

33 LOSSCHUDDEN EN ZUCHTEN

Deze oefening vergroot je resonanties en geeft je stem zo meer draagkracht. Wanneer je focust op je borstbeen, kan ze ook dienen om aan je houding te werken.

- Plaats je voeten op heupbreedte, buig licht door je knieën.
- Beweeg je borstbeen langzaam naar voor en achter. Denk dat ondertussen iemand aan je kruin trekt.
- Wanneer je deze beweging vloeiend kunt maken, beweeg je borstbeen van links naar rechts. Probeer je voeten op de grond te laten, zij bewegen dus niet mee.
- Beweeg je borstbeen in cirkels, eerst in wijzerszin, dan tegenwijzerszin.

- Schud je lichaam vanuit je heupen, denk aan hoe een natte hond zichzelf droogschudt Zucht.
- Houd je borstbeen naar voor gericht terwijl je je schudt, zorg ervoor dat je je rug echter niet overspant.
- Beweeg je lichaam schuddend op en neer vanuit je heupen. Je borstbeen blijft naar voor.
- Zucht terwijl je schudt. Laat de beweging je ademhaling beïnvloeden.
- Zoem terwijl je je losschudt.
- Wissel zuchten met gezoem af. Ontdek verschillende toonhoogtes en volumes.
- Laat het gezoem eindigen op een open 'AA' klank, ontspan je keel. Blijf schudden vanuit je heup.

- Verstrengel je vingers en houd deze op een tiental centimeter voor je gezicht.
- Laat je kaak vallen, trek een 'dom' gezicht.
- Laat je tong in je onderkaak rusten en schud je kaak door met je vingers te schudden.
- Zucht.