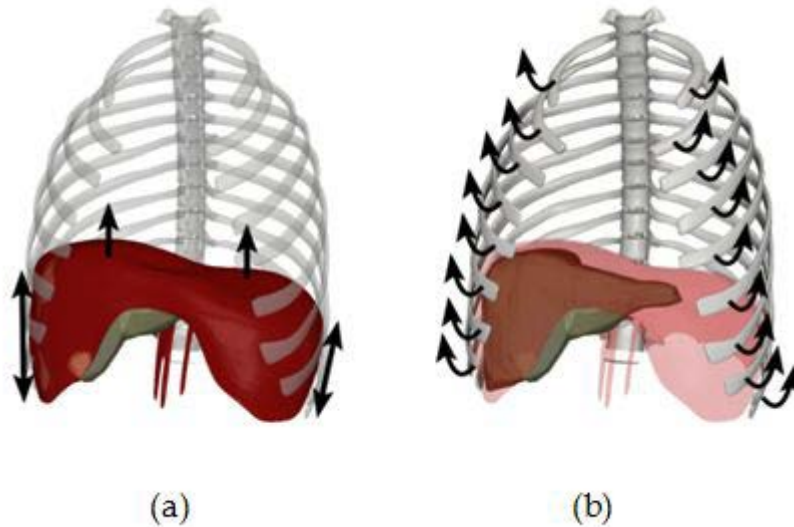
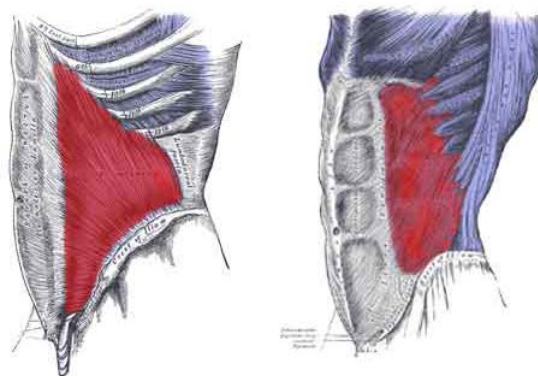


Indånding før ”støtte” for sangere og talere:

Når man synger gælder det om at have afstand mellem mellemgulvet og organerne i maven (a) (især leveren). Mellemgulvet frigøres ved at aktivere brystkassens muskler (b), så brystkassen åbnes og løftes tilstrækkelig til, at mellemgulvet kan ”svæve” med en smule afstand til leveren.



Den hævede bryststilling stabiliseres og hjælpes (støttes) af de indre bugmuskler, der aktiveres med bækkenbunden og området ved symfyisen (skambenet). Derved skubber de indre, skrå bugmuskler brystkassen hele vejen rundt i siderne af brystkassen og i lændområdet.



Læg vel mærke til, at de lange bugmuskler foran på maven ikke deltager i løftet. Denne position indøves, til den føles naturlig og uanstrengt og kan holdes, mens man synger eller taler.