Uge 1
De 3 vigtigste gode råd

"Slip af med stemmetræthed og hæshed, så du kan tale og synge med en stærk, ubesværet og klangfuld stemme"

Råd #1: Undgå at hviske

Man kan nemt tro, at man sparer på stemmen hvis man hvisker, når man er hæs og ikke har ret meget stemme. Men i virkeligheden overbelaster du i stedet din stemme mere. Hvis du er træt eller hæs og skal tale, så er det bedst at tale med din fulde stemme, men ikke for længe, og med lidt lavere lydstyrke, så du lægger mindre pres på den.

Råd #2: Undgå at rømme dig

Rømmen er noget af det, der slider allermest på din stemme. For når du rømmer dig, spænder du kraftigt op i halsen, og du irriterer slimhinderne omkring dine stemmelæber, hvorved din stemme nemmere bliver træt eller hæs, og du blot får skabt endnu mere behov for at rømme dig.

Når rømmetrangen melder sig, så prøv i stedet at drikke noget vand, tag en halspastil, synke en gang, eller bare tal eller syng videre. Den generende slim vil da oftest forsvinde. Og bliver der ved med at være noget slim eller irritation, så er det meget bedre at du laver et blødt og luftigt host, i stedet for at rømme dig.

Jeg ved det kan være svært at modstå fristelsen til at rømme dig, men det er bare den dårlige spiral du skal have brudt. Så prøv også at lægge mærke til, om du overhovedet har brug for at rømme dig, eller om det måske bare er blevet til en dårlig vane?
Og heldigvis: jo bedre du bruger din stemme, jo mindre rømmetrang vil du få.

Råd #3: Drik nok vand

Det er ikke kun vigtigt helt generelt, at du drikker nok vand, det er det også for din stemmes skyld. For dine stemmelæber er beklædt med slimhinde, og det er vigtigt at den slimhinde er fugtig, når du taler eller synger. Ikke kun for at undgå rømmetrang og hoste, men i det hele taget for at undgå slid på din stemme.

Især når du taler eller synger, så sørg for, at få drukket vand, så snart du mærker at din hals begynder at blive det mindste tør. Og vær ekstra opmærksom, hvis du opholder dig i et tørt miljø, eller hvis du har drukket alkohol eller kaffe. Drik også ekstra vand, hvis du tager medicin, der som bivirkning giver tørre slimhinder.

© Stemmeklar v/ Jette Dahl