

Vocal Care Routine

Volg deze stappen om warm en ontspannen te klinken en om te voorkomen dat je aan het eind van de dag hees wordt of een vermoeide stem hebt.

1

Hydrateer

Drink veel water. De stemplooien hebben een beschermende slijmlaag die vochtig moet blijven. Drink min. 1,5 L water per dag en hydrateer je stembanden direct door te stomen.



Warm up & cool down

Begin en eindig elke stemintensieve taak met een warming- up/ cooling-down voor de stem ga bijv. bubbelen of kies voor de uitgebreide of korte warming-up zonder materiaal.

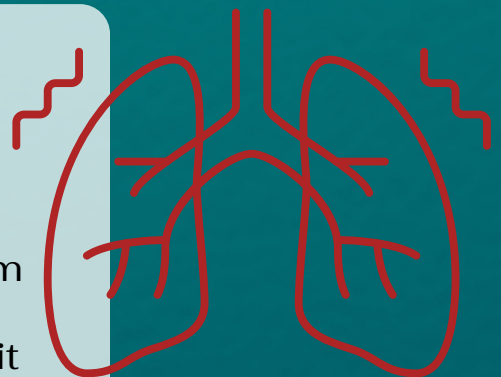
2



3

Adem rustig

Begin met een ademhalingsoefening om je stressniveau onder controle te houden. Gebruik eventueel een app om je hierbij te helpen. Adem 6 seconden uit en adem dan 4 seconden in. Doe dit gedurende 3 minuten.



Articuleer

Een goede articulatie vereist een voldoende grote kaakval. Maak uw klankkast (mond-keelkanaal) zo groot mogelijk. Dit zal je spraakverstaanbaarheid verhogen en de benodigde inspanning rond je keel verminderen.

4



5

Toonhoogte

Hou je natuurlijke toonhoogte aan tijdens het spreken. Elke stem is uniek. Een lagere of hogere stem forceren is overbelastend voor je stem. Zorg dat je ten allen tijde je natuurlijke toonhoogte kan behouden.



Take care of your voice. Your voice is your power.