

Voorwoord

Alle ware en diepdoorleefde muziek – hetzij profaan, hetzij kerkelijk – leeft op die gindse hoogten, waar kunst en religie elkaar te allen tijde kunnen ontmoeten.

Albert Schweitzer

Grote fascinatie heb ik voor de stem en alles wat daarmee samenhangt. De stem als mooiste muziekinstrument en de stem als mooiste coachinstrument. Een fascinatie voor stemgebruik en stemontwikkeling, voor muziek en zang, voor persoonlijke ontwikkeling en hoe deze samen kan vallen met stembeleving. Daarnaast was er de vraag een lesmodule te geven over de ‘coachende stem’ op de coachopleiding van Annet Brinkhuis. Dit alles bracht me op het idee een boek te gaan schrijven over de geweldige kracht van zang en stem en hoe je die bij het coachen van mensen kunt gebruiken.

Ik kreeg tijdens een coachopleiding een inspirerende workshop van Annet over ‘biografisch werken’ en na afloop merkte ik iets op over het gebruik van haar stem. Later zei ze dat die opmerking haar uiteindelijk had aangezet tot het maken van bepalende keuzes.

Hoe veelzeggend de stem is en kan zijn en wat ik daarmee zou gaan doen in mijn werk als coach, was me nog helemaal niet duidelijk, toen ik tamelijk gedurfd en intuïtief die opmerking maakte. Ik wist destijds nog helemaal niet dat ik zo'n mooie verbinding zou vinden met het coachen, laat staan hoe ik dat zou moeten doen.

Al wel tamelijk snel ontdekte ik dat ik als zangeres iets bezat wat bijna een tweede natuur is geworden; een goed klinkende stem, de juiste houding bij een presentatie en een bewust gebruik van de adem. Maar meer en meer realiseerde ik me dat dit niet zo vanzelfsprekend is. En daarnaast is de stem ook nog, en bovenal, een uitlaatklep om 'u' tegen te zeggen. De stem geeft een directe verbinding met mijn ziel, een openstaan voor mijn bron. Een prachtige mogelijkheid om bij mezelf te zijn.

Tijdens mijn ontwikkeling als coach ben ik meer en meer mijn eigen manier, mijn eigen ideeën gaan ontwikkelen over hoe en wat ik met de stem kan doen. Ik ging zangworkshops geven aan groepen en liet cliënten soms hun kwaliteiten zingen, las over De Helende Stem, deed zelf mee aan workshops stemexpressie, kreeg coachvaardigheden en nieuwe instrumenten tot mijn beschikking zoals bijvoorbeeld de Voice Dialogue methode. Nog steeds is mijn ontdekkingsreis niet ten einde. Geen groep is hetzelfde, geen mens is hetzelfde en geen stem klinkt hetzelfde. En ook mijn eigen ontwikkeling staat niet stil.

Informatie en uitleg over deze nieuwe en toch wel enigszins onbekende en complexe materie lijkt geen overbodige luxe, vooral nu er steeds meer gebruik wordt gemaakt van creatieve werkvormen in het coachen. Inzicht in stemgebruik, het belang van stemgebruik. Wat maakt dat je je stem op een bepaalde manier gebruikt? Wat zegt dat, wat gebeurt er als je je daarvan bewust wordt? Wat is de impact ervan op voelen en zijn en wat kun je daarmee betekenen voor je eigen cliënten, in je eigen coachgesprekken? Dit zijn onderwerpen die, naast praktijkvoorbeelden en praktische oefeningen, voorbij zullen komen.

Schrijven is altijd een grote hobby van me geweest. Wat is er nou mooier dan die hobby in te zetten ten behoeve van mijn andere twee grote 'hobby's', die ook nog eens mijn werk zijn geworden, namelijk: zingen en coachen.

Inleiding

Muziek lokt van een ziel muziek weer los.

