

Zoemen

Opwarmen kun je doen door te zoemen: met een ontspannen gezicht op een 'mmm' klank of door **rustig te neuriën**.

Voel de trilling van de **mm-klank** in je mond, keel, lippen en misschien zelfs je borstkas.

Varieer in toonhoogte, ga van hoog naar laag en van laag naar hoog. Zo stretch je je stemplooiën en vermijd je stembreukjes tijdens je eerste zinnen van je presentatie.

Gekke bekken en losse kaken

Last van gespannen mimiek door stress? Masseer dan voor de start van je presentatie of verhaal je kaken. Voel even waar je kaakspieren zitten: kauw even, je voelt waar de spieren opspannen en loslaten. **Ontspan je kaken** ('kijk dom' 😏) en maak met je vingertoppen cirkelvormige bewegingen op die plek waar je kaakspieren voelde.

Ga voor de spiegel staan en trek **gekke bekken**. Steek je tong uit, tuit je lippen, glimlach breed met open en gesloten mond, blaas lucht door je lippen en laat ze trillen, ... Zo zijn alle spieren die bijdragen aan je articulatie helemaal opgewarmd.

Zet je lichaam in

Ook **liptrillen**, zoals een briesend paard, is een zeer efficiënte stem opwarmende oefening waarbij de lippen losjes aan het trillen worden gebracht.

Omdat je hele lichaam je klankkast is, is het een goed idee om het zachtjes **los te schudden**, je schouders een paar keer te rollen, je nek en rug zachtjes te stretchen en enkele ademhalingsoefeningen te doen.

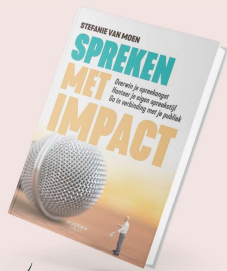
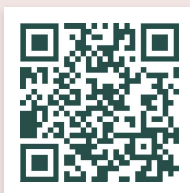
Resonantie

Zeg de mmm-klank terwijl je voelt aan je wangen, voel hoe de klank zich verspreidt doorheen je gezicht en keel. Voel nu aan je **keel en borstkas** terwijl je de mmm-klank zegt. Tokkel intussen zachtjes met je vingertoppen ter hoogte van je borstkas. Je voelt de klank daar trillen. Ontspan intussen je kaken. Varieer de mmm-klank met een mmm-klank gevolgd door een klinker: mmmooo... mmmeee... mmmaaa...

Mijn beste tip voor een ontspannen stem en ademhaling tijdens het spreken?

GEEUWEN! Uiteraard niet en plein public tijdens je parlé, wel vooraf.

Het is dé manier om even te resetten, ontspanning te vinden in die ademhaling, stress te ventileren en veel zelfzekerder en resonanter te klinken.



Meer nodig dan tips alleen?

Neem een voorsprong met mijn boek: Spreken met impact