Gode stemmeråd

Afspænding af de ydre strubemuskler

Afspændingsøvelser for de ydre strubemuskler

Halsens indvendige og udvendige muskler har stor betydning for strubemuskulaturens spændingsniveau og for stemmen. Nedenstående øvelser kan afspænde strubens muskler.

Start alle strækøvelserne med at forlænge nakken og føre hagen lidt ind for at skåne nakkens muskler og led. Hvis du har nakkeproblemer, skal du være varsom med denne øvelse. Det må ikke gøre ondt i nakken at udføre øvelserne.

- Lav et godt underbid, læg nakken hovedet blidt tilbage og kig op i loftet. Mærk et stræk i muskulaturen fra hagen og ned over halsen. Hold strækket i ca. 20 sekunder, lad derefter kæben falde og se lige ud i 20 sekunder.
- Lav igen et underbid. Læg hovedet på skrå og se op og bagud. Hold strækket i ca. 20 sekunder, før hovedet blidt ind på plads og slip kæben og træk vejret afspændt i ca. 20 sekunder. Lav øvelsen til begge sider.
- Læg hovedet ned mod venstre skulder. Lad højre arm hænge afspændt ned, flex evt. håndleddet, så du mærker strækket bedre. Hold strækket i ca. 20 sekunder. Lav øvelsen til begge sider.
- Læg hovedet ned mod venstre skulder, drej hovedet som om du skulle snuse til din armhule. Hold strækket i ca. 20 sekunder. Før blidt hovedet tilbage til midten. Træk vejret afspændt i ca. 20 sekunder. Lav øvelsen til begge sider.
- Massageøvelse: tag fat med pegefingeren (foran) og tommelfingeren (bagved) omkring den store skrå halsmuskel og træk/drej musklen blidt udad. Bliv ved i minimum ét minut. Gentag på modsatte side.
- Hvis du bliver svimmel eller utilpas, skal du holde en pause. Øvelserne fremmer blodgennemstrømningen i halsens muskler og udrenser affaldsstoffer. Det er derfor en god idé at drikke rigeligt bagefter.

Venlig hilsen

Mette Lund Franck, klassisk sanger, sang- og stemmepædagog, logopæd med speciale i stemmelidelser, Ekstern lektor i Personlig Stemmedannelse v. SDU