

48 TEGEN EEN MUUR DUWEN

Om innerlijke kracht te vinden, een juiste spiertonus en om spanningen rond je keel weg te nemen, kan het werken om tegen een muur te duwen. Plaats een voet tegen de muur, de ander voldoende naar achter. Plooi je voorste been. Houd je borst, schouders en hals rechtop. Plaats beide handen tegen de muur. Probeer, door stevig op je voeten te staan, de muur 'weg te duwen'. Hierdoor breng je een gecontroleerde spanning teweeg in je lichaam en zal de spanning rond je keel afnemen. Hetzelfde resultaat verkrijgt je door gewicht te heffen.

Probeer te spreken terwijl je de muur wegduwt. Je zal horen hoe je stem 'voller' klinkt, en hoe het eenvoudiger wordt krachtiger je lippen te gebruiken. Deze houding is ideaal voor articulatie oefeningen. Vergeet echter niet te ademen.