

# **GEWOON LEKKER GALMEN**

Vrij en vrouwelijk (ge)leiderschap



Jolanda Mulder

# GEWOON LEKKER GALMEN

Vrij en vrouwelijk (ge)leiderschap



## **Colofon**

© 2020

Auteur: Jolanda Mulder

Vormgeving: bureau Janse, Deventer

Drukwerk: BoekenGilde, Enschede

ISBN: 978-94-6402-044-1

[www.boekengilde.nl](http://www.boekengilde.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

# Inhoudsopgave

	Woord vooraf	7	
	Inleiding	13	
1.	Muziek in je stem	35	
	Adem	37	=====
	Melodie en bereik	48	=====
	Volume	60	=====
	Tempo	81	
	Stilte	87	
	Dynamiek	91	
2.	Jouw lichaam als klankkast	104	
	Hoofd	108	=====
	Schouders	133	=====
	Borst	136	=====
	Armen	138	
	Rug	140	
	Buik	142	
	Heupen	148	
	Benen	150	
	Voeten	154	
	Temperament of emotionele incontinentie	157	
	Gewoon Lekker Galmen en emoties	160	
3.	Remmende Stemmen	162	
	De Waarnemer	166	=====
	All the world's a stage	167	=====
	De Toehoorder	171	=====
	De Zanger	183	
	De Dirigent	201	
	De Componist	230	
4.	De Vurige Stem	250	
	Creativiteit	252	=====
	Improvisatie	268	=====

Magisch meerstemmig	279
Meditatie en visualisatie	290
De helende stem	300
De oer stem	306
Zachte kracht	318
Uitleiding	326
Woord van dank	328
Literatuurlijst	330

# WOORD VOORAF

## Gewoon Lekker Galmen – Vrij en vrouwelijk (ge)leiderschap

Je hebt in je handen een lees-, doe- en ervarboek over je stem. Het nodigt jou, als Leidende Creatieve Vurige Vrouw, uit je

dynamische,  
expressieve,  
welluidende,  
sensitieve,  
aandachtige,  
persoonlijke,  
natuurlijke,  
aanstekelijke  
en  
dienende,

kortom je **Zinnelijk Zakelijke leiderschap** te omarmen.

## Gewoon Lekker Galmen

Wij zijn allemaal in vrijheid geboren. Als een onbegrensde bol energie, in een begrensd lichaam, kon alles ín, dóór ons en weer úit ons stromen. Zonder ons daarvan bewust te zijn dobberden wij in dat immense veld van mogelijkheden, wiegden, murmelden, huilden, schreeuwden, brabbelden, kirden mee met de verlangens en emoties van het moment. Met de tijd werden we door ons gezin gevormd en begrensd in deze uitingen en emoties. Sommige eigenschappen, gedragingen en emoties leerden wij af of onderdrukten wij, omdat ze niet gewenst waren. Andere eigenschappen, gedragingen en emoties leerden wij aan of gaven wij meer ruimte, omdat ze goedkeuring en liefde opleverden. Zo ontdekten wij onze eigen strategieën om om te gaan met afwijzing en ons plekje te vinden in deze wereld.

Voor een temperamentvol meisje betekende dat veelal dat zij leerde haar kracht, haar vuur, haar vrije expressie van emoties in te houden.

‘Maak niet zo’n herrie!’

‘Stel je niet zo aan!’

‘Doe niet zo hysterisch!’

‘Wees niet zo’n heks!’

‘Doe niet zo bitchy!’

‘Ben jij even emotioneel incontinent!’

‘Zo kan ik je toch niet serieus nemen!’

‘Hou je eens in! Beheers je!’

‘Je neemt veel te veel ruimte in. Je bent te hard, te expressief, te luid, te boos, te enthousiast, te, te, te... Teveel!’

En dus deed zij haar best zich in te houden, kleiner te zijn, minder lastig te zijn voor de omgeving. Met als gevolg dat de spanning in haar lichaam zich opbouwde en regelmatig leidde tot ontploffingen, uitbarstingen. Vooral thuis, maar soms ook op school, en later op het werk. Wat een gedonder en gedoe!

