

TIEN GEBODEN VAN DE STEMHYGIËNE

Door: Ilse Heus



Naast het aanleren en gebruiken van de juiste stemtechniek kun je veel doen (of laten) om je stem gezond te houden. *#10geboden #learnthembyheart*

Gij zult...

1. Hydrateren

Ofwel genoeg drinken. En dan geen cafeïne houdende dranken (koffie, cola, zwarte thee of de Red Bulls), want die hebben een vochtafdrijvend effect. En dat is dus precies wat je NIET wilt. Water heeft de voorkeur.

2. Slapen

Lekker veel slapen is goed voor de stem. Bij vermoeidheid is de stem namelijk minder krachtig, iets hoger en instabieler.

3. Niet roken en/of alcohol drinken

Geen populaire maatregel, maar het is goed om te beseffen dat roken ontsteking en zwelling van het slijmvlies veroorzaakt en alcohol de slijmvliesen uitdroogt. Hierdoor sluiten en golven de stembanden niet meer goed, waardoor je stemkwaliteit minder is. Doe het dus niet of met mate.

4. Niet keelschrapen en kuchen

Nou ja, alleen als je ontzettend verkouden bent, mag je natuurlijk goed hoesten: je longen moeten nl. schoon blijven. Verder niet doen! 1 x je keel schrapen staat ongeveer gelijk aan een half uur stembelasting. Bovendien irriteert het je slijmvlies, waardoor je nog meer wilt schrapen: een neerwaartse spiraal. Wat dan wel? Lippentriller of huffen.

5. Niet te veel, te laat of te pikant eten.

Hierdoor kun je last krijgen van maagzuur, wat je stembanden irriteert.

6. Niet fluisteren

Dit is heel belastend voor de stembanden. Ben je je stem kwijt of ben je hees door een verkoudheid? Stemrust en lekker veel slapen is je redding!

7. Niet gillen, schreeuwen of luid roepen

Probeer op feestjes, in de kroeg of tijdens sportwedstrijden niet boven het achtergrondgeluid te komen. En in de lessen: gebruik een goede techniek!

8. Door de neus ademen

Dan heb je minder kans op een verkoudheid of keelinfectie.

9. Ontspanningsoefeningen voor de larynx doen

Bijvoorbeeld Lax Vox of lippentriller. Zie het als een warming-up of cooling-down net als bij sporten.

10. De mogelijkheden van je stem goed leren kennen

Binnen je eigen grenzen kan er heel veel met je stem. Probeer niet de stem van iemand anders over te nemen of stemmetjes op te zetten. Leer je eigen natuurlijke stemgebruik ten volle in te zetten en neem genoeg stemrust!