



Stemmehygiejne

Stemme og krop

- Tal ikke i længere sætninger end du har luft til.
- Giv stemmen et hvil, når du kan mærke den har behov for det.
- Gab gerne.
- Afspænd stemmen med bløde lyde efter krævende stemmebrug (nyn f.eks. ganske stille på mmmmm eller suk blødt på phuu).
- Tag hensyn til stemmens tilstand: tal eller syng ikke længere, kraftigere eller højere end stemmen kan klare.
- Undgå at rømme dig vanemæssigt.
- Opsøg eventuelt en stemmelærer.
- Råb eller skrig, kun hvis du er parat og din teknik kan bære det.
- Undgå at hviske, med mindre du kan gøre det uden at presse.
- Stå eller gå om muligt når du taler.
- Sørg for at have en god kropsholdning stående og siddende.
- Slip spændinger i nakke/skuldre, kæbe, tunge og læber.

Miljø

- Sørg for, at du ikke skal overdøve støj.
- Pift, klap eller lignende hvis du skal råbe nogen op.
- Når du ikke skal tale, bør du så vidt muligt trække vejret gennem næsen.
- Luftfugtigheden og temperaturen skal være passende.
- Vær opmærksom på indeklimaet (støv, røg, dampe, svamp).

Sundhed og sygdom

- Hold dig i form både fysisk og psykisk.
- Vær bevidst om allergi/overfølsomhed (visse stemmer påvirkes f.eks. af ganske lidt alkohol).
- Sørg for at din væskebalance er i orden.
- Tag hensyn til din stemme når den er påvirket af forkølelse og halsbetændelse (tal f.eks. kun kort tid ad gangen, vær stille).
- Overvej at melde dig syg, hvis stemmen er dårlig.