



The magic van **BUBBELEN**

Breng je
stem in
topconditie,
snel &
effectief.

www.stempodium.nl

Bubbel PREPS

Je hebt nodig een **transparant 0,25 ml flesje** die je ongeveer tot de helft vult met water. Niet te vol, want de bubbels moeten vrij spel hebben zonder dat de fles overloopt. Verder heb je nog een **bubbelbuisje** nodig. Voordat je de eerste keer gebruik maakt van de bubbelbuisjes is het belangrijk ze schoon te maken.



Let's BUBBLE

1

Ga rechtop zitten, kijk voor je uit, hou je schouders ontspannen en laag, en breng de slang naar je mond en niet andersom.

2

Houd de slang 2 á 3 cm diep in het water. Plaats de slang in de mond tussen de tanden en boven de tong. Sluit de lippen rond de slang. De slang ligt op de tong. Probeer je tong te ontspannen.

3

Bubbel en zoek naar het juiste stemgeluid. Adem in door de neus en adem rustig en gelijkmatig uit door de mond met stem; zeg 'hoe' / 'hoo'. Blaas niet te hard! Zorg voor zo min mogelijk druk in de keel bij het blazen. Het gaat er niet om hoe hoog, hoe hard of hoe lang je het kunt, **het gaat om de ontspanning** van de spieren.

4

Oefen verder. Varieer met korte en lange tonen op 'hoe' en maak hoge en lage tonen. Probeer ook eens glijdende tonen omhoog en omlaag op de klank 'hoe'. Als dit lukt kun je ook een melodietje proberen.

Bubbel OEFENING

Bubbel zonder klank op een rustig, ontspannen tempo.



Bubbel afwisselend zonder en met klank. Laat de klank er langzaam doorstromen. Leer jouw stem te controleren.

-----**OOOE**-----**OOOE**-----**OOOE**-----

Bubbel /OE/ van laag naar hoog.



Bubbel /OE/ van hoog naar laag.



Maak vervolgens glijtonen waarbij je steeds hoger en lager gaat.

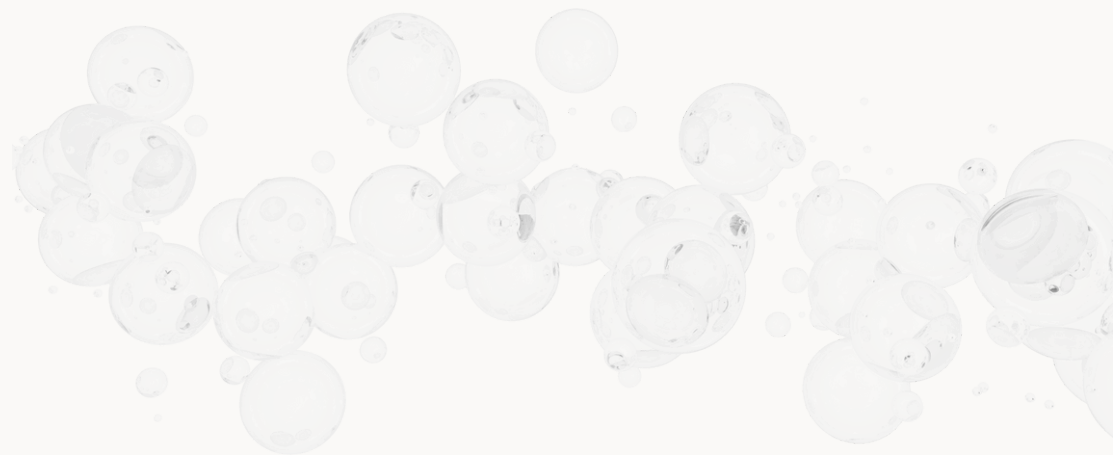


5

Oefen regelmatig. Bubbelen doe je als **warming-up en cooling-down** van je stem voor en na een intensieve spreek- of zangsessie. Of als je stem gewoon niet zo lekker voelt, of klinkt. Heb jij een spreekintensief beroep dan is het aan te raden om tijdens je werkdagen minimaal 3x per dag te bubbelen bijvoorbeeld 's morgens, tussen de middag en aan het eind van je werkdag.

Hoelang? Neem de tijd voor de bubbel oefeningen en doe het niet even snel tussendoor. Je bubbelt ongeveer 2 á 3 minuten per bubbelsessie voor het beste resultaat. Het slangetje is flexibel dus kan gemakkelijk mee in je tas.

Te vaak bubbelen bestaat niet, zolang alles maar vanuit een ontspannen houding gebeurt.



Good TO KNOW

Bubbelen helpt om je stem in goede te conditie te houden of te brengen, maar is geen medicijn tegen heesheid. Het zorgt voor ontspanning van de spieren en vermindert daarmee de heesheid, maar het verhelpt de oorzaak niet. Voor een structurele oplossing bij heesheid of andere stemproblemen kun je het beste contact opnemen met Stempodium dan kijken we samen naar de mogelijkheden.

CONTACT

Op de website **www.stempodium.nl** vind je alle informatie over stem- en presentatiecoaching, uitspraakcoaching, stemonderhoud, onlineprogramma's en workshops.

Heb je vragen, neem dan contact op via **info@stempodium.nl**

KLINK BETER BEREIK MEER!