Frederik van Eeden

‘Waar gaat het over, hoe heet je boek en voor wie is het geschreven?’ werd me natuurlijk veel gevraagd, toen ik liet doorschemeren dat ik een boek ging schrijven over de stem. Een boek schrijven over de stem en wat ik met de stem doe in de ‘klankgesprekken’ met mijn coachcliënten, ja, hoe noem je dat? Verschillende titels passeerden de revue. Iets met balans en energie, met jezelf en persoonlijke groei. De ziel is ook mooi om te noemen. Bezieling en de ziel als hogere essentie die zich wil laten horen. ‘Het gaat dus over zingen?’ Ja, maar ook over spreken en klank; over de stem dus. Mijn kernzin had ik ooit al eerder bedacht. ‘Dit zegt mijn stem, dit zingt mijn ziel, zo klink ik’. Mooi, maar te lang als titel. Wat is er dan zo mooi aan de stem, wat kan de stem voor je doen, voor je betekenen, als spiegel, als coach voor jouw persoonlijke groei? Je stem maakt je bewust van innerlijke patronen, die hij vervolgens los kan trillen, hetgeen je nieuwe energie brengt en daardoor balans. Evenwicht, en daardoor rust en kracht. In balans zijn, uitgebalanceerd zijn en

weten dat je dat, door je stem vrij te geven en jezelf te laten klinken in alle toonaarden, kunt bereiken. Ook de dissonanten en onevenwichtige klanken mogen klinken. Juist die brengen je ruimte, energie en uiteindelijk in balans. ‘Stembalans’ was geboren, als methode en als boek.

In het eerste hoofdstuk van dit boek over Stembalans ga ik in op het effect van je verbinden met je innerlijke stem. Hoe dit je naar je bestemming kan leiden. Wat de energie van zang- en stemklank voor en met jou kan doen.

Het tweede hoofdstuk schetst welke verschillende manieren er zijn om met zang en de stem te werken. Tevens belicht het mijn specifieke manier van het gebruik van De Coachende Stem in Stembalans en in de zogenaamde ‘klankgesprekken’.

Het derde hoofdstuk gaat over wat Stembalans is en de invulling van een ‘klankgesprek’. Ik beschrijf de coachmethodes, die ik combineer met de coachende stem: het Kernkwadrant van Ofman, de Voice Dialogue methode en een oefening uit de NLP. Daarnaast laat ik aan de hand van meerdere praktijkvoorbeelden zien wat de uitwerking hiervan kan zijn voor de cliënt.

Het vierde hoofdstuk bevat praktische energie-, adem-, stem- en klankoefeningen en een beknopte uitleg over het functioneren van de stem.

In het laatste hoofdstuk ga ik in op mijn eigen ontwikkeling als zangeres en coach. Ik beschrijf een stuk-

je persoonlijke geschiedenis over hoe en waarom ik naast zangeres tevens coach ben geworden.

Als voorbeeld van wat zingen met je kan doen, volgt hieronder een kort verslag van een cursiste.

Ha Marjolein, zoals ik je vertelde tijdens de diploma-uitreiking is jouw gastcollege voor mij een soort breekmoment in de opleiding geweest. Het idee dat ik moest gaan zingen vond ik echt heel erg spannend, toch, door de manier waarop jij die les hebt opgebouwd heb ik me geen moment 'onveilig' gevoeld en boven alles heb ik genoten van wat mijn stem zegt, wat mijn ziel zingt en hoe ik klink.

1. Bestemming

Muziek is wellicht de eenvoudigste van alle uitdrukkingsmiddelen, omdat zij in de ervaringen van de mens en in zijn geschiedenis, de allereerste trede is.

William Faulkner

Wat is bestemming

‘Als ik vanuit kracht mijn stem laat horen, als ik dat doel heb bereikt, zal ik ook mijn bestemming bereikt hebben, dan zal ik weten wat mijn bestemming is, waar mijn leven over gaat en welke keuzes ik moet maken.’ Mooier kon mijn cliënt het niet verwoorden tijdens zijn laatste stemdialoog van het traject Stembalans, dat hij bij me volgde. Het was een ontroerende afsluiting, waarin hij prachtig aangaf dat, wanneer hij vanuit innerlijke kracht zijn stem kan laten horen, hij verbonden is met en afgestemd is op de energie van zijn bron, zijn Zelf, zijn ziel, zijn essentie. En hij was een goed eind op weg.

