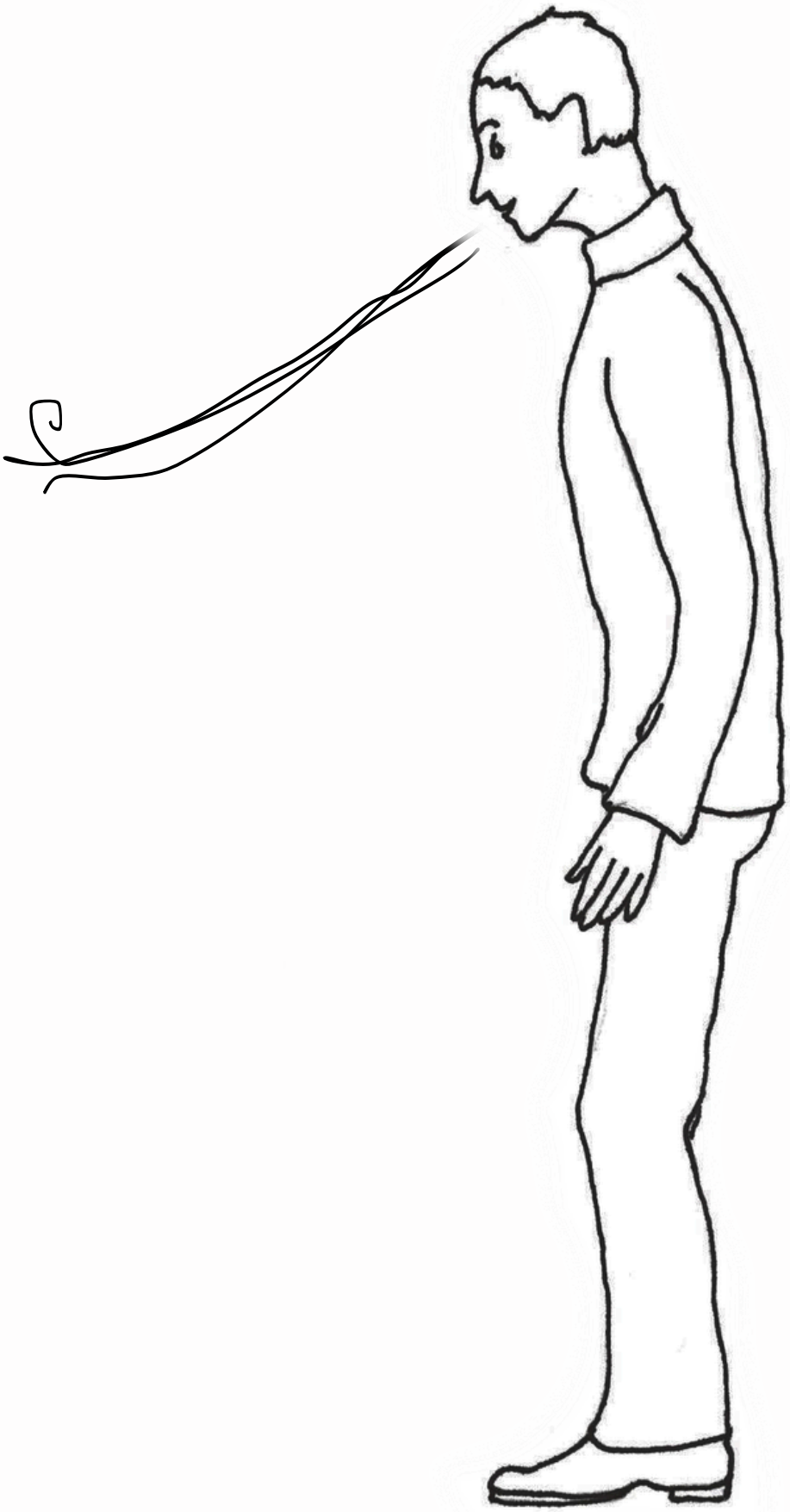
Oefening 3: Hoe je de rust bewaart en bewaakt.

Oefening 4: Waarom je uitsluitend impact maakt met authenticiteit.

