

## De menselijke stem

De menselijke stem wordt niet alleen gebruikt voor communicatie via taal, ze wordt ook gezien als het belangrijkste en meest diverse instrument.



We willen dat onze stem een beetje oefening krijgt en doen wat ontspannings- en vocale oefeningen. Let tijdens de oefening op een ontspannen en rechte houding. Sta hierbij op.



Maak je eerst **even los!**

- ⇒ Draai met je **hoofd** eerst een paar cirkels naar rechts en naar links.
- ⇒ Laat je **armen rondjes draaien**, eerst alleen rechts, dan links, dan beide.
- ⇒ Nu zijn je **schouders** aan de beurt, beweeg ze in rondjes naar voor en weer terug zodat de armen te bewegen.
- ⇒ **Schud** nu nog je **bovenlichaam** en **armen** los.

Nu is **jouw stem** aan de beurt!

- ⇒ Probeer eerst eens **uitbundig te gapen**, daardoor verwijdt zich namelijk je mond en je hebt de beste ademhaling!
- ⇒ Nu doe je alsof je op **iets kauwt**, en zegt daarbij „mjam mjaum, mjum”
- ⇒ Strek je zo ver als je kunt naar boven uit en zeg „wom, wam”
- ⇒ Zing nu een prachtig „**Oooooohhh**”. Tegelijkertijd laat je je **hoofd** langzaam naar **achteren vallen**. Beweeg hem daarna weer naar voor, zodat je je echt op je gemak voelt.
- ⇒ Zing nu een nog mooier „**Oooooohhh**” en laat daarbij je hele **bovenlichaam naar voor vallen**. Je armen bengelen heen en weer. Ga langzaam terug naar de oorspronkelijke positie.
- ⇒ Tot slot, til je je armen omhoog en haal je diep adem. Adem uit, waarbij je „ssssssssssssssss” zegt, zolang, tot je alle lucht hebt uitgeblazen.

Gedaan