Maar wat is bestemming? Waar ben je als je op je bestemming bent? Ben je dan daar waar je wilt zijn? Is het een plek waar je naartoe wilde en die je vervolgens

hebt bereikt? Wat grappig dat daar het woord ‘stem’ in voorkomt. ‘Bestemming’ is ‘doel van het bestaan’ volgens *Koenen Woordenboek*. Als je spreekt dan trillen je stembanden, met je stem geef je energie, laat je een bepaalde trilling horen. Een pianostemmer brengt de snaren in de juiste trillingsfrequentie. Een stemvork heeft een bepaalde trilling en als je zelf in een bepaalde stemming bent, heeft dat zijn eigen trilling en energie. Ben je op je bestemming dan zou je kunnen zeggen dat je dus in die bepaalde trilling bent, waar je wilt zijn. Dat je die trilling, die energie hebt gevonden die je wilde vinden. Je bestaansdoel heeft een bepaalde energie waarmee je samenvalt als je het bereikt. Je resoneert met die trilling. En je stem klinkt dan ook zoals je bent: vrij, zonder belemmeringen. Je laat precies horen wie je bent en wat je wilt. Je laat je essentie horen.

‘Actie in relatie met liefde, met afstemming, schept vreugde en vrijheid, actie in relatie met moeten en presteren brengt conflict en spanning met zich mee.’

Energie

Vijf jaar geleden begonnen we met het ‘4Familyquintet’, een familiekwartet, bestaande uit mijn man, zijn broer, diens echtgenote en ik. In de prachtige samenstelling van een kwartet: sopraan, alt, tenor en bas. Begeleid door een bevriende pianist. Allemaal drukbezette beroepsmusici, maar we wilden deze buitenkans om samen te zingen niet voorbij laten gaan.

Een toegankelijk programma moest het worden. Een muziektheatraal optreden met zeer divers klassiek en licht klassiek repertoire, kwartetten, duetten, solo's, alles bewerkt naar het Nederlands en verbonden door een luchtige verhaallijn over de liefde – wat anders? We stonden op scherp voor de première, we hadden verschrikkelijk veel lol gehad tijdens de repetities, ontzettend gelachen, in een enorme verbondenheid, en de energie spatte ervan af toen we eenmaal losgingen.

De reacties waren laaiend enthousiast, maar het mooiste vond ik de reactie van een vrouw die vertelde dat ze helemaal geen zin had gehad om te komen, moe was geweest, gedacht had dat het weer zo'n geïjkt serieus concert zou zijn (wat trouwens ook prachtig kan zijn), maar die compleet opgekikkerd en vol energie naar huis kon.

De kracht van ons verlangen samen te musiceren, de energie die het ons gaf en die was gaan wervelen in de muziek en onze harmonieuze samenwerking, had direct effect op het publiek.

Hetzelfde is volgens mij aan de hand met de hoge-C van de tenor of sopraan. Opgetild door de prachtige aria, toewerkend naar een hoogtepunt. De energie die dan in die hoge trillingsfrequentie klinkt is overweldigend. Geen wonder dat het publiek uit zijn dak ging, toen de 'drie tenoren' Domingo, Carreras en Pavarotti destijds afwisselend hun kunstje vertoonden en de hoge-C schijnbaar moeiteloos tot klinken brachten.

Ik dirigeer hier niet het einde, de toon houdt als vanzelf op. Je hoort hem niet, maar hij is nog wel in de ruimte. Luister.

Cellist en dirigent Rostropovitsch

Zo is er evengoed energie in stilte, de muziek kan nog klinken, of kan er al zijn, hangt in de lucht. Stilte is geweldige muziek. De stilte na een muziekstuk kan magisch zijn en daarom is het zo verschrikkelijk als die kapot wordt geklapt door een toehoorder die zich als eerste wil laten horen in applaus, voordat het stuk afgelopen is.

Zo is alle muziek al aanwezig in het universum en hoef je een toon alleen maar toe te laten, hoef je alleen maar te luisteren en stil te zijn, zoals je een verlangen alleen maar hoeft toe te laten.

