Fonation i rør

Denne øvelse kan bruges til at give en bevidsthed om de muskelgrupper, der er involveret i talen. Under øvelsen sker der også en påvirkning af stemmebåndenes svingningsmønstre og øvelsen kan desuden understøtte en afspænding i hals /svælg/strubeområdet.

Hæld ca. 3-5 cm varmt vand i en flaske.

Sæt røret ned i vandet, luk munden om røret, så røret er mellem over- og undertænderne (undgå at bide i røret, hold det med læberne).

1. Pust bobler: Vær opmærksom på **ikke** at tage luft ind før du puster, men start lige på (du har luft nok i lungerne).

Udfør øvelsen og registrer, hvad der sker i kroppen.

Mærk, at kinderne blafrer, og at maven bevæges let indad, mens du puster. Når du stopper med at puste giver du samtidig slip på spænding i kæbe, hals, tunge og mave, og luften kommer ind af sig selv. Forsøg også at fornemme afspænding og et stort rum i munden.

2. Lave lyd. En dyb afspændt Hooo-lyd.("Lyden af et dampskib"). Varighed ca. 2 sætninger. Stop lyd og giv samtidig slip i kæbe, tunge , hals og mave – luften kommer ind af sig selv.

3. Glidetoner på Hooo-lyden. Leg med at lyden kører op og ned. Syng evt.

4. Udvid med tale:

- Du puster og siger hooo-lyden i flasken - giver derefter slip
- Tager slangen ud af munden- og benævn en genstand fra rummet, forestil dig at du sender lyden til genstanden - Fx: "Der er et meget grønt billede" - giv derefter slip på spænding.
- Du laver derefter igen hooo lyden ned i flasken. Etc.

OBS: Slap af i kroppen og halsen under øvelsen. Før glasset/flasken op til hovedet i stedet for hovedet ned til glasset/flasken.

Øvelsen laves i ca. 5 min. (= ca 50 pust)

Sugerør:

1. lav lyd på en tone: vuuuuuuuuuu gennem rør

2. politibil vuuuuuu

3. politibilen kører forbi lyskryds: vuuuuuuuuu

4. Sig en sætning gennem sugerør. Giv derefter slip på spændinger i kæbe, tunge, hals, mave, knæ og mærk fødder.

Sig samme sætning uden sugerør. Derefter giv slip.

Find en genstand i rummet og send lyden til genstanden fx.: "Der er et (billede)"

5. Lav glisader helt fra laveste til højeste tone gennem røret. Leg med at køre op og ned i toneleje.

6. Øve tekst gennem sugerøret. Skift mellem at sige en sætning gennem sugerøret og samme sætning uden sugerøret.

7. Skift mellem at synge gennem sugerøret og uden sugerør. Husk at give slip.

8. Sugerør aktivitet afspænding

Lav lyd på en tone: vuuuuuuuuuu gennem rør

mærk læber aktivitet/afspænding

mærk kæbe aktivitet/afspænding

mærk hals aktivitet/ afspænding

Mærk mave aktivitet/afspænding.

mærk alle steder aktivitet/afspænding

9. Rullegardin:

giv slip i

kæbe

tunge

hals

mave

mærk fødder

SOVT - en hurtig gennemgang.

Nedenstående er en opsummering af den teori, jeg berørte på kurset. Dette kan ikke ses som fyldestgørende. Der er derfor heller ikke litteraturhenvisninger knyttet til.

SOVT: Semi-Occluderet Vocal Tract

Teorien er, når der skabes modstand foran i munden, vil der opstå et lufttryk over stemmelæberne. Samtidig med vil der ske en udligning mellem dette lufttryk, der opstår over stemmelæberne og det tryk der er under stemmelæberne(supra-og subglottalt)- og der vil ske en lille adskillelse af stemmelæberne. Slimhinden, ligamentet(voksne) og endelig musklen kan derfor sættes i større svingninger. Ingo Titze har målt, at stemmelæberne ved vokalprocesserne får en mere optimal position (0.6 mm).Det gør at kompressionsgraden på stemmelæbeniveau er mere optimalt. Og der skal et mindre subglottalt lufttryk til at sætte stemmelæberne i svingninger.

Når øvelserne nedsætter kompressionsgraden af stemmelæberne, vil stemmelæberne kollidere mindre på stedet midt på membranen af stemmelæberne, (hvor der opstår noduli). Dette aflaster stedet. Kathrine Verdolini Abbort mener gennem hendes forskning at kunne påvise, at SOVT øvelser kan have en helende effekt på noduli, både fordi kompressionsgraden/belastningsgraden nedsættes på nodulistedet, men også fordi svingningsmønstrene øges.

Når man laver SOVT øvelserne vil Epiglottis stilles lavere, dette har betydning for resonansen, (hvilke formater der forstærkes).

Når epiglottis sænkes; vokaltragten forlænges og gøres smallere ved læberne, sker der også en tilbageresonans på stemmelæberne. Svingningerne over og under stemmelæberne påvirkes, og de bliver til en mere stabil lydgiver. Man skal ikke betragte forholdet mellem lydkilde og resonansrør som en fortløbende proces, men en proces der virker begge veje - resonansrummet påvirker stemmelæbesvingningerne, ligesom stemmelæbesvingningerne påvirker resonansen. Det medfører, at der frembringes den bedst mulige lyd med mindst mulig anstrengelse.

Hvis struben er trukket kunstigt op, afslappes ophængsmuskulaturen også. Struben sænkes, og der menes, især ved Fonation i Rør, at være en masserende effekt af svælgområdet/strubeophænget. Desuden trænes koordinationen, og de muskulære spændinger i musklerne i larynx mindskes.

SOVT - øvelser : Fonation i Rør; sugerør; blaffer; tungetril; kazooo; resonansterapi; zzzzz; vvvvv; vokalerne: o, u y - med stor læberunding.

SOVT øvelserne kan være med til at styrke kropsbevidstheden, når man anvender tankerne om motorisk læring og dermed fokuserer på tilbage feedbacket.

Centralt er, at barnet mærker, "at det kilder foran i munden" og føles ubesværet i halsen.

Ved SOVT øvelserne kan man bevidstgøre barnet om den respiratoriske støtte ved tale - det er vigtigt, at barnet ikke har luftindtag før talen. Når man laver SOVT øvelserne mærker man støtten i de muskler, der styrer bækkenpartiet - og når man stopper med lyden, er fokus på at give slip for spænding i kæbe, tunge, hals og mave, (luften kommer ind af sig selv).