

Hese stemmen klinken weer als een klok

Door een spiergerichte stemtraining weer duidelijk kunnen spreken of zingen. ‘Voice Construction’ is een nieuwe methode die het brein op een andere manier aanspreekt om de stem efficiënter in te zetten. Met als resultaat, het kost minder energie om helderder, luider en melodieuzer te spreken. En zangers halen weer toonhoogtes die ze kwijt waren.

Dat zingen de kwaliteit van leven verbetert, is al eerder aangetoond. Mensen met parkinson krijgen vaak last van een monotone stem, heesheid en volume-verlies. Door te zingen ervaren dat ze hun stem beter kunnen gebruiken. De Haagse stemtrainer en zangdocent Maurits Draijer heeft daar een nieuwe dimensie aan toegevoegd. Jaren geleden kon hij vanwege een aangeboren afwijking zijn stem niet goed gebruiken waardoor

hij zijn carrière als klassiek zanger moest beëindigen. Hij onderzocht vervolgens de functionaliteit van de natuurlijke gezonde zangstem. Daarmee wist hij de asymmetrische stemsluiting op eigen wijze op te lossen, tegen de verwachtingen van de specialisten in.

Spiergerichte stemtraining

Die werkwijze heeft hij doorontwikkeld tot Voice Construction. “Het is een systema-

tische methode voor spiergerichte stemtraining die krachtig is door het inzetten van lichaamseigen reflexen en automatismen”, legt Draijer uit. “Je leert eenvoudige strategieën waarmee je energie kunt opwekken voor meer volume, kracht, melodie, vrijheid en een betere verstaanbaarheid, zodat de stem meer eigenheid krijgt en beter inzetbaar wordt in het dagelijks leven.”

Onder fysieke reflexen kunnen spierreflexen en de ademreflex worden verstaan. Draijer ontdekte een krachtige trigger, waarmee de ademhaling opgeroepen en gestuurd wordt zonder met de ademhaling bezig te zijn. “Door het brein op de juiste manier te prikkelen, krijg je



“Ik verbaas me over het gemak en hoe hoog ik kan zingen”



Gerard van de Reep heeft ook zijn trompetspel beter leren te beheersen.
Foto: Eigen foto

Gerard van de Reep (58) volgt sinds 2018 spraak- en zangles volgens de methode Voice Construction. “De vooruitgang zit vooral in de helderheid van mijn stem, het minder ‘wiebelig’ spreken en zingen. Ook wordt mijn stem steeds krachtiger. Bij het spreken valt vooral op dat er weer meer dynamiek merkbaar is.”

Zingen is er bij Gerard met de paplepel ingegoten. “In mijn familie was het gebruikelijk dat op een verjaardag iedere broer/zus van mijn vader zijn eigen lied had en dat zong.” Later ging hij zingen in het kerkkoor en speelde hij trompet bij de muziekvereniging.

Toen Gerard startte als leerkracht in het basisonderwijs kwam de gitaar erbij. “Op school zong ik veel met kinderen.” Toch ging zijn stem achteruit. Al voor de diagnose parkinson (2015) merkte Gerard dat hij sneller schor werd.

“Ik begon het te vermijden en floot vaak de liedjes.”

Hij klopte aan bij Maurits Draijer, een oud-leerling. “Ik kende het verhaal van zijn stemproblemen, de werkwijze die hij heeft ontwikkeld en het succes daarvan bij hemzelf en anderen.”

De oud-leerling werd zodoende docent, en de oud-leraar leerling. Tijdens zijn eerste bezoek begon Gerard met het zingen van toonladders. “Maurits vroeg mij wat te proberen. Eerst werd mijn stem nog heser. Na nog wat aanpassingen hoorde ik ineens



fysieke energie als het ware cadeau.” Elke sessie van Voice Construction bestaat uit ervaringsoefeningen, gerichte strategieën waarop het brein anders geprikkeld wordt. Dit alles wordt verduidelijkt door middel van een visueel model. “Door het inzetten van reflexen boek je snel resultaat. Training en herhaling zorgen ervoor dat het gedrag geautomatiseerd kan worden.”