Bij al die Vurige Vrouwen komt er een moment dat zij zegt: ‘Basta! Ik pas mij niet langer aan. Mensen nemen me maar zoals ik ben!’

Soms volgt er dan een periode van provocatieve grootsheid. Felle kleuren, harde stemmen, ogenschijnlijke schijt en lak aan de wereld. Maar daaronder zindert stiekem nog steeds de overtuiging dat ze niet goed is zoals ze is.

Dit inhouden, dit overschreeuwen, dit overschreeuwende inhouden, dit ingehouden overschreeuwen, kost enorm veel energie en levert veel spanning op. Het zit een natuurlijke, ontspannen vorm van leiderschap in de weg.

Terwijl deze vrouw van nature juist een leider pur sang is. Ze barst van de ideeën, is uitermate sensitief (want heeft ontzettend goed leren afstemmen, om maar niet ‘teveel’ te zijn, tot last te zijn), expressief, dynamisch, beweeglijk en dus, vanuit balans, kracht en vertrouwen, bij uitstek geschikt om beweging en transformatie op gang te brengen.

Maar dan moet ze niet langer bang zijn voor de impact die zij kan hebben op haar omgeving. Dan moet ze niet langer bang zijn anderen tot last te zijn. Dan moet ze niet langer bang zijn te veel ruimte in te nemen.

Dat is me toch een innerlijk conflict, dat is me toch een spagaat tussen twee uitersten! Gaan staan in volle glorie, Gewoon Lekker Galmen, met de immense angst dat je juist dán afgewezen wordt.



Dit boek wijst de weg terug naar natuurlijk en aanstekelijk leiderschap. Een leiderschap dat ten dienste staat van het vermooien van onze wereld. Een leiderschap dat opborrelt uit die onbegrensd begrensde klont energie die wij ooit al waren en nu nog steeds zijn.

Dit boek gebruikt de stem als geleider van dit leiderschap. Hoe kunnen we onze stem moeiteloos en in alle vrijheid laten horen? En onze omgeving besmetten met ons bruisende, liefdevolle, creatieve, inspirerende, transformerende vuur?

Vind hier de moed en de mogelijkheden om jouw verhaal, jouw missie, vanuit je tenen uit te dragen, in, of samen met jouw team(s) of groep(en).

## Dit boek

In dit veelomvattende boek vind je informatie, persoonlijke verhalen, tips en oefeningen over en voor je stem- en lichaamsgebruik. Dit boek wijst je de weg naar moeiteloos spreken, leiden en leven. Zonder kunstjes en trucjes, maar puur, echt, vibrerend, levend. Je gaat anders, op een dieper, vrijer niveau, luisteren, kijken, voelen, denken en doen. Dat wil zeggen, wanneer je niet alleen leest, luistert en kijkt, maar ook actief zelf gaat onderzoeken, uitproberen en zo het geleerde kunt integreren. In je eentje, met dit boek, kan dat al prima. Ook het uitgebreide online programma biedt je veel extra oefeningen en verdieping.

Maar de werkelijke uitdaging ligt natuurlijk in direct contact met de wereld, met een ander, met de mensen op de werkvloer. De blik, het oor, de woorden, de spiegel van een ander bieden jou de kans jezelf op een andere manier te leren kennen. Dus wanneer je de kans hebt, kom dan zeker ook eens naar een workshop of training Gewoon Lekker Galmen op de Werkvloer.

## Opbouw van het boek

In de **inleiding** lees je het verhaal van mijn eigen ontdekkingsreis op het gebied van mijn stem en haar blokkades in mijn leiderschap; persoonlijk, thuis en op mijn werk. Het vertelt hoe en waarom een stem (hebben) zo belangrijk is. Het is immers één van onze eerste levensbehoeften om te horen en gehoord te worden. Te zien en gezien te worden. Hoe frustrerend kan het zijn wanneer deze behoeften niet vervuld worden. ‘Luister’ maar eens naar de verschillende situaties die beschreven worden. En luister maar eens naar je eigen ervaringen.

Ontdek jouw eigen reden om dit boek van top tot teen te lezen en te doen. Weg met die blokkades. Met de heesheid, de moeite, de krampachtigheid. Het je best doen om gehoord te worden, en ondanks dat niet gehoord worden. Het terugtrekken, het inhouden, het oppompen, vermannen, het overschreeuwen en alle verschillende vormen daarvan die je in dit boek gaat herkennen.

