



Övning: Röstträning

Varför?

Med hjälp av övningar stärker du din röst och tar hand om den. Både psyket och kroppen stimuleras. Regelbunden träning ger bäst resultat.

Hur?

Följ anvisningarna nedan.

1. Tänjning och uppvärmning

Sträck upp ena armen och tänj samma sida av kroppen i lugn takt. Ta samtidigt ett djupt andetag. Byt sida. Sträck upp andra armen och tänj igen samma sida av kroppen i lugn takt. Andas in bra tankar och andas ut dåliga tankar.

Lyft sedan upp båda armarna under en inandning. Sänk ner dem vid utandningen. Sträck upp dina armar och tankar så högt upp som möjligt.

Rulla på axlarna och armarna. Fokusera på dig själv och hur det har känts under dagen.

2. Andetag

Föreställ dig att du blåser ut ljusen på din födelsedagstårta genom att blåsa länge och hårt.

Säg korta och långa "s": S-S-S-S – SSSSSS...

Föreställ dig att din andning bildar djupa trädrötter som sträcker sig till och genom golvet.

3. Träna rösten

Säg de långa vokalerna högt:

AA-EE-II-OO-UU-YY-ÅÅ-ÄÄ-ÖÖ

Säg snabbt konsonanterna:

F-P-K-T! MM!

Upprepa orden:

PRILLE - PRÅLLE - PRALLE

Upprepa meningen flera gånger:

SEX LAXAR I EN LAXASK

Öva på att göra detta avslappnat, tydligt och med en bra klang.



4. Välj ut övriga sätt att öva på att använda rösten

- Nynna på eller sjung en välkänd melodi.
- Läs högt ur dagens tidning.
- Räkna upp ljusa och trevliga saker.
- Läs nyheter eller texter högt från en intressant hemsida på nätet. Du kan också använda sidor på andra språk och läsa högt på ett annat språk som du kan.
- Läs eller framför dikter högt.

Sjung med i din favoritmusik eller prova på att sjunga till exempel:

- Ljuvliga ungdom
 - Tunna skivor
 - Höstvisa
 - Jag hade en gång en båt
 - Suomis sång
 - Sagolandet
 - Landskapssånger
 - Beatles: Twist and shout
 - Billie Holiday: Summertime
 - Frank Sinatra: I did it my way
 - ABBA: Dancing Queen
 - Käärijä: Cha Cha Cha
-