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. Stemmelæberne 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 mellemlejet 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