

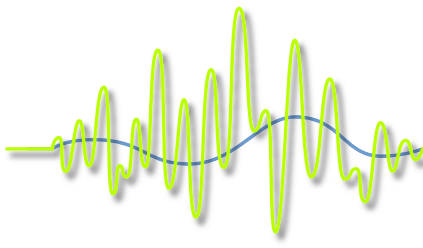
Ademhaling

Anthony van Dijk
stem & zangpedagoog

Rapenburg 64A
1011 TZ Amsterdam

tel: 020 - 77 96 613
e-mail: info@zangles.net

www.zangles.net



Ademhaling

adem is leven, zonder ademhaling is er niets

Oefeningen:

1. *Sisklankoefening I*

Adem volledig in, adem even vasthouden en weer op een sisklank (S) uitademen.

2. *Sisklankoefening II*

Als voren maar nu uitademing verlengen tot 45 sec.

3. *Handdoek oefening*

Sla een handdoek om de onderste ribben, houd de punten kruiselings vast. Trek op een uitademing de borstkas krachtig leeg en laat vervolgens, onder tegendruk van de vuisten, de ribben weer opkomen. Je zult merken dat de romp zich als het ware "opent".

4. *Adem met tegenkracht van de antagonisten*

Sta recht op, adem in terwijl je de armen op de adem strekt tot horizontaal (houd de handen slap), adem uit, breng op inademing de armen verticaal langs de oren (handen nog steeds slap), adem uit, op inademing overstrek je de handen zover mogelijk, adem uit, breng op inademing de armen horizontaal (handen blijven gestrekt), adem uit, op inademing armen naar omlaag langs lichaam (borstbeen komt extreem omhoog), adem uit, ontspan de handen.

5. *Balanceeroefening*

Op uitademing zover mogelijk naar voren hangen, op inademing weer terug naar achteren. Lichaam niet buigen dus kaarsrecht blijven, ook hielen niet van de grond.

6. *Bekkenschommeling*

Op uitademing naar voren, op inademing op de tenen, op uitademing bekken extra naar voren, op inademing extreem strekken (bekken blijft zo lang mogelijk naar voren!), op uitademing hielen op de grond (blijf naar voren hangen) en op inademing weer terug tot oorspronkelijke stand.

7. *Buikstootjes*

Adem uit op een lange S, trek ondertussen de buikwand aan met korte rukjes, de S zal dan energie impulsen vertonen.

Belangrijk:

Denk er aan, bij ademhalingsoefeningen staan we altijd met de voeten parallel en deze recht onder het bekken. Dus nooit met de benen wijd uit elkaar. We staan rechtop alsof er een haakje aan onze kruin zit waaraan we hangen.

Let op! De knieën zijn nooit op slot. Het zwaartepunt van het borstbeen ligt tussen de nagels van de grote tenen.

Omdat de atmosferische druk in de borstkas lager is dan daarbuiten, hebben we voor inademen energie nodig, maar voor uitademen niet daar de atmosfeer de borstkas vanzelf leeg drukt.

NB. De atmosferische druk in de buikholte is dus ook hoger dan in de borstholte.