

Fonation (stemmedannelse) i rør

En afspændingsøvelse:

Øvelsen udføres daglig og tager 5-7 minutter. Den giver en udvidende og masserende effekt på musklerne i strubehoved og bevirker at halsen føles mere åben.

Man oparbejder en forbedret støtte funktion til stemmen, ved at man aktivt bruger den dybe vejrtrækning og mellemgulvet.

Kæben løsnes og afslappes grundet rørets placering mellem tænderne. Man sænker kæbestillingen og man får derved et mere frit bevægeligt strubehoved.

Sådan udføres øvelsen:

Fyld en ½ liters flaske med 5-6 cm vand. Gerne varmt vand, ikke kogende.

Den ene ende af røret sættes i vandet, den anden placeres i munden som et sugerør som læberne lukkes om. Tungen ligger afslappet bag tænderne i undermunden, slap af i kæben og resten af kroppen. Det skal føles nogenlunde naturligt.

Begynd at blæse ned i vandet uden lyd, vær opmærksom på den aktive støtte fra mellemgulvet (maven). Kinderne må gerne blafre lidt, når man blæser.

Lav en dyb "OOOO" lyd og send lyden ned i vandet. Læg mærke til modstanden som opstår. Blæs dybe toner gennem røret og ned i flasken, forsæt med dette i nogle minutter.

Efterhånden kan man variere ved at lave glide toner: høje til dybe toner og omvendt.

Afslut med at blæse nogle dybe toner ned i flasken.