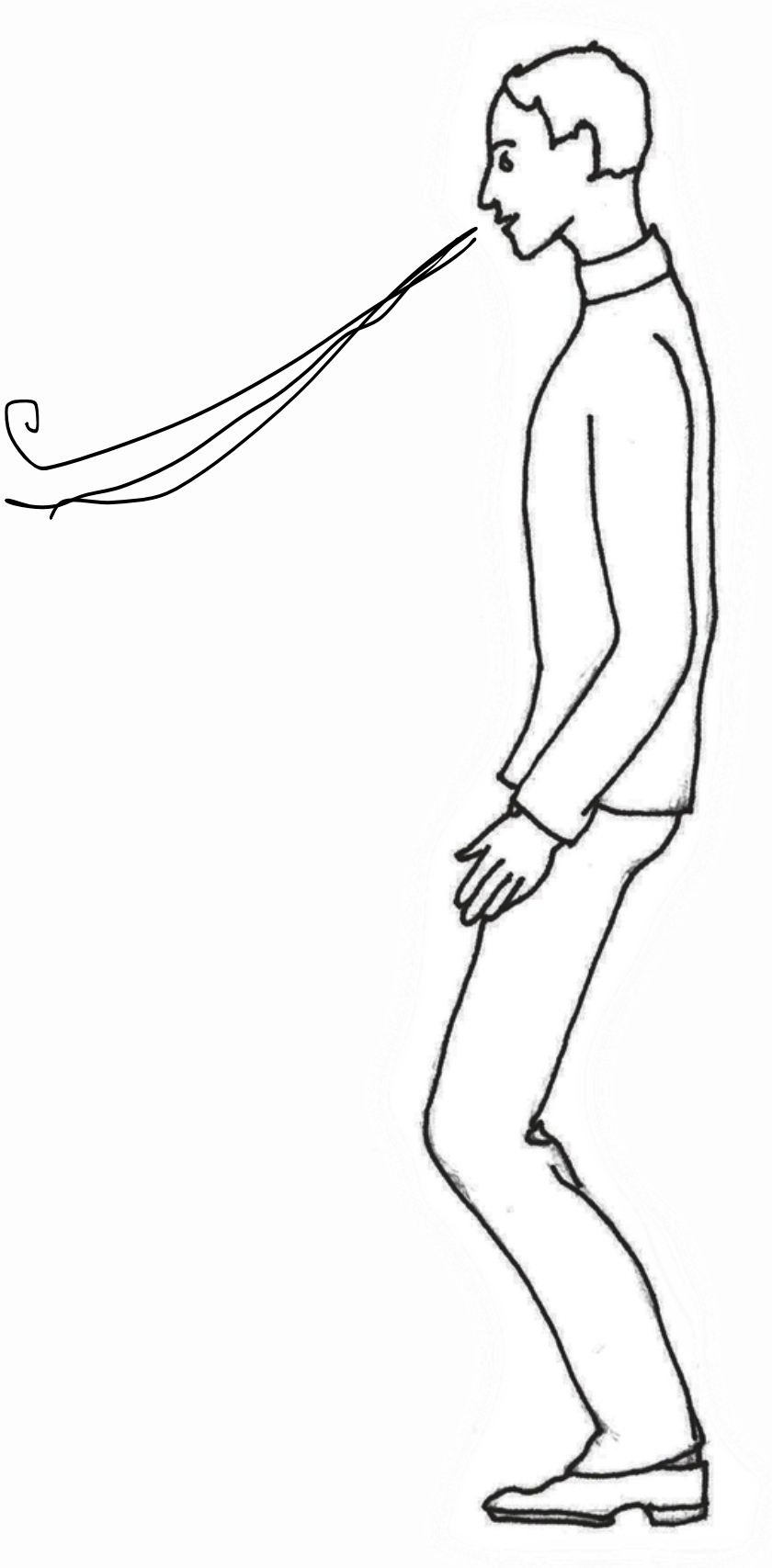
Oefening 5: Hoe je ontdekt hoe je steeds meer invloed krijgt.

