

Øvelser til stemmedannelse i rør

Øvelserne må først laves efter vejledning fra en tale-hørekonsulent. Øvelserne har en udvidende og masserende effekt på muskulaturen i svælg og omkring strubehovedet. Efter øvelsen vil man føle sig afslappet og mere åben i halsen. Stimmelæberne kan således bevæge sig mere fleksibelt og frit. Samtidig trænes støttefunktionen, da man anvender den dybe (abdominal /med maven) vejrtrækning. Din kæbe bliver løs og afspændt, fordi røret placeres mellem tænderne. Den sænkede kæbestilling medfører et mere fritstillet strubehoved.

Øvelsen er oplagt som opvarmning og afspænding.

Hvad skal du bruge?

1. ½ L plastikflaske med 5-6 cm varmt vand fra vandhanen
2. Et sugerør eller et silikonerør med ca. 1 cm i diameter.

Sådan gør du

Start med afspændingsøvelserne for kæbe, tunge og hals.

Stå eller sid i grundstilling; forlænget ryg, lille løft i brystbenet, lang og fri nakke. Pas på ikke at skyde hovedet frem for at holde røret nede i flasken.

Sørg for at have flasken klar. Før sugerøret /røret ca. 1-1½ cm ned i vandet. Før flasken op til munden og placér den anden ende af røret mellem over- og undertænder. Luk læberne rundt om slangen, uden at spænde. Tungen skal ligge afspændt bag tænderne i undermunden. Slap af i kæben og bevar den gode kropsholdning.

Træk vejret ind igennem næsen stille og roligt.

Begynd at blæse bobler ned i vandet uden lyd. Kun luft. Mærk at du bruger aktiv støtte fra mavemusklerne, nøjagtig som, når du laver vejrtræknings-/støtteøvelser. Kinderne skal "blafre" lidt, når du blæser. Det er tegn på, at du ikke spænder i kinderne. Bliv ved i et par minutter.

Sæt så en dyb lang tone på, når du blæser på /o/ som i Ole og bliv ved. Læg mærke til modstanden, som opstår. Fortsæt med at blæse dybe toner ned i flasken i nogle minutter. Kinderne skal fortsat "blafre" lidt.

Efterhånden som du bliver vant til denne øvelse, kan du variere ved at lade tonen glide oppe fra og ned. Sæt nu an på en lidt lysere tone og glid nedad. Syng evt. "Mester Jacob" på ooooh.

Afslut med at blæse nogle dybe toner ned i flasken.

