

VOKALE ATLETER: ELITE STEMMEBRUGERE

For at kunne præstere på et professionelt niveau er det essentielt for enhver atlet at kunne yde sit optimale fysiske, psykiske og mentale.

Vokale atleter skal også træne henimod et optimalt vokalt udtryk ved at træne de vokale mekanismer for:

- STEMMESTYRKE
- UDHOLDENHED
- FLEKSIBILITET
- HURTIGHED
- BÆRERVNE
- RESONANS
- HØJDEFUNKTION
- KUNSTNERISK UDTRYK



BAGGRUND



Mette Lund Franck er diplomuddannet klassisk sanger, sang- og stemmepædagog og logopæd med speciale i stemmelidelser. Hun arbejder som stemmekonsulent på Kommunikationscenter Odense og er ekstern lektor på Kandidatuddannelsen i Audiologopædi v. SDU, hvor hun bl.a. underviser i Personlig Stemmedannelse og Udredning og behandling af Den professionelle stemme. Hun underviser og holder kurser for stemmeprofessionelle gennem sin kursusportal og stemmeklinik:

LOGOPÆDISK STEMMEMETODIK

www.logopaediskstemmemetodik.com

41566780

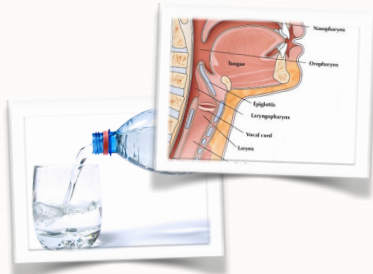


STEMMENS PORTAL



GODE RÅD TIL STEMME ATLETER





GODE STEMMEVANER

- Drik mindst 2 l vand dagligt
- Dampbehandling kan afhjælpe tørhed og tykt slim
- Kamilledampe indeholder æteriske olier, som virker helende på strubens slimhinder
- Undgå pastiller med mentol, da de kan udtørre slimhinderne i halsen. Anvend i stedet sukkerfri bolcher eller urtepastiller
- Håndkøbsmedicin, som fortynder sekret og øger spytkonstruktion kan købes på apoteket
- Visse typer medicin kan have en udtørrende effekt på slimhinden i halsen
- Undgå kontakt med kemikalier
- Undgå at indtage mælkeprodukter nogle timer før optræden, da det kan øge slimdannelse
- Spis sundt og varieret
- Minimér stress og hold dig i god form
- Træn dit instrument og øv dig dagligt

Gode stemmeråd Warm up - cool down



Warm up - cool down

Hvis dit arbejde stiller store krav til din stemme, er det vigtigt at kende til stemmepleje. Her finder du nogle gode råd, som kan forebygge belastningsskader, smerter og ubehag i halsen og stemmens muskulatur og slimhinder.

Warm up

Husk at varme krop og stemme grundigt op før stemmebrug. Når kroppen er varm, er det meget nemmere at varme stemmen op. En fri og afspændt krop, hjælper stemmen til at svinge og klinge frit. Vær særligt opmærksom på nakke, skulder, hals-området samt at få etableret det dybe abdominale åndedræt. Stemmehæberne består af muskler beklædt med slimhinde. Muskulaturen skal blidt gøres parat til belastning. Start din stemmeopvarmning med bløde gabeøvelser, som sænker struben, giver plads i halsen og afspænder stemmen. Lav dernæst blide glidetoner på lyden mmm. Få en fornemmelse af, at lyden vibrerer i området omkring næse og mund. Lav dernæst blide nedadgående glidetoner på huu. Gradvis kan du variere glidetonerne op og ned og bevæge dig mere i højden. Sørg for, at stemmens lyd altid er forankret nedefter i kroppens støttefunktion. Husk at stemmens form kan variere fra dag til

dag. Når stemmen føles behageligt afspændt og kroppen er parat, kan du gå i gang med sangopvarmning.

Cool down

Ligesom kroppens øvrige muskler kan også stemmelæbemuskulaturen "syre til" efter belastning. Når vi synger eller taler kraftigt, spændes stemmelæberne og komprimeres kraftigt mod hinanden. Dette kan på sigt give belastningsskader. Når stemmen gennem længere tid har været belastet, måske meget ensidigt (fx mange gentagelser af høje toner og/eller kraftig stemmestyrke) er det vigtigt efterfølgende at afspænde muskulaturen for at undgå skader og slid. Dette gøres ved at lave bløde nedadgående glidetoner fra mellemelejet ned i en afspændt dybde. Start med nedadgående glidetoner på huu og mmm og slut evt. af med læbetriller eller glidetoner på stemt v og z, som afspænder stemmemuskulaturen og genopretter den muskulære balance i stemmeinstrumentet. Varighed ca. 5 minutter.

Venlig hilsen

Mette Lund Franck, Stemmens Portal

Kontakt:

www.stemmensportal.dk