Vocal is jouw transparante stemtechniek
Free Styling is jouw charisma

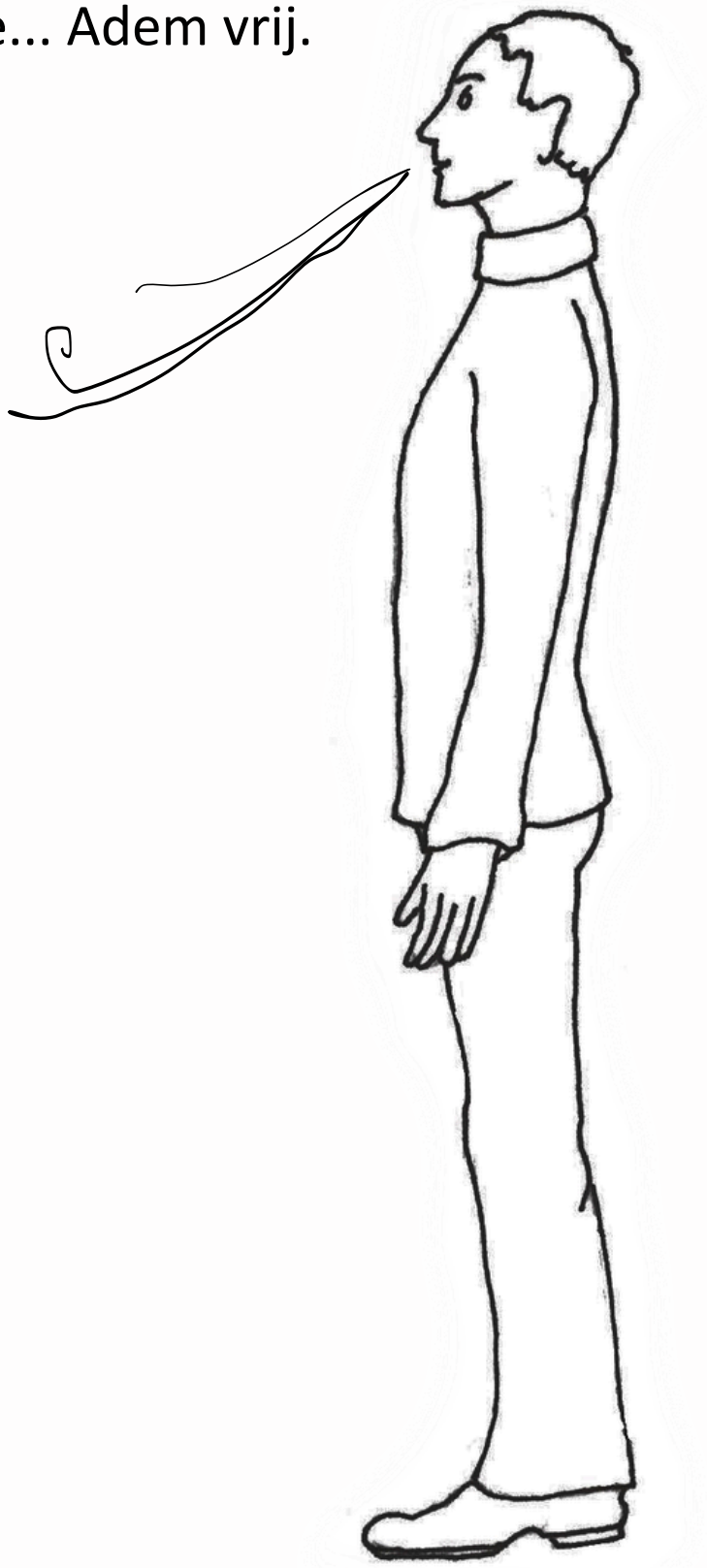
Oefening 1: Sta op en adem uit.



Met iets gebogen knieën maak jij je rug en nek zo lang mogelijk. Beweeg door tot je rechtop staat met heel licht gebogen knieën, de mate van buiging is afhankelijk van de hoogte van de hak.



Door de zwaartekracht geeft de neutrale stand van het bekken de rug en hals een loodrecht gevoel.
De balans van het lichaam is stabiel.
Rug, hals, keel en strottenhoofd zijn ontspannen en vrij.
Release... Adem vrij.



We vieren je route naar succes!

Jij ontdekt je stem door te herhalen.