**Hoofdstuk 1, Muziek in je stem,** maakt je bewust van je **stemgewoonten**.

Misschien spreek jij vaak hard, of zacht, hakkelig, of onduidelijk, bars, of lieflijk, scherp, voorzichtig, of saai. Door de verschillende oefeningen en muzikale invalshoeken ontdek je wat er nog meer mogelijk is, en hoe dat voelt, en wat dat toe zou kunnen voegen in jouw werk met groepen. Daardoor kun je weer kiezen. Spelen met de mogelijkheden en de mogelijkheden afstemmen op de situatie. Dit eerste deel leidt je uit je gewoonten naar meer **dynamisch leiderschap**.

Heb jij het idee dat jouw hele lichaam de klankkast is voor je stem? In **hoofdstuk 2, Jouw lichaam als klankkast,** ga je onderzoeken hoe je lichaam en je stem organisch met elkaar mee kunnen bewegen. Vaak onderdrukken we allerlei emoties, situaties, herinneringen, die toch ergens nog in ons lichaam opgeslagen zijn, of zinderen, resoneren, kriebelen. Wat heb jij op je lever? Hoe star of wiebelig sta jij op je benen? Ons hoofd besluit regelmatig deze emoties geen ruimte meer te geven. Ons hoofd wil graag de controle. Wat zou er gebeuren als we spanningen, blokkades, emoties in ons lichaam aandacht en ruimte geven? Door ons / onze keel heen naar buiten laten stromen? Loslaten en vrijlaten? Dat is behoorlijk spannend, want dat leidde vroeger immers tot afwijzing. Maar durven wij dit proces ruimte te geven, dan kunnen wij steeds meer ons hele lichaam als klankkast gebruiken. Om zo ruimte te geven aan **expressief en welluidend leiderschap**.

*‘Ja, ja, ja, ja, ja,’* zul je wellicht denken. *‘Maar dat leidt alleen maar tot conflict en chaos!’*

In **hoofdstuk 3, Remmende Stemmen,** zul je ontdekken dat het luisteren naar en blootleggen van onderliggende gedachten, overtuigingen, meningen, aannames, juist kan leiden tot vernieuwing, tot transformatie. Dat gaat niet lukken als je al die gedachten, die rollen, die remmende stemmen op jouw podium, de mond snoert of met harde hand regisseert. Dat lukt wel, zo zul je ontdekken, met een luisterend oor en **aandachtig persoonlijk leiderschap**.

Eenmaal gezien en gehoord ben jij de Componist, de Zanger, de Dirigent van je eigen koor van innerlijke stemmen EN (blijf jij) de Toehoorder, de Waarnemer van het muziekstuk dat jouw leven is. Je hebt, voor een groot deel, de keuze hoe

jij het muziekstuk / theaterstuk vorm wilt geven. Natuurlijk kies je graag voor je Vrije Stem. Deze stem is nodig wanneer jij jouw verhaal, jouw missie, jouw passie, vrij uit wilt dragen. En met deze vrije stem ben jij een prachtig, uitnodigend rolmodel voor jouw groep of team.

Ontdaan van remmingen en spanningen in hoofd en lichaam is er alle ruimte voor een natuurlijke gang van zaken, een natuurlijke flow. Eerst bij jou en vervolgens bij de mensen met wie je werkt. **Hoofdstuk 4, de Vurige Stem**, reikt je de zeven sleutels aan die leiden tot **natuurlijk en aanstekelijk leiderschap**, die zijn weg vindt in het moment. Zou het niet heerlijk zijn om structuur en planning meer los te laten en weer te gaan vertrouwen op jouw afstemming, jouw ideeën, jouw creativiteit in het moment? Vrij te improviseren? Zonder de angst dat dit leidt tot chaos, onduidelijkheid, onveiligheid en paniek. Wetende dat het leidt tot betrokkenheid, commitment, gezamenlijkheid, synergie, kippenvel!

