

Heimaæfingar – raddþjálfun

(Gott er að gera heimaæfingarnar daglega í þessari röð)

1. Talfæraæfingar

Sjá blað

2. Öndun

Dragðu djúpt andann inn um nefið og finndu hvernig loftið streymir alveg ofan í maga (viljum ekki grunna öndun þar sem axlirnar leita upp). Segðu svo „tssss“ og haltu eins lengi og loftið leyfir. Endurtaktu nokkrum sinnum.

3. Stuðningur

Myndaðu „uh-uh-uh“ og finndu magavöðvana taka kipp við hljóðið (hreyfing inn á við). ATH – ekki spenna magavöðvana!

4. Upphitun raddar

Rör-æfingin (eða létt „hummm“ ef rörið er ekki til staðar).

5. Raddæfingar (LSVT)

- Dragðu djúpt inn andann og segðu „ah“ með sterkri og ákveðinni röddu. Haltu tóninum eins lengi og þú getur (taktu tímann og skrifaðu niður lengd tónsins). Endurtaktu 6x.
- Renndu röddinni upp á við og haltu hæsta tóninum sem þú nærð í 5 sek. Endurtaktu 6x.
- Renndu röddinni niður á við og haltu lágsta tóninum sem þú nærð í 5 sek. Endurtaktu 6x.
- Notaðu sterka og ákveðna rödd og lestu upphátt setningarnar 10 sem þú notar daglega (sjá blað).
- Lestu upphátt samfelldan texta í a.m.k. 5 mínútur.