Vejrtræknings- og bevidsthedsøvelse

Formål 1: At mærke mavemusklernes aktivitet under udåndingen. Første skridt til at etablere bugstøtte og få fornemmelsen af, at maven 'skubber' luften opad i kroppen.

Formål 2: At mærke den passive indånding ('give slip') - hvordan luften suges ned i lungerne, når man tager en ny indånding

Bevidsthedsøvelse "Tøm al luft"

1. Grounding: Sæt dig godt til rette med ret ryg og benene godt plantet i jorden.
2. Læg en flad hånd på maven og tøm lungerne helt ved at puste al den luft du har i lungerne ud
3. Gi' slip' - lad der komme luft ind i lungerne igen
4. Hvilken vej gik hånden imens du pustede ud? og hvad skete der, når du gav slip?
5. Prøv nu at lave lidt hurtigere og mindre udåndinger - kan du også mærke en lille, blød udånding som et puf fra maven?

Prøv evt. samme øvelse liggende, hvis det er svært at fornemme i siddende position

Sæt nu lyd på

1. Hav fortsat hånden på maven

   Sig lydene: "sj... f... s..."

   "sj... sj... sj..."

   "f... f... f..."

   "s... s... s..."

2. Mærk hvordan maven giver et lille puf, hver gang du starter en lyd

Bevidsthedsøvelse "Tæl til fyrre"

1. Hav hånden på maven, mærk din vejrtrækning
2. Tæl højt og ikke for hurtigt fra 1 til 40
3. Hvad mærkede du til sidst?
4. Tæl nu højt fra 1 til 40 med en lidt kraftigere stemmestyrke.
5. Hvad lagde du mærke til ift. første gang?

Sæt ord på med god kraft på stemmen

1. Hav fortsat hånden på maven, mærk din vejrtrækning
2. Sig: "Hej", "Hej med dig"
3. Sig: "Mandag, tirsdag, onsdag" - lille pause

   "Fredag, lørdag, søndag" - lille pause

   Eller andre korte hverdagsfraser

Råbeteknik med bevægelse

1. Råb: HEY! HALLO! STOP! VENT!

   Mens du lader som om du kaster en bold, for at modvirke spændinger i forbindelse med kraftig stemmebrug

Afspænding

1. Sig: puuhh pyyhh paahh

Formål med bevidsthedsøvelserne (til logopæden)

Tøm al luft
Formål 1: At mærke mavemusklernes aktivitet under udåndingen. Første skridt til at etablere bugstøtte og få fornemmelsen af, at maven 'skubber' luften opad i kroppen.

Formål 2: Mærke den passive indånding ('give slip'), som en følge af lungernes og brystkassens fjedringskræfter, og på den vis bruge mindre energi på indåndingen.

Tæl til fyrre
Bugaktiviteten bliver mest tydelig på lav lungevolumen, dvs. i slutningen af tællingen.

Formål 1: Bugstøtte ved tale. At få en fornemmelse af aktivitet i den abdominale muskulatur under fonation.

Formål 2: At mærke at man hurtigere løber tør for luft, når man sætter mere kraft på stemmen, og at det kan være relevant med lidt kortere sætninger, når man taler kraftigt, for ikke at presse stemmen - indtil vejrtrækningsmuskulaturen er styrket og hensigtsmæssig kraftig stemmebrug er oprettet

Hvis svært ved bevidsthedsøvelser
Evt. afprøv med polkafatning