

Sådan fungerer din stemme!

Af Klaus Møller, www.voxhumana.dk

For at man kan tale, synge, råbe osv, er der tre ting, der skal fungere i samspil med hinanden. Disse tre ting kaldes overordnet "Kraft", "Kilde" og "Filter".

- Kraften er den muskelenergi, som sætter det hele i gang.
- Kilden er der, hvor lyden opstår.
- Filteret er der, hvor lyden bliver forstærket.

Hvis vi sammenligner dette med, at vi klapper i hænderne, så er "Kraften" musklerne i vores arme, "Kilden" er vores hænder, der mødes og sætter luften imellem hænderne i vibration (som vores øre så opfatter som lyd) og "Filteret" er det rum vi klapper i. Vi kan alle forestille os, at der er forskel på lyden af et klap i et lille rum med tæppe på gulvet og lyden af et klap, i for eksempel en kirke eller et andet rum med en god akustik.

I stemmen er "Kraften" musklerne som presser luft ud af lungerne (primært bugmusklerne). "Kilden" er Stemmælæberne som er placeret i struben lige oven på luftrøret, og "Filteret" er det rør som formes af svælget, munden og til dels næsehulen, tilsammen kaldet Ansatsrøret

Så for at lave en lyd sker der følgende:

1. Luft trækkes ind i lungerne (ved hjælp af mellemgulvet/diafragma)
2. Luft blæses ud af lungerne ved hjælp af bugmusklerne
3. Luften bliver blæst igennem de to stemmelæber, som begynder at vibrere og dermed laver en lyd
4. Lyden bevæger sig op igennem ansatsrøret og bliver filtreret på forskellig måde. En del af denne filtrering, er det vi hører som vokaler og konsonanter, altså sprog.

Alle disse ting skal arbejde sammen, for at vi kan lave en lyd med vores stemme. Som det fremgår, styres alle disse processer af muskler, og muskler kan som bekendt trænes til at blive stærkere, mere funktionsdygtige og mere fleksible.

Stemmetræning består derfor i at træne de forskellige muskelgrupper enkeltvis, og derefter at optræne koordinationen mellem de forskellige grupper.

Stemmeproblemer opstår, når der ikke er balance imellem de muskler der styrer henholdsvis "Kraft", "Kilde" og "Filter".

Der kan være mange individuelle grunde til, at der opstår stemmetræthed, hæshed, stemmesvigt osv. Men alle disse symptomer kan føres tilbage til en ubalance mellem de tre nævnte muskelgrupper.