Zit je op je stoel, dan zit je in het midden van de twee zitknobbels van je bekken.

Het maakt niet uit met welke oefening uit dit e-book je begint. Je rolt vanzelf naar de volgende oefening tot je ze alle 5 hebt doorlopen. Daarom heb ik video's voor je gemaakt waarin ik je laat horen en zien hoe jij je stem echt goed kunt gebruiken.

Bekijk de 1e video van de inademing. Waarom niet?

Adem wijst je de weg naar succes.

Je stem is een tool, een goed stuk gereedschap.
Adem uit en sta op van je stoel.

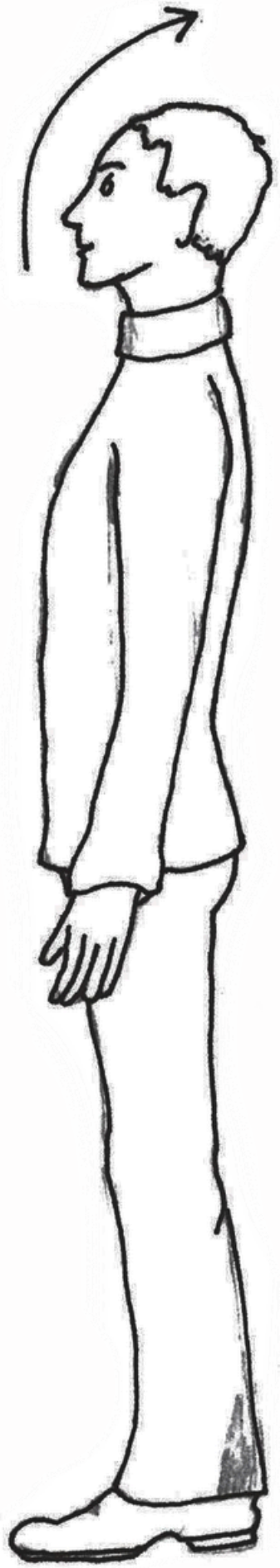
KLIK HIER VOOR VIDEO 1
Lichaamshouding als je op een podium staat of op een stoel zit

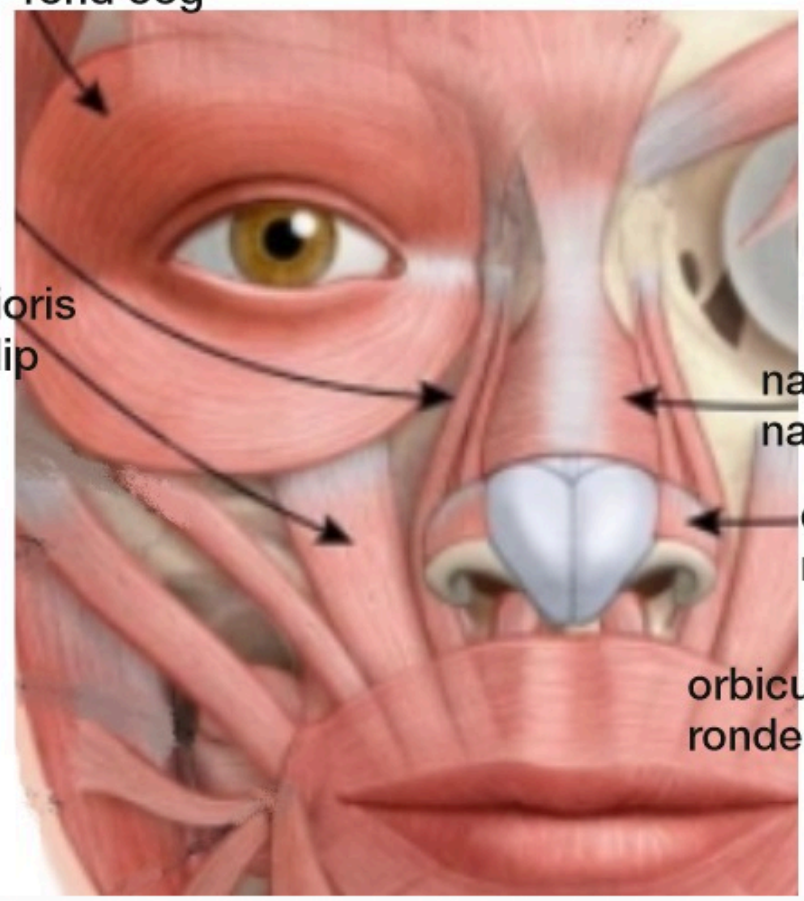
Oefening 2: Hoe je vreugdevolle of juist venijnige emotie toont.

