

1. Tag nogle dybe åndedrag, tjek at du har kontakt til krop og støtte. Du kan evt. ryste kroppen, hoppe, strække dig, rulle ned og hænge, så du får kroppen igang, inden du skal bruge stemmen.
2. Varm stemmen op, inden du møder på arbejde, evt. i badet/i bilen/på cyklen. Du kan evt. lave blide glidetoner på mmm, huuu, læbetriller (brrrr-lyd), gabeøvelser på håååå.
3. Husk den gode grundstilling, når du taler: hoftebreddes afstand mellem fødderne, tænk dig forlænget op gennem rygsøjlen, hold nakken fri og bevægelig.
4. Lav en god vekselvirkning mellem at sidde og stå
5. Undgå at tale med ryggen til lytterne (fx når du skriver på tavlen eller peger på PowerPoint-præsentation.
6. Undgå at tale i for lange fraser, hvor du kommer til at tale på restluften og presse stemmen ned i dybden. Det er hårdt for stemmen og svært for lytterne at høre dig.
7. Undgå at knirke i stemmen. Det er anstrengende og belastende for stemmen. Tal hellere med godt luftflow og klar stemme vha. god kontakt til din bugstøtte.
8. Husk den gode holdning, når du taler: undgå at stå og hænge i hoften eller stikke hovedet frem.
8. Inddrag evt. lytterne, hvis du har brug for at holde stemmen i ro.
9. Hvis du er nervøs, så få kontakt til dit åndedræt og giv dig tid til at trække vejret. Det hjælper på nervøsitet at bevæge sig. Varm gerne kroppen lidt op, inden du skal på. Det fascilerer det dybe åndedræt, som reducerer nervøsiteten.
10. Vær opmærksom på din stemmestyrke: tal ikke kraftigere end det er nødvendigt, men tal heller ikke svagere end nødvendigt. Hvis du bruger mikrofon, er det stadig ligeså vigtigt at have god kontakt til krop og støtte og at stemmen er forankret i kroppen, ellers er det bare en tynd ustøttet stemme uden fylde, som bliver forstærket og det lyder hverken godt, overbevisende eller troværdigt og det slider på stemmen.
11. Husk at artikulere tydeligt. Stemmen opnår resonans gennem halsens og hovedets resonansrum, men hvis du ikke åbner munden, kommer stemmens klang ikke ud.
12. Tænk stemmen frem foran dig eller i ansigtsmasken, således at du ikke kommer til at presse stemmen ud fra halsen. Du kan evt. tænke, at du sender stemmen over på et sølvfad, når du taler.
13. Husk at stemmen kun vil med det gode. Hvis du misbruger stemmen i dag, betaler du prisen i morgen i form af hæshed, rømmetrang, tørhedsfornemmelse og irritation i halsen.
14. Husk at varme stemmen ned/afspænde den, når du kommer hjem fra arbejde. Det kalder jeg Cool-down øvelser. Det kan du gøre på blide nedadgående glidetoner på mmm eller huuu. Det afspænder stemmelæbernes muskler og slimhinder.