

## Voor wie

(Semi) professionele zangers, bij stem-, globus (brok in de keel)- en slikklachten.

Het bubbelen helpt de spieren in- en rondom je strottenhoofd te ontspannen. Door te bubbelen neem je spierspanning sneller weg na inspanning van de stem. Bubbelen zorgt dus voor een sneller herstel en helpt vaak bij het wegnemen van heesheid na een inspanning. Het kan het gevoel van een brok in de keel verminderen.

## Wat heb je nodig?

Siliconen slang van 35 cm lang met een diameter van 9-12 mm. Flesje met 2-3 cm water.

## Wat gebeurt er als je door een slang geluid maakt in water?

Het strottenhoofd daalt en ontspant.

Verhoging van de druk boven de stemplooiën zorgt voor zachtere en langere sluiting van de stemplooiën. Er ontstaat hierdoor een beter geluid.

## Wat moet je doen?

Op internet zijn meerdere instructiefilmpjes te vinden.

- Doe de slang in de fles en steek hem in het water.
- Ga rechtop zitten, hoofd recht, schouders ontspannen.
- Doe de slang in je mond tussen je tanden en op je tong.
- Sluit je lippen om de slang: er mag geen lucht langs ontsnappen.
- Adem rustig in door je neus, voel je buik uitzetten.
- Maak een ontspannen “hoe” geluid door de slang, het water gaat bubbelen.
- Kies een voor jou prettige toonhoogte. Je wangen trillen mee.
- Neem steeds de tijd voor de inademing.
- Voel wat er gebeurt tijdens geluid maken.
- Oefen elke dag 5x2 minuten. Vaker en langer mag ook.

