



8 - Leegwringen

Uitblazen op een lange **sjsjsjsj-----**, dan het laatste restje lucht er uitwringen, pers het er met de buik uit. Maak ook een wringbeweging met de handen. Houd deze *ademhonger* enkele tellen vast, laat de buik in één keer los, zodat hij naar buiten beweegt en de longen vanzelf volstromen. Je kunt daarbij de handen op de buik houden om te voelen wat er gebeurt.

Laat het volstromen gebeuren zonder actief te ademen, zodat ervaren kan worden waar de lucht naar toe wil, en hoever de buik daarbij uitzet. Je zult zien dat bij dit loslaten (in plaats van actief inademen) ervoor zorgt dat de schouders ontspannen en laag blijven. Vraag de leerlingen ook om bij de uitgeademde stand en de *ademhonger* niet teveel in het lichaam te verkrampen. Met name de schouders willen meehelpen, maar kunnen rustig een paar rondjes draaien.