

## 30 LIPPEN EN TONG ONTSPANNEN

Deze oefening focust op de verschillende posities van de tong en de overbodige spanning in de tongspier. Je kan haar eenvoudigweg met het blad meevolgen. Eens je de routine kent, is het tweede deel een goede stemopwarming en tongontspanner. Hierdoor zal je gemakkelijker luider praten en vrijer resoneren in je schedel.

- Maak een open 'aa' klank met open mond, eventueel voor een spiegel. Ontspan je keel.
- Breng de achterkant van je tong omhoog tegen je harde gehemelte, je maakt nu de 'ng' klank.
- Laat je tong vallen zodat je opnieuw een open 'aa' klank maakt.
- Breng het topje van je tong net achter je bovenste tanden, je maakt de 'nn' klank.
- Laat je tong opnieuw vallen, je maakt een open 'aa' klank.
- Speel met deze klanken. Als je ze voor een spiegel maakt, kijk of je de beweging weldegelijk met je tong maakt.
- NG - > AA -> NN - > AA
- Doe dit meermaals: eerst trager en eventueel sneller, maar steeds bewust.
- Sluit de lippen, MM
- MM -> NG. Let op je tong. Wat doet ze?
- NG -> NN -> NG -> NG, door louter je tonpunt tegen je voorste tanden te plaatsen en te laten vallen.
- Lippen gesloten houden  
MM -> NG -> MM -> NG -> MM, door de achterkant van je tong op te heffen en te laten vallen. Zorg ervoor dat bij de MM klank, je tong ontspannen in je onderkaak ligt.
- Waar resoneer je het meest wanneer je achterzijde van je tong opheft? Waar wanneer je haar laat vallen?

### OPMERKING

Geen enkele zoem is belastend voor je stem maar de beste is de klank waarbij alleen je lippen elkaar raken en je tong in je kaak ligt en je keel ontspant. Het kan helpen om je kaak een beetje te laten zakken, en een domme of afwezig uitdrukking op je gezicht te brengen. Let hierbij op wat met je ogen gebeuren, ook zij gaan ontspannen