



Hør min historie - Dansk

## Emne C: Hverdagsliv (2)

*Stemmeopvarmningsøvelser*

### Stræk kroppen ud

#### Formål

Inden stemmearbejdet er det en rigtig god ide at strække ud, så kroppen er klar.

#### Øvelse

- Stræk armene op over hovedet, stræk dig så lang, du kan.
- Før armene mod højre, og stræk højre side af kroppen. Gentag på venstre side.
- Lad armene falde ned langs siderne, og rul skuldrene først den ene vej, så den anden vej.
- Lad forsigtigt hovedet falde ned mod højre skulder, til du mærker et stræk. Lad det hvile der ca. 10 sekunder. Gentag på venstre side.

### Stræk munden ud

#### Formål

Inden stemmearbejdet er det en rigtig god ide at strække munden ud, så musklerne er klar.

#### Øvelse

- Gab – det må gerne være falsk. Stræk evt. armene over hovedet imens. Gentag et par gange.



- Rul tungen rundt i cirkler i højre kind i ca. 10 sekunder. Gentag i venstre kind.
- Sig langsomt "WOW" med så overdreven artikulation som muligt (hvor munden først spidses, herefter åbnes bredt og til slut spidses igen). Gentag et par gange.

## Spejlet

### Formål

At afspænde musklerne i svælget og gøre mere plads til luft, så du kan tale kraftigere og mindre anstrengt.

### Øvelse

- Stil dig, så du står stabilt på begge ben. Hav hoftebreddes afstand mellem fødderne og et mikrobøj i knæene.
- Placer din hånd ca. 10 cm fra din mund med håndfladen ind imod dig selv, som om det var et lommespejl.
- Åbn munden, og ånd på hånden, som du ville ånde på spejlet for at få det til at dugge.
- Gentag en 5-6 gange.

## Stå stabilt

### Formål

At stå stabilt. Det giver en følelse af sikkerhed, hvis man er nervøs, og understøtter også stemmeføringen.

### Øvelse

- Stil dig, så du står stabilt på begge ben. Hav hoftebreddes afstand mellem fødderne og et mikrobøj i knæene.
- Begynd at trampe hårdt i gulvet, indtil du mærker, det snurrer i dine fødder.



- Begynd at bevæge dig rundt på fodsålen i små cirkler: Vip frem på tåspidserne, kom ud på den højre side af fodsålen, vip tilbage på hælene, kom ud på den venstre side af fodsålen.
- Bevæg dig i større og større cirkler; se, hvor langt du kan komme ud.
- Gør cirklerne mindre igen, find ud af, hvor du står rigtig stabilt på dine fødder.

## **Pust ud**

### **Formål**

At få vejrtrækningen helt ned i maven hjælper på vores stemmeføring, da vi får mere luft i lugerne og kan tale kraftigere og længere.

Det hjælper også på nervøsitet, da vores vejrtrækning tit bliver hurtig og overfladisk, hvis vi er nervøse. En effektiv måde at styre sin nervøsitet på, er derfor at styre sin vejrtrækning.

Du har måske hørt det velmenende råd, at hvis du skal præstere eller er nervøs, så skal du huske at trække vejret? Det er faktisk helt modsat. Du skal huske at PUSTE UD.

### **Øvelse**

- Stil dig, så du står stabilt på begge ben. Hav hoftebreddes afstand mellem fødderne og et mikrobøj i knæene.
- Placer hænderne på maven, og pust langsomt ud. Gerne på en S-lyd, så der kommer lidt modstand på pustet.
- Når dine lunger er helt tømte, lader du bare indåndingen ske naturligt gennem næsen.
- Gentag en 4-5 gange eller så mange gange, du har brug for.
- Bemærk, at dine hænder hæver og sænker sig; du har fået din vejrtrækning ned i maven.
- Bemærk evt. også, at din puls bliver langsommere.



## Chokoladen

### Formål

At varme stemmen op på en mild og uskadelig måde. Denne øvelse kan med fordel laves forud for enhver mundtlig præstation, eller hvis du er blevet hæs eller forkølet.

### Øvelse

- Stil dig, så du står stabilt på begge ben. Hav hoftebreddes afstand mellem fødderne og et mikrobøj i knæene.
- Forestil dig, at du har købt en cafe latte, og der er fulgt et stort stykke kaffechokolade med.
- Forestil dig nu, at du tager chokoladestykket i munden; det er så stort, at dine kinder buler ud til hver side. (Det får dig til at åbne i svælget).
- Chokoladen er lækker, så du siger "mmmm".
- Glid dine "mmm"-lyde op og ned i toner, start dybt og slut højt og omvendt.
- Gentag en 5-6 gange.