

34 BUIKSTOTEN UITBREIDING

Opdat het middenrif bij de uitademing niet ongecontroleerd alle lucht ineens naar buiten zou persen, werken spieren in de buik haar tegen. Deze kracht heeft ademsteun en dient ontwikkeld te worden voorwie luid of lang praat. Je kan ademsteun gemakkelijk voelen wanneer je op je hand blaast en ondertussen een andere hand vlak onder je borstbeen of in je flank plaatst. Waak erop dat je deze stuwing activeert bij volgende oefeningen, en je keel en borst ontspannen blijven. Deze oefening zijn het best als opwarming. Bovendien geven ze je energie.

Onderstaande reeks is een uitbreiding op de oefeningenreeks 22 en mobiliseert ook je stem. Ze is vooral een aanrader voor wie intens zijn stem moet gebruiken.

- Maak het geluid 'pssst!', alsof je een hond wegjaagt, met beide handen in de flanken of onder je borstbeen. Zorg dat je hand wordt weggeduwd.
 - Herhaal de 'pssst!' met luide, krachtige uithalen. Open je mond en laat de lucht daarna vanzelf binnenstromen, een krachtige uitspraak van de T zal je hierbij helpen.
Pssst! Pssst! Pssst!
 - Vervang de Pssst door sssst, alsof je iemand het zwijgen oplegt. Verken krachtige, luide stoten.
 - Onderzoek variaties: Fft! Scht! Pst!
 - Probeer dezelfde beweging te activeren, maar met een krachtige 'ha', die steeds herhaalt.
 - Maak opnieuw 'pssst', maar rek de klank zo lang mogelijk. Laat de lucht spaarzaam en gelijk uit je lopen. Ontdek dit een aantal keer.
 - Onderbreek nu die stroom af en toe zonder naar lucht te happen. Zet ze dan een aantal keren verder. Pers je longen nooit helemaal leeg.
 - Maak opnieuw een krachtig 'pssst'-geluid, maar laat hem voorafgaan aan gezoem. Terwijl je zoemt, beweeg je je heupen. Nodig de trilling in je hele lichaam uit. Dan blaas je alle lucht weg met je buikstoot.
Mmmm - pssst!
 - Onderzoek een gelijkmatige ademsteun bij het zoemen en een krachtige bij 'pssst!'
 - Vervang de 'pssst' klank door een open 'PAA', die je even krachtig wegduwt.
Mmmm- PAA!
- Gebruik de explosiviteit van de letter P omdat kracht te zetten met je lippen. Zorg ervoor dat je keel ontspant en de 'AA' niet gaat schuren. Als dit het geval is, is je keel niet ontspannen genoeg. Onderzoek hoe je dit toch kunt verkrijgen. Ga eventueel geeuwen. Verken verschillende toonhoogtes met krachtige Mmmm-Pa buikstoten. Vermijd dat je opspant door met je rug in beweging te blijven.
- Lanceer je stem in je lichaam en zo in de ruimte.