De bovenlip- en neusvleugelheffer hecht zich aan de zijkant van de neus, langs de neusvleugel en aan de huid van de bovenlip. Dit is het begin van de natuurlijke beweging van de adem.
Lift die bovenlip en neusvleugels met deze spier.
Hij verwijdt de neusgaten en trekt de bovenlip op.
De kleine jukbeenspier loopt vanaf het jukbeen naar de bovenlip. Die span je ook.
Door deze gecoördineerde beweging te maken, gaat de weg van de lucht van de neusvleugels door de inwendige neus naar de neuskeelholte, boven het zachte gehemelte, via de keelholte naar de luchtpijp.
Door het openmaken van de neuskeelholte zet je buis van Eustachius open, want die staat in verbinding met het middenoor en door de juiste druk in het oor hoor je beter en ga je goed luisteren.
De schouderbladen zijn naar omlaag en naar elkaar toe getrokken, rustig op de lange rugspieren zodat je volume krijgt in de longen.

Adem in. Overdreven fantasie.

Open de ogen en adem door de neus in de richting van de fontanel




orbicularis oculi
rond oog
neus is nasus
levator Labii superioris
alaeque nasi
lifter van de bovenlip
en vleugel van de neus
levator Labii superioris
lifter van de bovenlip
nasalis
nasaal
dilator naris
neusspreider
orbicularis oris
ronde mond

Hoe je door herhaling de invloed ontdekt van de stem die je succesvol maakt!

Dat vieren we!

Het maakt niet uit hoe de oefeningen uitpakken er is altijd wel wat te verbeteren, begrijp je?

Bekijk de 2e video over de techniek van blije of venijnige emotie.
Waarom niet?

KLIK HIER VOOR VIDEO 2

Open de neuskeelholte naar de keel

Oefening 3: Hoe je rust in je stem bewaart en bewaakt.

Denk aan iets leuks en hou het gevoel van inademen vol.
Kijk recht voor je uit, naar de dirigent.

De neuskeelholte wordt wijder, de slijmvliezen gaan glad naar het bot van de neuskeelholte en je keelgat wordt wijd.
Adem door. Dat gaat vanzelf.

Je voelt in de winter een koude luchtstroom bij het weke gehemelte en in de lente ruik je het pas gemaaide gras.

Overdreven fantasie van de beweging van de adem naar de keel.

De adem beweegt van de fontanel langs het achterhoofd en de hals

Hoe je rust in je stem bewaart en bewaakt door de adem vrij te laten vallen door het keelgat...

Dit is de release, de bevrijding.
Je zult gewoon lekker ontspannen, gezond blijven en altijd gehoord en gezien worden zoals jij bent.

Bekijk de 3e en 4e video.

KLIK HIER VOOR VIDEO 3

Open de bovenkant van de stem

...en naar het middenrif.

Adem door, vergroot in de rug.
Dat gaat vanzelf.
Het contact van de inademstroom met het lichaamsdeel diafragama en de tussenribspieren voel je niet!
De ademspieren werken precies zoals het hart: onbewust!
Je voelt wel in je maag en buik wat die spieren veroorzaken.
Open de rug met de binnenste tussenribspieren naar de rug, dat kan omdat alle grote buikspieren los zijn.
De lange buikspieren, de liggende buikspier, de schuine buikspieren.
Los, los, los...
De flanken openen zich vanzelf als je de rug, de wervelkolom een beetje rond maakt, voor jouw gevoel.
Hou vol, dan maak je met je authentieke stem impact.
Geef niet op!
De wereld heeft jouw unieke stem nodig.

De adem beweegt langs de rug naar de buik

Hoe je door rust de invloed ontdekt van je stem.
De route naar succes.
Dat vieren we!

