



- Viden i fællesskab

2009

## Der er sammenhæng mellem krop og stemme

De fleste af os tager vores stemme for givet og tænker ikke over, hvor meget den egentlig betyder for vores kommunikation med omverdenen. Den er stabil og pålidelig hos de fleste, og lever op til de daglige udfordringer, vi udsætter den for både på arbejdet og i hjemmet.

Af Helga Halkjær

Men hvordan påvirker vi egentlig vores medmennesker med vores stemme? Og kan man tale om stemmens udtryk uden at tale om kroppens udtryk i kommunikationen med andre?

### Den unikke stemme

Krop og stemme er to uadskillelige størrelser: Lyden i stemmen starter med en vejrtrækning, der foregår i lungerne. Vejrtrækningen foretages så langt nede i kroppen som muligt – altså ved brug af den store mellemgulvsmuskel, der får maven til at bule let ud ved indånding. Ved tale skal udåndingsluften holdes tilbage i kroppen for at beskytte stemmen mod overbelastning og for at beherske lydstyrken og klangen, så udtrykket passer til den aktuelle situation. Derefter sender vi gradvist luft op gennem struben og forbi stemmelæberne, der begynder at svinge og danner lyd. Nu sendes lyden op gennem mundhulen og næsen, der former lyden til den helt unikke stemme, det enkelte menneske har. Der er nemlig ikke to stemmer, der er ens. Stemmelæbernes længde, resonansrummenes form, kropsholdningen og muskelspændinger omkring hals, nakke og kæbe er nogle af de forhold, der er med til at påvirke vores lyd.

### To kropstyper

Kropsholdningen bærer et stort ansvar for, hvordan vi lyder. Ser vi for eksempel en kropstype med overstrakte knæ, stort lændesvaj, spændt overkrop og stram ryg, vil disse forhold præge stemmen. Et stort lændesvaj vil besværliggøre en fri indånding, fordi maven har svært ved at give sig

og lave den førømtalte udbuling. Luften udnyttes altså ikke til fulde, og kroppen må kompensere ved at tage skulder- og nakkemuskler i brug for at optage den fornødne mængde ilt. Belastes skulder- og nakkemuskler over længere tid, vil spændingerne blive mere eller mindre permanente, og de vil forstyrre stemmelæbernes frie arbejde. Lyden vil nu ændre sig. Luften tilbageholdes ikke længere i kroppen men i struben. Stemmen vil blive klemt, presset og miste klangbund. Denne stemmetype mangler varme, og personen må på anden vis forsøge en kompensere for denne mangel. Den overspændte tendens i kroppens muskulære balance afspejles altså direkte i stemmens klang.

Den modsatte stereotyp vil være den sammenfaldne kropsholdning, hvor særligt den øverste del af ryggen og brystkassen er sammenfalden, og hovedet er fremskudt. I dette tilfælde har musklerne ofte for stor bevægelighed – hypermobilitet. Denne kropsholdning vil ofte give en luftig stemme, der har svært ved at opnå høj lydstyrke og dermed gennemslagskraft. Hvis gennemslagskraften heller ikke manifesteres i en parat og åben kropsholdning, kan det være svært at få ørenlyd i store forsamlinger.

### Udtryk dig

Stemmen er altså et finmekanisk muskulært sammenspil, der er afhængig af en god vejrtrækning og en kropsholdning, der er i balance. Ønsker du at ændre på dine stemmevaner, starter øvelserne i kroppen; nemlig med vejrtrækningen og kropsholdningen. Samtidig kan du blive mere



bevidst om de – både kropslige og stemmemæssige – udtryksmuligheder, du har, når du taler:

*Klangen* kan være luftig eller skarp, nasal, åben eller lukket, rund eller spids. *Stemmelejet* er også med til at skabe stemmens og dermed din identitet. Ligger dit naturlige stemmeleje højt, dybt eller i mellemelejet? Og hvad med *tempoet*? Taler du hurtigt eller langsomt. Er du i stand til at veksle dit tempo og vække andres interesse, når du har brug for det? Holder du pauser i din tale og tager dig god tid til indåndingen, så den når helt ned i maven?

*Intonationen* er ligeledes et vigtigt udtryk at gøre brug af for at skabe variation i stemmen.

Intonationen er måden, du fører din stemme på. Er den monoton eller glidende opad og nedad, opbremsende eller accelererende, betonende eller ubetonende? Undersøgelser viser, at en varierende intonation er kontaktskabende. Ved at udnytte melodien i sætningen samtidig med at ansigtsmimikken følger vores intention, vækker vi lysten til respons. Hvis mimikken ikke følger intentionen, bliver talen monoton og ansigtet stift. Blikket har stor betydning for kontakten mennesker imellem. Et flakkende blik, hyppige blink eller et undvigende blik skaber uro og signalerer, at der er noget i kontakten, der ikke er helt i orden. Fastholdes øjenkontakten lidt længere end normalt viser man interesse og engagement for den anden part. Men fastholdes blikket for længe i forhold til relationen, kan det føles ubehageligt og anmassende. Med blikket kan du vise åbenhed og sympati eller vrede og afstandtagen.

### **Nysgerrig?**

Mulighederne for at gøre din kommunikation tydeligere og mere troværdig er mange. Det handler om at få så mange af dine udtryk som muligt til at pege i samme retning. Hermed menes både stemmebrugen, kropssproget, mimikken og gestikken. I udviklingen af dine egne nonverbale formidlingskompetencer vil du også rette opmærksomheden mod dine medmenneskers kropssprog og stemmebrug. Du bliver altså bedre

til at aflæse din omverden og bedre til at responderer på det, du oplever.