

# 3-Zones Stemmodel©, Mengpaneel

Doelen:

- Educatie
- Introductie behandelelement 'ruimte in mond&keel'

Dit stelt een mengpaneel voor.

Ik begin altijd te denken bij de schuif 'ruimte in mond&keel'.

Die ruimte neigt bij de gemiddelde mens naar 'wat krap'.

Waarom?

Ik weet het niet.

Maar ik moet altijd denken aan de houding.

Er is niemand die helemaal recht loopt.

Zo is het ook met de ruimte in je mond&keel.

Die neigt naar wat krap.

En dan speelt mee dat je uit Nederland komt.

Het Nederlands is een kelige taal.

Vergelijk het met andere talen:

Kak-Engels is mooi open-keel-taal, Amerikaans is een knauwtaal met

behoorlijk dichte keel, Italiaans is een voor-in-de-mond-taal, etc.

En dan kom je nog uit een bepaalde streek van het land:

Het Brabants is een superkelig dialect, in Twente en Groningen wordt wat afgeknaagd, etc.

*(Pijl omlaag bij Mond&keelruimte)*

Die neiging tot een krappe mond&keelruimte gaat meestal hand in hand met een slappe articulatie.

*(Pijl omlaag bij Lippen)*

*(Eventueel aanhaken bij wat patient in anamnese al heeft verteld, nl. 'lui', 'slap', 'binnensmonds', etc.)*

En als een instrument gedacht: (krappe mond&keelruimte+slappe lippen)

levert een wat neuzige, monotone, lage klank op, alsof het je niet zo interesseert.

De schuif 'variatie in toonhoogte' is dus ook wat verlaagd.

*(Pijl omlaag bij Variatie in toonhoogte)*

Die drie verlaagde schuiven samen (krappe mond&keelruimte+slappe lippen+verminderde variatie in toonhoogte) leveren verminderde verstaanbaarheid op.

En als je niet zo goed te verstaan bent en dat toch nodig is, ga je luider spreken.

*(Pijl omhoog bij Luidheid)*

## 3-Zones Stemmodel©, Mengpaneel

In de kroeg, op een feestje, in de fabriek met machinelawaai, in de klas als je niet goed orde houdt....

Maar ook heel veel mensen spreken standaard aan de luide kant, worden daar vaak door hun omgeving op aangesproken.

In veel Brabants gezinnen wordt standaard vrij luid gesproken.

‘Luidheid’ is dus compensatiemechanisme nummer 1.

Compensatiemechanisme nummer 2 is ‘Houding/nekpositie’.

Als je naar mensen kijkt zie je vaak dat hun borst is ingezakt en hun nek naar voren staat.

Of je ziet een beweging van de nek naar voren, parallel aan spreken of zingen.

Je zet daardoor spanning op je nek, en dus op je stembanden.

En als logische consequentie hebben veel mensen met stemproblemen ook last van hun nek, schouders, rug, last van hoofdpijn.

*(Vraag naar last)*

*(Gesprek over precieze klachten)*

*(Bij klachten pijl omhoog bij Houding/nekpositie)*

Begrijpt u dit beeld?

Als dit allemaal waar is *(het is een aanname!)*

is de omkering of de genezing:

1. Als de ruimte krap is, moet de ruimte ruimer worden. Dat ga ik u zo meteen leren.
2. Als de ruimte krap is, voelt de stem hier/in de keel, en daar moet ie wegwezen:
  - A. Wijs naar je neus
  - B. Wijs naar je lippen

Laten we nu eens kijken naar de ruimte in je mond&keel.

Heeft u iets geleerd over de ruimte in mond&keel?

Zo ja: wat?

Bijv. in zanglessen:

- Kantelen gehemelte
- Retraction (uit EVT)
- X

Wilt u nu eens lezen met (= geleerde in zangles) kantelen gehemelte/retraction/etc.

Zo nee:

*(een grof middel)*

## 3-Zones Stemmodel©, Mengpaneel

*Belangrijk hierbij is dat het ‘balletje’ niet het doel is, maar dat ‘verruimen van mond&keelruimte’ het doel is.*

Ik neem een balletje, met een diameter van 2 cm; dat stop ik mijn mond&keel. Daarmee maak ik ruimte, een soort van open buis.

*(Doe het voor met mijn handen)*

En nu probeer ik die ruimte overeind te houden tijdens het lezen:

*(Doe het voor.*

*Doe het voor met krappe mond&keelruimte.*

*Doe het voor.*

*Doe het voor met krappe mond&keelruimte.)*

Hoort u het verschil?

*(Meestal: Ja.)*

Ik wil u vragen om eens te lezen en die ruimte ‘overeind’ te houden.

*(Patient leest.)*

Goed zo, en nu weer op uw normale manier.

Nu weer balletje van 2 cm.

Is er verschil?

Zo ja, welk?

Zo nee, voelen c.q. horen? Voelt u verschil? Hoort u verschil?

Als ik bij de tandarts zit en die vraagt om mijn mond open te doen, noem ik dat ‘ruimte 27 cm’.

Waarmee ik wil aangeven dat er nogal wat rek in zit.

Zo ver hoeft je niet te gaan.

Maar we gaan nu experimenteren met die ruimte.

Van 2 naar 3 cm.

Eventueel 4-5-6 cm.

*(Meestal is er ergens een punt dat de stem helemaal vrij en helder klinkt.*

*Heel soms is 2 cm. al te veel, moet je nog ietsje terug, maar altijd iets meer dan ‘normaal’.)*