De video's onthullen hoe jij altijd, overal jezelf kunt zijn, waar dan ook.

Bekijk de 4e video.

KLIK HIER VOOR VIDEO 4

Adem naar de rug

Oefening 4: Hoe je uitsluitend impact maakt met een authentieke stem.

Adem uit en maak geluid met de emotie die bij de gedachte, bij het gevoel hoort.
Geluk, willen geven, willen delen, verdriet, rouw, pijn, ontroering... het mag alles zijn.
Het is alles.

Die natuurlijke beweging van de adem opent jouw unieke, eigen, authentieke stem.
Die stem is de reikende hand naar de emotie van je publiek.

Want jij overtuigt ze, omdat jij laat horen en zien dat je in jezelf gelooft.

En dat je gelooft in de woorden die je zegt en zingt.

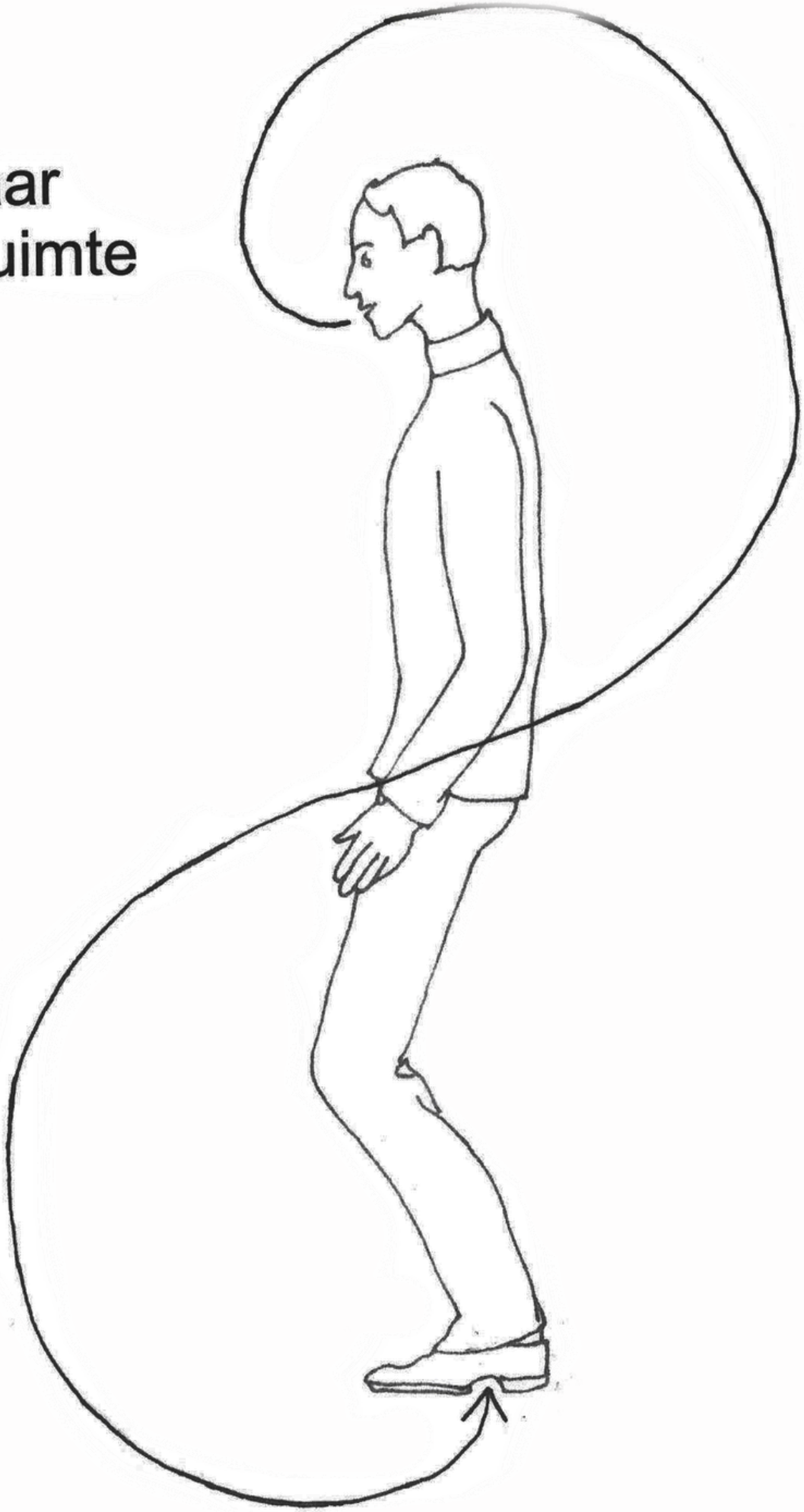
De wereld heeft jouw unieke stem nodig en die staat klaar om te laten horen en gehoord te worden.