Een spannend hoofdstuk ook, want je gaat op zoek naar jouw oer stem. Mag deze sensuele, krachtige stem gehoord worden? Je zult ontdekken hoe het is om de vibratie van je stem te gebruiken als innerlijke massage. Als weg naar een ruimer bewustzijn. Je zult ontdekken dat je stem soms losgekoppeld voelt van je stembanden, je lichaam, en dat je je stem helemaal grenzeloos rondom je voelt resoneren. En hoe verruimend en ontspannend dat voelt. Voor jezelf, in eerste instantie, maar ook voor en samen met je Toehoorders.


Wat blijft er dan nog over? Wat valt er nog te zeggen wanneer het Heilige Vuur kan branden: wanneer geestdrift, hart, emoties, levensdrift en scheppingsdrift als één samenwerken?

Misschien niets.

Misschien is jouw stille aanwezigheid op een gegeven moment al voldoende. Je voelt, hoort, vanzelf wat nodig is, vanuit dit **dienend leiderschap**.

Tot slot leidt de **Uitleiding** je met een kort overzicht het boek uit, de wijde wereld in, met jouw unieke eigen stem, die je in volle vrijheid zult laten horen.

Je zult zien, spelen met je stem, aandacht voor je stem, luisteren naar je stem is een van de vele manieren om het leven te onderzoeken, om te leren hoe het leven in elkaar steekt, en om je in dit aardse steeds vrijer te (willen, durven, kunnen) bewegen. Prachtig toch! Voor mij is het een dagelijkse ontdekkingsreis en ik hoop dat dat na het lezen van dit boek ook voor jou zo werkt.



**Tip:** koop, voordat je begint, een schrift waarin je, terwijl je leest en uitprobeert, je ervaringen, gedachten en ideeën kunt opschrijven. Schrijven helpt om te ordenen, je gedachten en ideeën te volgen, af te ronden, te vernieuwen, je te herinneren. In mijn ervaring blijft ‘de plaat steken in een groef’, of ‘springt over van het ene lied naar het andere’, als ik zonder hand en pen / potlood probeer mijn gedachten te volgen. Gebruik de pen! Zo word jij ook de Componist van het muziekstuk dat jouw leven is.

## INLEIDING

Lees eerst de volgende alinea en sluit dan je ogen, neem de tijd, en zie het voor je...

Hoe zou jouw leven eruitzien als jij in volle vrijheid, vanuit je tenen, spreekt, leeft? Als alles in jou ontspannen en moeiteloos samenwerkt om jouw boodschap uit te dragen? Je lichaam laat zich soepel bewegen, je emoties laten zich soepel bewegen, je gedachten laten zich soepel bewegen; het geheel een grote, zoemende, vrije klankkast, waarin jouw verhaal tot leven wordt gebracht, aangedreven, aangestuurd door jouw vuur, jouw passie, jouw zielsmissie. Wat zou je doen? Waar zou je zijn? Wat zou er uit je mond rollen? Wat zou je laten klinken om deze wereld nog mooier te kleuren?

Sluit je ogen, zie het voor je, vul je met dit beeld, voel het.

Weet je wat, ik doe zelf ook even mee.

**Momentopname:** Ik sta in een oud kerkje. Zonlicht valt in gekleurde vlakken door de glas-inloodramen naar binnen, op een grote groep mensen. Ik zie ze staan, velen met hun ogen dicht, hun monden wagenwijd open, hun mondhoeken toch nog licht omhoog gekruld, blij zingend. Nou, jubelend, mag ik wel zeggen. Galmend uit volle borst. En het klinkt prachtig, zo samen. Magisch, mag ik wel zeggen. Als een engelenkoor dat neergedaald is uit de hemel. Enkelen houden hun mond dicht, luisteren, en hier en daar zie ik een traan langs een wang naar beneden glijden. Natuurlijk! Ik snap dat! Er is niets mooier dan de magie van iets wat er eerst nog niet was en gewoon ontstond, zomaar, toen we onze monden gezamenlijk, of één voor één, opendeden. Afgestemd op onszelf, elkaar, de tonen, de boventonen, de trilling in en om ons heen. Blijf daar maar eens onbewogen onder! En, o ja, ik zie ook nog wat mensen die nog onbewogen zijn, verhard zijn, maar verlangen naar verzachting. Zij zoeken naar het middelpunt in deze kerk en baden zich in de resonans van de omgeving. Ik zie het al, ze werken nog iets te hard, ze zoeken iets te hard, ze proberen te hard, o wat herken ik dat, waardoor hun klankkast nog wat gesloten blijft, nog niet mee kan resoneren. Wacht maar, als ze het geduld hebben, als ze even blijven staan...