In een boek van de psycholoog en arts John Diamond, dat ik 'toevallig' vond op een rommelmarkt, gaat het over levensenergie in muziek.

Hij beweert dat het kuchen en proesten dat zich voordoet in cruciale stiltes tijdens een muziekstuk kan worden verklaard door de lage levensenergie van sommige toehoorders in het publiek. Zij kunnen de hoge levensenergie die vrijkomt in de muziek tijdens een concert niet aan en verstoren deze onbewust door de stilte kapot te maken met hun kuchen, hoesten en proesten.

Of dit nou al of niet waar is, het is soms werkelijk niet te geloven hoe men het voor elkaar krijgt een hele at-

mosfeer tijdens een concert aan barrels te slaan door het werkelijk buiten proporties klinkende lawaai van al die mensen in de zaal die ineens verkouden lijken te zijn.

Muziek vol levensenergie en daardoor helend voor de mens, is wat John Diamond beoogt in zijn 'Diamond Method for Music'. Volgens hem heeft de muziek van Beethoven de hoogste levensenergie, afhankelijk van wie hem dirigeert.

Er zijn dirigenten met een lage levensenergie die het ritme niet kunnen overbrengen. Bij een dirigent met een sterke energie is de gelijke ademhaling van alle musici bijna voelbaar. Dit ritme, deze afstemming en de daaruit volgende resonantie wordt overgebracht naar het publiek, dat ook als één man lijkt adem te halen. En zo ademen de dirigent, het orkest en het publiek volgens het ritme van de componist, helemaal in harmonie.

En dit was ook wat er gebeurde in bovengenoemd voorbeeld van ons '4FamilyQuintet', zij het dan zonder dirigent.

'Een dag niet gezongen is een dag niet geleefd', zeg ik wel eens. Maar waarom dan, wat doet zingen dan met mij? Met mij persoonlijk? Als je opgeleid bent als zangeres en beroepsmatig je stem laat klinken, zoals ik, kan het gebeuren dat je toch de verbinding niet voelt die zingen kan opleveren. Omdat je bezig bent met

techniek en het resultaat. Waar alleen techniek is, is de ziel ver te zoeken. Het moet mooi en er ontstaat druk. Dit mechanisme ken ik maar al te goed. Bovendien maak je zelf een klankideaal waar je aan moet of wilt voldoen. Er ontstaat soms te veel druk om te presteren, te veel competitie, te veel vergelijking, te veel angst om te falen. Kortom, er is geen energie. Dit komt jammer genoeg veel voor bij professionele musici, die soms stijf staan van de spanning voor een concert en zich dan helaas genoodzaakt zien tot het slikken van bètablokkers als enige oplossing. Hun plezier is ver te zoeken. Maar het is een heel moeilijk gegeven, want als professionele musicus sta je nou eenmaal onder druk, net als een topsporter bijvoorbeeld. Er wordt een prestatie van je verwacht. Maar als je ervan uitgaat dat het publiek wil genieten, kun je anders omgaan met de spanning en die druk. Dan kun je samen het avontuur van de muziek aangaan en in de verbinding blijven. Als je daarentegen het gevoel hebt dat het publiek je beoordeelt, de recensent je bekritiseert, je buurman-zanger of -instrumentalist ook nog eens een extra kritisch oor heeft, dan kan ik me voorstellen dat de stress niet opweegt tegen het plezier en dat de levensenergie niet gevoed wordt, maar zelfs gesaboteerd.

Maar toch, tijdens mijn eigen zangcarrière heb ik juist altijd muziek willen maken, de drive willen voelen, de energie willen overbrengen. Dat is wat elke muzikant beweegt en waarvoor hij of zij mag waken om het te

behouden. En in de studeerkamer is het gelukkig helemaal geoorloofd en heerlijk om te experimenteren met klank en toon, ongeacht hoe het klinkt. Ik krijg er altijd energie van en kom er anders uit dan dat ik erin ging. En daarom lijkt een dag niet gezongen, een dag niet geleefd.

