

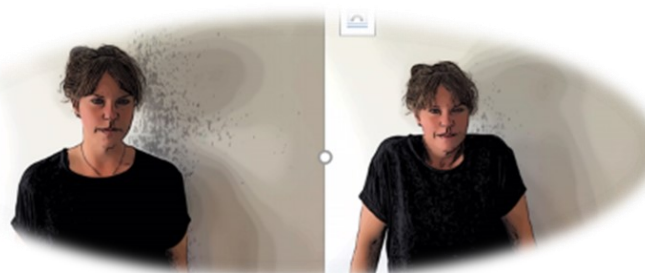
Øvelser til afspænding

Der kan være mange grunde til, at en stemme er hæs. Hæsheden forsvinder ofte ikke af sig selv, idet spændinger, forkert teknik eller stemmebrug kan være årsag til hæsheden. Det er vigtigt, at du ikke belaster stemmen mere end nødvendigt og følger de anvisninger, som du har fået af en tale-hørekonsulent - fx øvelser til afspænding.

1. Hovedrul – lad hovedet hænge afslappet ned mod brystet, og drej hovedet langsomt til højre, så øret vender mod skulderen. Før hovedet i en halvcirkel mod brystet og videre mod venstre, så øret vender mod venstre skulder – hæld vand ud af ørene.



2. Stå eller sid afslappet. Træk så skuldrene så langt op mod ørene, som du kan, og hold positionen i fem sek. Slap af igen. Gentag otte gange.



3. Gab op, læg nakken tilbage, lav underbid. Hold strækket i ca. 20 sek.



4. Gab højt op og giv slip

5. Put tungen bag fortænder i undermund og lad den hvælte frem i ca. 20 sek.

