

25 DE REFLEXEN VAN HET MIDDENRIF

Bij het ademen en spreken is het belangrijk om het middenrif 'los te laten', reflexmatig zijn beweging te laten volgen en de lucht naar binnen te laten stromen. Dit wordt je met onderstaande oefening gewaar. Deze oefening is vooral goed om kortademigheid uit de weg te gaan en je ademsteun te oefenen.

- Blaas op je hand alsof je een kaars uitblaast.
- Let op je buikbeweging (de spieren die samenspannen, zijn dezelfde die verantwoordelijk zijn voor ademsteun).
- Laat je mond openvallen, denk 'dom gezicht'.
- Je middenrif zuigt je longen vol met lucht.

Alternatieven:

Spreek 'hop hop hop' veerkrachtig en luid uit. Zorg voor een explosieve P en laat je dan je lippen los. Na wat oefening zal je ontdekken hoe je middenrif vanzelf zakt en zich in een mum van tijd vult met lucht, en je zo oneindig 'hop hop hop' kunt zeggen zonder naar adem te hoeven happen. Ga ergens comfortabel zitten en adem krachtig uit via je neus. Span daarbij je buikspieren en je middenrif aan. Zodra je je buikspieren ontspant, zal je merken dat de lucht bijna vanzelf naar binnen stroomt.