Mensen zongen eerder dan ze praatten, heb ik wel eens gehoord. Ze communiceerden dus met elkaar op toon. Ze maakten een melodie. Het verschil tussen spreken en zingen is maar klein, veel kleiner dan menigeen, die altijd hoorde dat hij of zij niet kon zingen, denkt. Als je uitgaat van een stem die klanken kan produceren, die kan lachen, hardop zuchten, huilen, schreeuwen, die 'ja' kan zeggen, en je zou een dergelijke klank verlengen en op dezelfde toon houden, dan zing je al. Zingen is eigenlijk 'alleen maar' spreken op toon. Wat maakt dan dat het zo moeilijk kan zijn? Welke belemmeringen en ondermijnende gedachtes ons in de weg kunnen zitten en hoe we daarmee om kunnen gaan, leert ons de stem zelf.

Nog meer energie

Dit hoofdstuk gaat voor een groot deel over energie, trilling, toon, en wat dit met je doet. Er zijn verschillende manieren om tegen de dingen aan te kijken. Wij kunnen ze alleen zien vanuit ons eigen paradigma, ons eigen perspectief. Toon is trilling, is energie bij uitstek, dat is gewoon een vaststaand feit, hoe je ook

tegen de dingen aankijkt, en juist daarom zo mooi en een bewijs dat er meer is dan materiële energie. Het wonder van kunnen horen! Muziek hoor je, een toon hoor je. En je hoort er ook nog een gevoel in, je hoort of voelt welke energie erin zit. Het kan je troosten of opvrolijken, het raakt een snaar, jouw eigen energie gaat meetrillen met de energie van de muziek. Zelfs dove mensen kunnen de trillingen van muziek waarnemen.

Alles is energie. Het hele universum bestaat uit zowel zichtbare materiële, als onzichtbare immateriële energie. Vanuit een beperkt bewustzijn nemen wij voornamelijk de zichtbare materiële energie waar en zien dit als de werkelijkheid. Einstein ontwikkelde zijn relativiteitstheorie. Grondleggers van de atoomfysica leverden een belangrijke bijdrage aan de fundering van de kwantumfysica. Later volgde de snaartheorie, die stelt dat het universum, behalve uit de drie ruimtelijke dimensies en tijd uit nog veel meer dimensies bestaat. Materie bestaat uit atomen met deeltjes, die bij nadere beschouwing net zo leeg zijn als het universum zelf. Maar uit experimenten blijkt dat deze leegte een onvoorstelbare hoeveelheid energie bevat, net zoveel als alle massa in het heelal. Dat energieveld, dat overal aanwezig is, wordt 'nulpuntveld' genoemd. Alles blijkt hierin met elkaar verbonden. Afhankelijk van hoe je waarneemt, vanuit welk paradigma je kijkt, beleef je al of niet een hoger bewustzijn dat oneindig

en overvloedig is. Voor een uitgebreidere lezing over deze materie verwijs ik naar het heldere boek *Succeskompas* van Theo Buijsrogge, over 'richting geven aan je leven en werk'. In een van de eerste hoofdstukken gaat hij uitgebreid in op de aard en essentie van het universum en de mens. En er zijn uiteraard meer boeken die hierover een goed inzicht kunnen geven. In dit bestek voert het te ver hier al te diep op in te gaan.

Ons fysieke lichaam is materiële levensenergie, maar we hebben ook een emotioneel, mentaal en spiritueel lichaam, bestaande uit immateriële energie. Deze is niet met het oog waarneembaar maar wel op gevoelsniveau. Op gevoelsniveau verbinden we ons in meer of mindere mate met de bron, het hogere zelf. Hoe hoger het bewustzijn, hoe hoger de energiefrequentie is. Ergens is dus een veld van oneindige potentie, trilling, energie. Dit stijgt uit boven ons eindige lichamelijke bestaan. Het is daar waar liefde, schoonheid en overvloed heerst en alles met elkaar is verbonden. Dit is waar we onszelf mee kunnen verbinden, door af te stemmen op onze eigen hoogtrillende energie, op onze essentie, op ons Zelf.

'Schoonheid, liefde, licht. Een wezenlijke glimp van eindeloos, oneindig bewustzijn in een eindig lichame-lijk bestaan. Het hogere zelf, dat ons verbindt met de bron.'