In het begin klonk het koor nog wel anders. Enkelen hielden hun mond dicht, omdat ze niet durfden. 'Ik kan niet zingen hoor,' zeiden ze aan het begin van de dag. 'Thuis zeiden ze vroeger altijd: zing je voor mij? Hou dan maar liever je mond!' En anderen zeiden: 'Pfff. Daar trek ik me niets van aan! Kan mij het schelen! Ik doe wat ik wil, ook al klinkt het vals.' Zij waren de eersten die door de kerk bulderden. Maar nu, na een tijdje, voelen ze dat dat hier

helemaal niet nodig is. Dat wanneer je niets doet, alleen je mond opent, je stem ook al galmt. Weg is de krampachtigheid, het overschreeuwen, het 'je best doen om gehoord te worden'. En weg is ook al snel het inhouden. Al snel ervaart iedereen hoe simpel het is om te zingen.

En nu, nu klinkt het prachtig. Stemmen zoeken, naderen, buitelen, kronkelen, glijden, raken, bewegen, ... En dan, als vanzelf, ebt het geluid weg, valt het stil. Zonder Dirigent. Zonder duidelijke leider. Eén. Eén besluit. Eén aanvoelen. En ieder geniet na in de stilte die valt. En kijk, luister, na een paar minuten opent iemand haar mond. Haar stem klinkt voorzichtig door de moeiteloos galmende ruimte en wint daardoor aan kracht, aan souplesse, aan lef. Al gauw geeft ze meer en meer van zichzelf. Schrikt van zichzelf, wil stoppen, maar nee, de anderen zoeken haar grondtoon en ondersteunen haar. Zodat ze de draad weer op kan pakken. Weer oppakt. En zingt, zingt, tot haar lied klaar is, klaar is, ze haar laatste regel nog even bevestigend herhaalt. En hoor, de anderen zingen mee. Samen herhalen ze haar laatste regel. Eenmaal, tweemaal, driemaal. En het wordt weer stil... Totdat...

Hè ja, grijnzend en warm gloeiend zie ik het voor me. Ik ben erbij. Ik jaag het vuurtje aan, stook het op, en laat het dan lekker branden. Wanneer nodig gooi ik er weer een houtblokje op, of kijk ik of anderen dat doen. Ik luister, neem waar, hoor, voel en volg mijn impulsen. Dat is het enige dat ik hoef te doen. In dit oude kerkje. Waar de mensen straks door de oude deur opgeruimd naar buiten stappen. De natuur in. Misschien zelfs nog even een duik nemen in het meertje dat spiegelend aan de voet van de kerk ligt. Daar hun kringen wijd verspreiden. En dan huns weegs gaan, en in hun opgeruimdheid onbezwaard hun verhaal gaan delen in hun omgeving. Moeiteloos. Net als de kringen die ze zojuist achterlieten in het meer. Als een virus dat zich zo kan verspreiden. Gewoon Lekker Galmen. Jij jÓuw verhaal, jouw team / groepsleden hún verhaal, ik het mijne, ieder het zijne.

- Wat zag jij voor je? Vergeet niet het een en ander op te schrijven, of te vervolgen, verdiepen, in het schrift dat je bij dit boek gekozen hebt. Nu weet je waarvoor je alle tijd gaat nemen voor dit boek.

## Afstemmen

In dit boek onderzoeken we wat er nodig is om jouw lichaam, jouw emoties, jouw gedachten zo op elkaar af te stemmen, dat jouw verhaal eenduidig, congruent klinkt. Je hebt vast weleens gemerkt dat je afgeleid raakte als je naar iemand luisterde. Of dat je het verhaal in principe wel mooi vond, maar dat je het niet geloofde. Of dat je ervan terugdeinsde. Of zelfs erbij weg wou. Dat de woorden

naar jouw idee niet mee resoneerden met de klank van de stem, de expressie van het lichaam. Dat het verhaal aldus niet congruent was.

