

Stemmetræning

- Tal ikke i længere sætninger end du har luft til
- Giv stemmen et hvil, når du kan mærke at den har behov for det
- Gab gerne
- Afspænd stemmen med bløde lyde (fx ved at nynne)
- Undgå at rømme dig
- Undgå at hviske
- Sørg for at have en god kropsholdning (rank ryggen) når du taler
- Slip spændinger i nakke/skuldre, kæbe, tunge og læber
- Sørg for at have væskebalancen i orden
- Tag hensyn til stemmens tilstand: tal eller syng ikke længere, kraftigere eller højere end stemmen kan klare
- Opsøg eventuelt en stemmelærer/talepædagog