

## Raddæfing með röri

Gerðu þessar þrjár æfingar nokkrum sinnum á dag í 2-5 mínútur í senn (gott að láta vatn í glas og rörið ofan í vatnið). Mundu að virkja líkamann (magavöðvana) og styðja þannig betur við röddina:

1. **Tónskalinn** - Láttu röddina renna upp og niður tónskalann í gegnum rörið. Byrjaðu lágt niðri, farðu eins hátt og þú getur og svo niður aftur.
2. **Áherslur** - Gerðu þrjár áherslur í röð með röddinni í gegnum rörið (líkt og þú værir að ýta á bensínsgjöf á bíl). Byrjaðu með lágum styrk og auku hann jafnt og þétt.
3. **Uppáhalds lagið þitt** - Syngdu uppáhalds lagið þitt í gegnum rörið.

Gangi þér vel!

*Halla Marínósdóttir, talmeinafræðingur*