

22 BUIKSTOTEN

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 voor wie luid of lang praat. Je kan de ademsteun gemakkelijk voelen als 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.

- 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 daar na 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.
- Kies een bovengenoemde buikstoot en 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!'
- 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.
- Tel luidop, steeds luider. Zorg ervoor dat je toonhoogte niet stijgt en je deze buikademhaling activeert.