

Silikonør til stemmeterapi

Fejl, der bør undgås:

- Forkert kropsholdning (krum ryg, skæv hovedstilling)
- Anspændt kropsholdning (f.eks. sammenpressede læber)
- Forkert udførelse (bide i slangen, puste ind i den, slippe slangen for tidligt)

Øvelsesanvisning

1. Forud for start

Gennemsigtig plastik- eller glasflaske med mindst 0,5 l kapacitet fyldes cirka halvt op med vand.

Indtag en opret kropsholdning .

2. Øvelser uden rør

Test din egen stemme. - naturlig taletonehøjde

- Tale (vokaler)
- Tælle
- Synge (kort sang)

Silikonerør til stemmeterapi

Orientering efter markeringerne:

- Som særligt behagelige opfattes markeringerne 2 - 3.
- De tjener som orientering for det individuelle stemmemål.

Øvelsesanvisning

3. Øvelser med rør

- Sæt slangen i flasken og ret den efter markeringerne på slangen.
- Hold flasken i brysthøjde.
- Placer læberne løst omkring slangen uden at trykke - undgå at bide.
- Pust blidt ind i slangen - vandet skal boble.
- Skiftende pust lyde ind i slangen (f.eks. a, e, i, o, u).
- Humm glide toner eller sange ind i slangen.
- Nyd behagelige vibrationer i 3-5 minutter.

4. Afslut øvelsen med slangen.

Hør straks en sammenligning

Test stemmen nu uden vand og slange, og gentag øvelserne fra forberedelsen