

## 32 LIPROLLS

Deze oefening kan je eenvoudigweg met het blad meevolgen. Eens je de routine vanbuiten kent, is het tweede deel een zeer goede stemopwarming. Deze oefening focust op het ontspannen van de lippen, waardoor ze meer zullen resoneren en als vanzelf meer articuleren.

- Blaas lucht tussen je lippen zodat ze 'flapperen'. Denk aan wat paarden doen als ze ontspannen zijn, maar ook babys kunnen het. Kinderen maken dit geluid wanneer een ze motoren nadoen. Ontspan je mondhoeken.
- Plaats je vingers naast je mondhoeken, hierdoor ontspannen ze al meer en kan het blazen eenvoudiger gaan.
- Plaats je vinger op je mondhoeken, rek je mond uit naar achter en laat je lippen schieten. Zodra je ze loslaat, blaas je lucht door je lippen.
- Maak je stemloze zucht stemhebbend: maak er een losse B klank van. Deze klank noemt men 'liprolls'.
- Activeer je ademsteun en beweeg ondertussen je hoofd van links naar rechts, zo ben je zeker dat je niets opspant in je keel.
- Blijven liprolls maken: ontdek verschillende toonhoogtes en volumes. Blijf bewegen.
- Zing een lied dat je kent in je liprolls, zo ontdek je ritmes en melodieën die je zelf minder spontaan zou maken.
- Trek je schouders op en laat ze vallen. Van zodra ze beneden zijn, maak je een liproll geluid van laag naar hoog en gooi je je een arm naar voor, synchroon met het geluid. Laat je arm daarna weer ontspannen vallen.
- Doe dit eerst langzaam, daarna snel.
- Trek je schouders op en laat ze vallen. Van zodra ze benen zijn, maak je een liproll geluid van hoog naar laag en laat je je hoofd naar omlaag vallen terwijl je schouders en rug volgen. Je hoofd ontspant en trek zo je rug naar omlaag. Kom wervel per wervel weer omhoog en begin opnieuw.
- Doe dit eerst langzaam, dan wat sneller.