

Øvelser til vejrtrækning

Der kan være mange grunde til, at en stemme er hæs. Hæsheden forsvinder ofte ikke af sig selv, idet spændinger, forkert teknik eller stemmebrug kan være årsag til hæsheden. Det er vigtigt, at du ikke belaster stemmen mere end nødvendigt og følger de anvisninger, som du har fået af en tale-hørekonsulent - fx øvelser til vejrtrækning.

1. Forestil dig, at din mave er en ballon. Hver gang du trækker vejret, så fyldes ballonen med luft. Når du puster luften ud, tømmes ballonen for luft.



2. Læg hånden på maven, træk vejret ind og pust al luften ud af kroppen, indtil du ikke har mere. Mærk hvad der sker med din mave, når kroppen automatisk suger luft ind igen.



3. Sæt dig yderst på sædet af en stol med spredte ben. Læn dig fremad, så albuerne kan støtte på lårene. Kig skråt ned i gulvet ca. en meter foran dig og tænk ryg og nakke lang. Mærk at maven bevæger sig ud, når du indånder, og at den bevæger sig ind, når du puster ud. Sid sådan i et par minutter. Bevæg dig langsomt mod en ret siddestilling og bevar den dybe vejrtrækning.