De adem
beweegt vanaf
de fontanel
over het
achterhoofd
langs
halswervels
ribben
lendenwervels
heiligbeen
en
staartbeen
naar
de buik

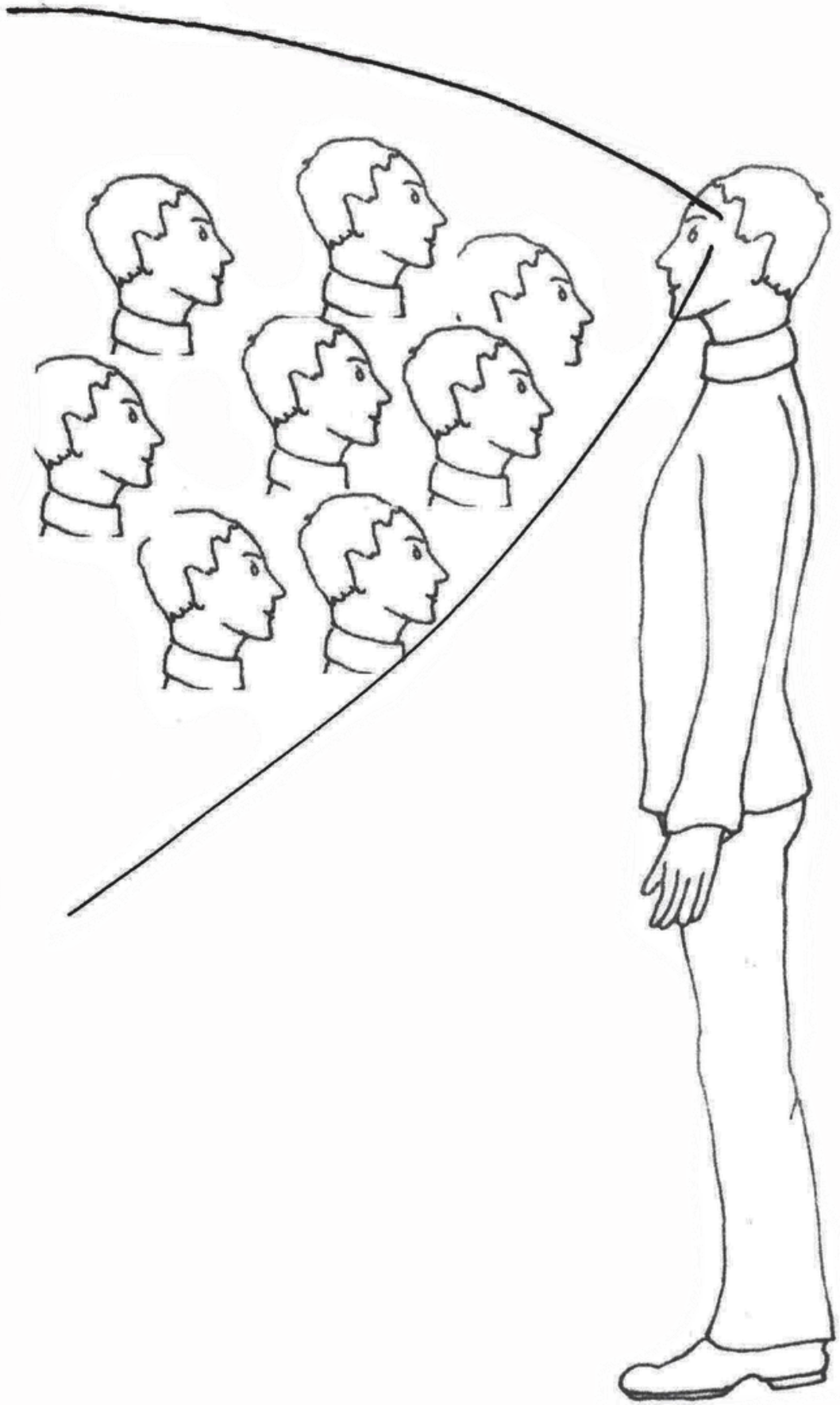
Jij overtuigt je publiek, je klant omdat jij in jezelf gelooft. Vergeet de techniek. Speel met je stem, maak muziek.
Woorden zijn muziek.

