



Werkblad 6 De basishouding

Deze oefening heeft als doel om het lichaam en de stem van de verteller op te warmen en klaar te maken voor het vertellen. Spanningen uit het dagelijks leven worden los gelaten, zodat deze niet als stoorzender werken bij het vertellen. Aan het einde van de oefening sta je in een neutrale basishouding, waar vanuit een passende houding bij het verhaal gezocht kan worden.

Het lichaam

1. Zet de voeten parallel naast elkaar op de grond.
Tussenruimte: ongeveer 15 cm. (Dit hangt af van je bekkenbreedte)
Tenen naar voren.
2. Hou de knieën iets gebogen, dus niet op slot.
De knieën moeten evenwijdig boven de voeten gebogen kunnen worden.
3. Zet het bekken recht boven de lijn knieën - voeten.
Het bekken moet iets naar voren gekanteld worden. Niet teveel, je moet de idee hebben dat er een dubbeltje tussen je billen vast geklemd zit.
4. Span de buikspier iets aan.
5. Maak de borst lang en breed.
6. Trek de schouders op, span ze daarna aan en laat ze daarna los zodat zij vanzelf ontspannen.
7. Laat armen, ellebogen, handen en vingers ontspannen hangen.
8. Maak de nek lang.
9. Maak de hals open en zacht.
10. Zorg dat de kruin van het hoofd recht op de lengteas van het lijf staat.
Stel je voor dat er een touwtje aan uw kruin hangt, waaraan van boven iemand trekt.
11. Ontspan de gezichtsspieren.

12. Ontspan de tong.

13. Controleer of er nog ergens een spanning in uw lijf voelbaar is.
Probeer dat lichaamsdeel te ontspannen.

De stem

Nu het lichaam is ontspannen kan de stem warm gemaakt worden.

14. Zing op één toon alle klinkers: A, O, U, I, E.

15. Zing met deze klinkers een toonladder.

16. Zeg snel achter elkaar lange reeksen medeklinkers.
Bijvoorbeeld: t-t-t-t-t-t-t-t, p-p-p-p-p-p-p-p.

17. Zing je eigen basistoon (op een a of een oe klank).

18. Richt de toon op de verschillende klankruimtes in het lichaam: de borst, de keel, de neus, het achterhoofd en het voorhoofd.