

29 ZOEMEN

Zoemen is een perfecte stemopwarmer en -afkoeler. Het verhelpt nasaliteit, denasaliteit en ademtekort, behandelt en voorkomt stembandknobbels en ontspant. Het zorgt voor een goede resonantie en geeft je stem zo haar draagkracht en volheid. Laat je tong vlak liggen in je onderkaak wanneer je zoemt, tenzij de klank vraagt om een andere tongstand. Als je je lippen sluit, laat ook de kaak zakken. Denk dat je een 'dom gezicht' opzet, op deze manier ontspan je je strottenhoofd.

Op het zoemen bestaan duizend-en-één variaties, maar ze komen steeds op hetzelfde neer. Wanneer je je stem opwarmt, voel je dus vrij het zoemen te onderzoeken en ermee te spelen.

- Wissel een stemloze met een stemhebbende klank af.
S Z S Z S Z S ...
F V F V F V F V ...
- Zoem op een ontspannen toon de m -klank.
- Zoem deze toon terwijl je langzaam naar voor gaat hangen, je hoofd en schouders eerst.
- Kies een positie waar je interessante trillingen voelt.
- Plaats een vinger onder je lippen en tegen je tanden en ga je tanden één na één af, als een tandenborstel, op zoek naar resonanties.
- Speel met de toonhoogte van de M, maar blijf op hetzelfde volume.
- Kies nu voor één toon en speel met het volume. Denk eventueel aan het geluid van een vlieg die nadert en verdwijnt.
- Zoem een andere klank: N, NG, V of Z.
- Breng je hoofd ondertussen van de ene schouder naar de andere, alsof je langzaam 'neen' knikt.
- Speel met toonhoogte en volume.
- Tuit je lippen terwijl je zoemt.
- Plaats je vinger op je lippen. Onderzoek het verschil tussen trillingen in je lippen wanneer je ze tuit en wanneer niet. Voel zeker eens aan je neus.
- Open je lippen af en toe, in een U klank: mumumumu....
- Wissel van medeklinker: Nunununu...
Ngungungngu...
Zuzuzuzuzuzu...
Vuvuvuvuvu....
- Geniet van de trillingen in je lippen, proef ze.
- Wissel je medeklinker af, speel met de klanken: numuzuvugnumunu...