

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