Wat geloof je, op zo'n moment? Waar luister je naar? Geloof je de woorden of geloof je de stem en de lichaamstaal? Onderzoek wijst uit dat we onbewust iemands lichaamstaal en stem intern gaan imiteren, gaan voelen, en dat we dat, ook al zijn we ons er niet van bewust, eerder als waarheid aannemen dan de woorden die we horen.

Misschien heb je weleens gemerkt dat mensen  
afhaken,  
zich afwenden,  
zich afsluiten,  
of door je heen gaan praten,  
of je gaan tegenspreken,  
of je overdonderen,  
of niet reageren,  
...  
wanneer jij spreekt.

Dat kan veel spanning geven. Zeker als je geen idee hebt wat de oorzaak is. Komt het door jou? Komt het door je verhaal? Is het de manier waarop je je verhaal vertelt? Of is het het publiek zelf?

Dat wil je weten, toch? Dit boek gaat niet over je Toehoorders, je publiek, maar in eerste instantie over jezelf: wat gebeurt er bij jóu waardoor je verhaal al dan niet gehoord zal worden, of waardoor jij je niet gehoord voelt? Welke dubbele boodschappen zend jij wellicht uit? Hoe congruent en eenduidig is je verhaal?

**Momentopname:** Ik geef een les in het voortgezet onderwijs over boeiend presenteren, je publiek meekrijgen in je verhaal. Maar, pfff, wat ben ik zenuwachtig. Ik heb nog nooit voor een klas vol met pubers gestaan. Eigenlijk ben ik een beetje bang voor ze. Ik begin de les met een paar voorbeelden en vraag ze mee te denken en te doen, samen te onderzoeken wat er nodig is voor een goed verhaal. Geen probleem, so far, ze denken al snel mee. Twee kinderen in de klas, een jongen en een meid, voeren samen de boventoon. Ik richt me op hen, om hen 'in te pakken', maar dat laten ze niet gebeuren. Zij nemen het van me over, en ik, in mijn onzekerheid en in mijn angst voor conflict / verliezen, laat het gebeuren. In grote onrust verlaten ze met z'n allen mijn les en ik hoor een meisje mompelen: 'Nou, en dat in een les over boeiend presenteren.' Ik kan niet anders dan erkennen: 'Meid, je hebt helemaal gelijk.'

Wat ging hier mis? En lag het aan mij, of aan de klas, of aan beide? Gelukkig volgden er diezelfde dag nog meer lessen, waardoor ik kon ervaren dat iedere groep anders was. Soms soepel, soms stil, soms kil, soms geanimeerd... Daar had ik, in dat ene uurtje, niet zoveel grip op. Maar de rode draad voor mijzelf was heel duidelijk: mijn voorzichtigheid en angst voor conflict, maakten het me lastig om gehoord te worden. Ik ontdekte dat door te luisteren naar de groep, maar ook naar mijn innerlijke stemmen. Deze zijn nogal van invloed op mijn stem en uitstraling! Ook dat onderzoeken we in dit boek.

Anderzijds, wanneer alles in jou soepel, ontspannen, vol vertrouwen samenwerkt merk je dat ook aan je Toehoorders. Ze hangen aan je lip. Hun gezichten tonen expressie, hun lichaam reageert. Ze stellen vragen, zijn betrokken, zitten op het puntje van hun stoel. Ze geven zich over aan je verhaal, aan je aanwezigheid, en laten zich uitnodigen tot meedenken en doen. En dat is wat je wilt!

Laat ik mezelf weer als voorbeeld nemen: ik heb me al zoveel jaren in de/mijn stem verdiept, en in het ont-wikkelen hiervan, dat mijn rugzak met situaties, voorbeelden en ervaringen propvol zit. Wanneer er tijdens of na een workshop/interactieve lezing vragen zijn, diep ik daar met gemak passende ervaringen en ontdekkingen uit, waardoor ik steeds meer voel dat ik met een gerust hart tijd vrij kan houden om te improviseren, te kijken wat deze specifieke groep van mij nodig heeft. Dat geeft me veel vertrouwen en vrijheid, waardoor ik ontspannen voor de groep sta, waardoor mijn verhaal muzikaal en levendig klinkt, en de verbinding tussen mij en mijn publiek groot is.