Bij het uitademen beweeg je.
Je mag heel het lichaam bewegen.
Je mag dansen.
Je mag improviseren.
Je mag los gaan!
DOEN!
Vergeet de techniek. Het gaat om JOU!
Om jouw gevoel...

Ervaar de ruimte



Interactie met het publiek



Oefening 5: repeat, herhaal en denk nog meer na over techniek.

Zorg dat je als je moet inademen maar weer de rug en hals recht in elkaars verlengde hebt.

Dat is de hierboven beschreven uitgangspositie.

Dan mag je het bij het uitademen, bij het praten en bij het zingen dansen.

Je kan dan de beweging van je lichaam zo gek maken, zo dynamisch maken, als je maar wilt.

Ontdek hoe jij jezelf en je stem gedurende je lange leven keer op keer opnieuw uitvindt.

Misschien heb je een mooie stem en ben je bang dat die gaat veranderen. Je leert hoe je zo'n fijne, pakkende, gezonde prettige, boeiende, gezonde stem met melodie, ritme, tempo, dynamiek gaat krijgen door de routine die ik je geef. Daarom heb ik video's voor je gemaakt.
De video's onthullen hoe jij altijd, overal jezelf kunt zijn, waar dan ook. Bekijk de e video.

KLIK HIER VOOR VIDEO 5

Herhaal, begin overnieuw

Ontdek in de tweede serie video's de invloed die jouw unieke stem heeft. De route naar blijvend succes.

Dat vieren we!

Ik snap dat jij je afvraagt, hoe je de aandacht van mensen langer kunt vasthouden dan nu. In de video's laat ik je horen en zien hoe jij jouw stem als een topinstrument kunt gebruiken. En weet je wat? De video's onthullen hoe jij altijd, overal jezelf kunt zijn, waar dan ook.
Bekijk de 1e video van de volgende serie.

KLIK HIER VOOR DE VOLGENDE SERIE

Wie ben ik?

Ik ben wat artsen een ‘ervaringsdeskundige’ noemen, omdat ik mijn stem verloor en deze weer terugvond. Mijn stem raakte overbelast omdat ik te veel en te lang zong zonder stemtechniek te gebruiken. Wat ik bereikt heb, is het kunnen genieten van de kennis van wat mijn lichaam aankan Want dankzij danslessen van Erica Rooda en zanglessen van Lennart de Miranda leerde ik opnieuw praten en zingen.
Met de beste conservatoriumopleiding in Amsterdam werd ik klassiek zangpedagoge en muzikaal leider in lichte muziek. Ik ben zangeres, ex-danser, actrice, poppenspeelster, docent muziek, muzikaal leider, arrangeur, kortom een artiest.
Heb je geen geduld om te wachten op de video's en wil je direct contact met me? Klik op de link onder deze foto en tekst en plan even een kennismakingsgesprek in mijn agenda.

KLIK HIER VOOR DE AGENDA

Mijn klanten zijn ondernemers die hun stem succesvol gebruiken als instrument voor hun bedrijf

Monic Hendrickx heb ik geholpen met haar stem. Zij heeft met dat geluid vele toneel- en filmrollen gespeeld en ontving tot nu toe 4 maal een Gouden Kalf en 8 andere prijzen.

Behalve Monic Hendrickx hielp ik Richard de Leth van Oersterk...

en Bart van den Belt, Businesscoach

Laten we connecten