

39 BERENZIT

Deze oefening is ideaal om ademsteun aan te leren en eigen te maken. Bij dit soort oefeningen maak je het jezelf op de ene of andere manier moeilijker om te articuleren, ademsteun te gebruiken of luider te spreken, waardoor je meer moeite moet doen. Sommige stempedagogieken zijn er daarom tegen, je oefent jezelf immers in overbodige spanning. Toch kan de oefening leerrijk zijn, mits dit bewustzijn. Ook de kurk-oefening werkt volgens dit principe.

- Ga op de grond zitten, hel achterover, til je voeten van de grond en hou je knieën vast.



- Nu zijn je middenrif en buikspieren gespannen. Je adem wordt stevig gesteund door het middenrif.
- Praat gedurende twee minuten in deze houding. Luister naar jezelf. Onderzoek je stem. Waar voel je trillingen? Hoe adem je?
- Je stem kan voller klinken omdat de spanning van je strottenhoofd wordt weggetrokken.
- Sta na twee minuten rechtop, maar blijf spreken. Probeer je ademsteun mee te nemen als je gaat staan.
- Hoe klinkt je stem nu? Normaal gezien krijg je meer resonantie en klinkt je stem voller, maar panikeer niet als dit niet zo is. Elk lichaam is verschillend.