Een eerste onderzoek: lees de volgende zinnen en luister wat er in je opkomt. Welke situaties, waar, wanneer, bij wie... Verzamel je spreekervaringen in je schrift.

- Ben jij je bewust van de signalen die je stem of je adem je geeft, tijdens je werk, tijdens het spreken? Nu je er zo over nadenkt... Wat schiet je te binnen?
- Heb je weleens gelet op de wisselwerking tussen de signalen van / beweging in je stem, en de invloed daarvan op je Toehoorders?
- Ben jij wel eens doodop na het spreken voor of in een groep?
- Voel jij je weleens gefrustreerd na een vergadering of bijeenkomst, omdat je niet hebt kunnen zeggen wat je had willen zeggen?
- Word jij weleens helemaal gestoord, letterlijk en figuurlijk, van alle prikkels, vragen, eisen om je heen en lukt het je niet dit, letterlijk of



figuurlijk, een 'HALT!' toe te roepen?

- Ken je het gevoel dat de woorden in je keel blijven steken? Dat je er niet meer uitkomt, en stilvalt?
- Heb je weleens meegemaakt dat je bleef ratelen en ratelen, dat je zelf niet eens meer wist waar je het over had, simpelweg omdat je van slag was?
- Ervaar je weleens dat de ander niet luistert wanneer jij je verhaal doet en dat je evengoed ... (stil kunt vallen...)? En dat je je afvraagt: ligt dat nou aan mij, vertel ik zo saai, of ligt dit aan de ander?
- Wat doe jij dan: ga je steeds harder praten, of val je stil?
- Ken jij het verlangen om op het podium te staan om jouw verhaal aan de wereld te vertellen? Hoe vaak heb je dat al gedacht? Gewenst? Voor je gezien? En hoe vaak heb je het gedaan?
- Lig jij weleens 's nachts te piekeren over iets dat je had moeten zeggen, weten of zien? Heb jij het gevoel dat je, ondanks dat je enorm goed oplet en scherp bent in je waarneming, toch dingen mist? En lig je daar wakker van?
- Ben jij zo iemand die na een gesprek met een vriend/vriendin/collega even ergens noteert wat je vooral niet wilt vergeten? Zodat je er bij je vriend/vriendin/collega op terug kunt komen?
- Zeg eens eerlijk: vind jij dat jij genoeg weet nu, om je verhaal goed te kunnen vertellen? Of vind je dat er nog van alles is dat je zou moeten leren? Wat is eigenlijk nog een 'must'?
- Durf jij onvoorbereid voor een groep te gaan staan? Wat zou je dan doen/vertellen? Of zorg jij ervoor dat dat NIET gebeurt?
- Welke trucjes gebruik jij om een groep stil te krijgen? Om mensen naar je te laten luisteren?
- Kom je weleens thuis na een gesprek, les of vergadering en denk je dan: 'Shit, ik geloof dat ik wel heel erg veel aan het woord was...?'
- Ben jij iemand van veel woorden? Hoeveel woorden zou je op een dag gebruiken? En hoeveel daarvan worden er gehoord?

