

41 SNELLE ARTICULATIE OEFENINGEN

Dit zijn articulatie oefeningen. Je voert ze best snel uit. Zorg ervoor dat de rest van je lichaam ontspannen blijft en je blijft ademen doorheen de oefening. De tongstreches ontspannen de keel en bevorderen zo een vrijere ademhaling.

- Overdreven kauwen.
- Tong heen en weer mond.
- Tong langs tanden laten glijden, zonder haast en met zo min mogelijk spanning, vijf maal in elke richting
- Tongput op lippen leggen, kleine cirkels maken , in beide richtingen.
- Tongput op lippen leggen, grote cirkels maken, in beide richtingen.
- Tongwortel masseren op een zucht. Je tongwortel bevindt zich achter je strottenhoofd.
- Hajajajaja zonder kin te bewegen (eventueel kin vasthouden)
- Gagagaga zonder kin te bewegen, enkel met tong.
- Dudududududu (speel met volume, toonhoogte en snelheid)
- Tutututututu (speel met volume, toonhoogte en snelheid)
- JooJaa: lippen uitrekken.
- Ptkvt, deze medeklinkers zijn explosieven, gebruik je lippen om ze laten knallen en ontspan je keel. Speel met het tempo.