Resultaten

Inmiddels heeft Draijer de techniek op zeven mensen met parkinson toegepast. Ze hadden last van een monotone stem, heesheid, korte duurbelasting en volumeverlies. De zangers ook een beperkt zang-

bereik. “Allen behaalden binnen een sessie verbetering op toonhoogte, meer melodievorming in de spraak, volume en draagkracht, helderheid en gebruiksgemak. Het kostte allen op de stem minder energie om helderder, luider en melodieuzer te spreken.” Draijer heeft zijn stemtherapie voorgelegd aan specialisten in de neurologie en neuropsychologie. Zij onderschrijven de werking van Voice Construction. Ook werkt hij samen met logopedisten. Hij richt zich nu op mensen met Parkinson. “Daar is de impact en de vraag het grootst. Komend jaar wil ik een online omgeving creëren met specifieke oefeningen voor parkinsonpatiënten. Zo is vanuit

weer mijn stem van een tijd geleden. Ik was helemaal verbijsterd. En mijn vrouw Ans die achter mij zat, niet minder.”

Verfijnen

Gerard heeft nu zo’n tien sessies gevolgd. “Mijn stem is veel krachtiger, vaster en helderder. En dat met een minimum aan inspanning.” De laatste tijd richt hij zich meer op het voorlezen en spreken. “We proberen de techniek te verfijnen.” Daarnaast heeft hij zijn trompetspel beter leren te beheersen. Ook dat blijkt te werken. Verder merkt hij verbetering van andere symptomen. “Je komt in een andere energietoestand. Vanuit je geheugen wist je altijd hoeveel energie je nodig had om te spreken, zingen, bewegen enzovoort. Je lijf

fopt je als het ware, want alles vraagt meer energie. Je moet dan een tandje bijzetten. Het visualiseren dat in deze techniek zit, is daarbij een heel krachtig ‘instrument’. Ik leer steeds beter hoeveel energie ik moet oproepen om iets te doen.” Voice Construction werkt vooral met het werken met spieren en reflexen. “Maurits koppelt dat aan visualiseren. Dat kan met spreken, voorlezen en zingen. Het kost uiteindelijk niet al te veel energie, omdat het heel natuurlijk aanvoelt en je direct het verschil ervaart als je het toepast. Daarmee lijkt de inspanning weg te vallen.”

Plezier

Gerard heeft vooral het plezier weer terug. “Als je de diagnose hebt, krijg je te maken met allerlei dingen waar je niet op

Meer onderzoek nodig

“Alles wat de motoriek van iemand met parkinson stimuleert kan behulpzaam zijn”, reageert dr. Hanneke Kalf, logopediste en hoofdonderzoeker Perspective-studie bij Radboudumc. ‘Bij parkinson wordt verstaanbaar spreken in hoge mate aangestuurd door de kracht van de stem. Daarom zijn de meeste behandeltechnieken voor het spreken gebaseerd op het versterken van de stem.’ “In Nederland behandelen logopedisten de verstaanbaarheidsproblemen tegenwoordig met gebruik van de Voice trainer, omdat adequate feedback onmisbaar is. Het ware effect daarvan wordt op dit moment in de Perspective-studie wetenschappelijk onderzocht. Of een andere techniek hetzelfde oplevert zou dan ook onderzocht moeten worden.”

huis de stem te trainen. Ook wil ik starten met trainingen voor logopedisten zodat de methode op meerdere plaatsen beschikbaar is.”

zit te wachten. Je moet naar het ziekenhuis, pillen slikken, pittige trainingen doen bij de fysio enzovoort. Dat alles kost veel energie om niet slechter te worden in plaats van beter worden.” Gerard zingt nog steeds elke dag. “Ik verbaas me regelmatig over het gemak waarmee dat gaat en hoe hoog ik kan zingen. Dat valt vooral op bij liedjes die ik al jaren niet meer goed mee kon zingen, maar die bijvoorbeeld op de autoradio voorbij komen en dan meezing.”

Wie zijn zang of spraak wil verbeteren kan informatie over Voice Construction vinden op www.voiceconstruction.nl. De methode is ook toe te passen op hout- en koperblazers.