# Rörfonation

Tänk på detta:

- **Sittställning:** Fötterna stadigt i golvet. Avspända axlar. Viktig att halsen är lodrät, inte böja in hakan.

- **Läpparna:** Slut om röret med läpparna, strax utanför tänderna. Det ska inte läcka ut luft men försök att inte spänna läpparna.

- **Tona** på ljuden HO och HU. Tonen ska vara kort (2-4 sek). Röret ska vara ca 1,5 cm under vattenytan. Stadig ton. Rösten får inte sjunka eller glida. Glöm inte magstödet!

  Försök hitta ”svalgvidgning” (du hittar rätt inställning genom att tänka ”blåsa varm luft i händerna”)

- **Slappna av.** Det ska kännas meditativt. Man ”bubblar” ut sina tankar, det ska kännas avspänt, ingen prestation.

- **Byt vatten ofta!**

**Steg 1:**

Första veckan ska du försöka träna ofta men korta stunder. Målet är 10 ggr/dag, 1 minut åt gången. Tona på HO eller HU, stadig ton i bekvämt taltonläge och med styrka som i normalt samtal. Glöm inte att pausa mellan varje ton för att andas!

Du kan känna av ökad slembildning eller lätt heshet de första dagarna, detta brukar gå över. Det ska aldrig göra ont!

Glöm inte att rörfonation är ett hjälpmedel för att stärka din röst. Metoden kan vara en del i att förebygga röstbesvär men ska aldrig användas ensamt för att behandla röstbesvär eller långvarig heshet. **Om du har en heshet som håller i sig mer än 3 veckor ska du alltid kontakta läkare för utredning av orsaken.**

# Rörfonation - förslag på övningsschema:

Det är bra om du övar 4-5 ggr/dag, ca 1,5-2 min per gång. Ha som vana att alltid börja övningen med att värma upp med steg 1 (HO i röret). Gå vidare ett steg i taget i den takt du känner att du behärskar övningarna. Det kan vara lagom att du tar dig an ett nytt steg/vecka.

**Steg 2**:

- HO i röret (som i steg 1).
- HOBBO. Dra ut på ”b-ljudet”, känn att struphuvudet sänks.

**Steg 3**:

- HO
- HOBBO
- Glissando uppåt några tonsteg
- Glissando nedåt några tonsteg
- Gå successivt längre uppåt/nedåt i ditt omfång. Förslagsvis kan du vid något övningstillfälle sträva nedåt, och vid annat tillfälle gå uppåt.

**Steg 4:**

- HO
- HOBBO
- Glissando uppåt och/eller nedåt.
- HO i olika tonhöjder.

Lycka till!