- Je bent gestrest omdat je van hot naar her rent. Zo meteen moet je een groep toespreken. Wat doe je?
- Je bent doodmoe van een les die je zojuist gegeven hebt. Wat heeft je energie weggezogen? Hoe laad je jezelf weer op? Lukt het jezelf weer op te laden?
- Je bent een 'Leading Lady'. Als Leading Lady vind je dat je ... moet uitstralen. Ai! Juist dat is vandaag ver te zoeken. Wat doe je?
- Je voelt dat je stem last heeft van al je gepraat. Maarr... je moet nog even door. Wat doe je?
- Je voelt dat je buiten adem raakt als je spreekt in of voor een groep. Daardoor gaat je stem omhoog, dat hoor je ook wel. Dat geeft stress, dat voel je ook. Maar wat dóe je eraan?
- Ja, je weet dat je stem meer autoriteit uitstraalt als je laag spreekt! Dus spreek je zo laag mogelijk. Maarr: dat kost nogal wat energie. Dat gaat niet vanzelf. Bovendien vergeet je het ook nogal eens. Wat nu?
- Je wilt vol zelfvertrouwen klinken, maar vanbinnen klinkt een heel andere stem. Die bonst (als een bonzend hart) in je stemgeluid door. Mag dat wat jou betreft?
- Mensen zeggen heel vaak: 'Wat zeg je?' Waardoor jij je best doet om harder te spreken. Maar dat kost energie, en je krijgt last van je stem.
- Mensen deinzen achteruit als je met ze spreekt. Huh? Wat doe je dan, waardoor ze dat doen?
- Je voelt gedurende je verhaal je stem steeds scherper en scheller worden. Wat zou de reden daarvan kunnen zijn? Wat zou je kunnen helpen op zo'n moment?
- Je spreekt vooral uit je keel. Dat weet je en kost je veel moeite. Je hebt niet genoeg vrije tijd om je stem de rust te geven die zij nodig heeft. Wat helpt?
- Praat je heel licht en lief? En maakt dat het moeilijk om met impact te spreken? Wat doe je om je impact te vergroten?

- Klinkt jouw stem altijd hard, en lukt het je niet om zacht te spreken?
- Wat doe jij wanneer een ander Gewoon Lekker Loopt Te Galmen? En hoe reageer je op jezelf wanneer je Lekker Loopt Te Galmen?
- Luister eens op [www.gewoonlekkergalmen.nl](http://www.gewoonlekkergalmen.nl) naar mijn stem in de introductievideo. Wat vertelt zij je over mij? Wat zou jouw stem over jou vertellen...? Durf je het aan? Stuur me, [info@gewoonlekkergalmen.nl](mailto:info@gewoonlekkergalmen.nl), een opname van je stem.

Uiteraard kan deze lijst nog langer zijn. Vul het zelf maar eens aan met je eigen ervaringen.

De vraag in dit boek is: hoe kan je lichaam je stem ondersteunen om je verhaal moeiteloos te laten klinken?

Je hele lichaam is het instrument om je verhaal de wereld in te brengen. Natuurlijk kun je je verhaal al vertellen met je hoofd, je adem en je stembanden. Een verhaal dat informatie over wil dragen aan mensen die geïnteresseerd zijn, kan op zichzelf staand boeiend zijn. Wanneer het hart erbij betrokken wordt, met mooie herkenbare menselijke voorbeelden, gaat het verhaal al meer leven. Maar het leeft pas echt wanneer het verhaal doorsijpelt tot in je vingertoppen, je tenen, je hele handelen, je hele zijn. Dan lééf je je verhaal. En klinkt je verhaal het meest moeiteloos, echt, authentiek. Dus wanneer je lichaam ergens geblokkeerd of geremd is, niet vrij kan resoneren als klankkast, dan is het waardevol te onderzoeken wat de blokkade veroorzaakt en wat je kunt doen om beweging in deze blokkade te krijgen.

Ont-wikkelen dus, die stem, in al zijn facetten. Wat kan ik ervan genieten wanneer mensen hun creatieve, vrije, improviserende stem herontdekken en alle ruimte geven. Eerst is er natuurlijk dat bevrijden van je stem. Daarmee gaan allerlei persoonlijke processen gepaard. Angst, onzekerheid, twijfel, moed, ontlading, genot, extase... Maar wanneer iemand in vrijheid is, wanneer hij niet langer zijn stem gebruikt, maar de stem hem, en hij alleen maar hoeft te volgen, en dat dan ook nog eens samen met anderen... nou, dan heb je mij te pakken! Kippenvel!

Er is maar één manier om deze vrije stem te vinden: open je mond, maak geluid. En luister. Welke innerlijke stemmen klinken mee en zitten je vrijheid in de weg? Geef ze ruimte, luister naar ze, en weet: jij bent de Dirigent. Jij kunt van dit koor aan remmende stemmen een prachtig muziekstuk maken. Of... telkens weer kiezen voor een solo van je vrije stem; niet langer inhouden, niet langer overschreeuwen,