

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

74 Losmaken van de stem

Doelstelling: Lichaamsbeleving, Starten, Zelfexpressie

Proces: I / In / Mat0

Werkvorm: Stem

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 15 minuten

Instructie

- 'Ga op je rug liggen met de ogen dicht en word je bewust van je ademhaling. Leg een hand op je buik en een hand op je borst en voel de op- en neergaande beweging van je ademhaling. Forceer niets, maar probeer gewoon de natuurlijke beweging te volgen.
- Concentreer je nu op je buik en leg je andere hand er ook bij. Maak vervolgens op je uitademing een p-klank en laat je buik in korte puffjes helemaal leeglopen. Herhaal dit een paar keer; probeer de puffjes echt vanuit je buik te laten komen. Doe dit zelfde ook met k-geluiden in korte stootjes.
- Adem weer gewoon door en wees je bewust van de raakvlakken van je lichaam met de grond. Loop deze in gedachten allemaal langs.
- Laat nu op je uitademing een a-klank ontstaan en laat je buik heel langzaam zakken. Probeer de klank zo vol mogelijk én zo luid mogelijk te laten klinken. Varieer vervolgens ook met andere klanken, zoals i, o, u, waarbij je met je mond heel duidelijk de klanken vormt.'
- Mogelijk vervolg: 'Richt nu de a-klank naar een bepaald punt op het plafond. Probeer dat punt te bereiken door je volume te vergroten en je klank zo de ruimte in te sturen. (Het kan helpen om met de handen een tunneltje te vormen om de mond en zo als het ware het geluid uit de mond omhoog te trekken zodat zich 'een zuil van geluid' vormt.) Doe dit een paar keer met verschillende klanken.'

Varianten

- Het verkennen van verschillende resonantieholtes.
 - Iedereen ligt op zijn rug op de grond, ogen dicht, voeten opgetrokken en verdiept zijn ademhaling.
 - Leg nu een hand op je buik en 'trek' je ademhaling daar naartoe.
 - Nu een hand op de borst en breng daar je ademhaling naartoe.
 - Nu weer een hand op de buik, adem hiernaartoe trekken en op uitademing a-klank hiervandaan laten komen.
 - Hand op de borst en a-klank hiervandaan laten komen (klinkt nu als het goed is wat hoger).
 - Nu hand op de neus en a-klank hiervandaan laten komen (klinkt nu wat benepen).
 - Vervolgens hand op het voorhoofd leggen, inademen en klank in deze holte laten resoneren.
- Potpourri.
 - Laat een 'potpourri' van klanken, keelgeluiden, ritmes en dergelijke ontstaan. Vermaak jezelf ermee. Laat je keel, je mond, je buik, alles meedoen.

Opmerking

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

Bij deze oefening is het belangrijk dat de hals en keel zo ontspannen mogelijk zijn. Het hoofd moet niet te ver naar achteren worden getrokken, omdat dan de hals strak gespannen is. Om het gevoel van ruimte in de hals te bevorderen, kan het helpen om zich de luchtpijp voor te stellen als een witte buis die van binnen volledig glad en glanzend is. De klank glijdt er als het ware zonder moeite doorheen.