

# TRENINGSPROGRAM



## BEDRE TALE MED STEMMETRENING

Å snakke utydelig er et vanlig symptom mange med Parkinsons sykdom opplever før eller senere. Utfordringen er at personen selv ikke er den første til å merke dette. Men din gode evne til å snakke tydelig er ikke en tapt ferdighet. Potensialet til tydelig tale ligger i kroppen din. Stemmetreningsøvelsene skal hjelpe deg å hente frem ditt potensial, eller forhindre at din gode, sterke stemme og tydelige tale reduseres.

Det er veldig viktig at du trener intensivt over tid. Skal du automatisere øvelser i kroppen trenger du tid og intensiv trening. Dette stemmetreningsprogrammet går over fire uker, og du bør trene hver dag i én uke på hvert program før du går videre til neste uke. Husk å drikke vann mellom hver øvelse for å renske opp stemmen.



# STEMMEØVELSER: UKE 1

For å snakke tydelig med god kraft må vi hente energi i magen, bort fra halsen og brystet. Vi trenger ikke masse pust når vi snakker, men støtte i magen. Stå gjerne opp eller sitt godt oppstrekt i en stol.

## Øvelse 1

Hold hendene på magen og si en riktig lang S. Når du gjør dette så skal du kjenne at navlen gå inn i korsryggen, og når du er ferdig lar du magen sprette ut.

Er du klar?

S S S S S S S S S S S S

en gang til

S S S S S S S S S S S S

og

S S S S S S S S S S S S

og

S S S S S S S S S S S S

en siste gang

S S S S S S S S S S S S

Kjenn etter om du fikk til slippet etter å ha pustet ut «S S S S S».

Om du ikke fikk det til så prøv igjen.

## Øvelse 2

Nå skal vi gjøre den samme øvelsen en gang til, men når du er ferdig med S-ene og skal puste inn, det jeg kaller slippet, skal du tenke på en blomst.

Slippet er som å lukte på en blomst, vi puster ut av munnen på «S S S S», deretter slipp mens du tenker du lukter på blomsten.

Er du klar?

S S S S S S S S S S S S (pust ut, lukte på blomst)

en gang til

S S S S S S S S S S S S (pust ut, lukte på blomst)

og

S S S S S S S S S S S S (pust ut, lukte på blomst)

og

S S S S S S S S S S S S (pust ut, lukte på blomst)

en siste gang

S S S S S S S S S S S S (pust ut, lukte på blomst)



### Øvelse 3

Nå skal vi herme lyden av en bie, en bie med mye energi i begynnelsen av sommersesongen. Husk på å hente energi i magen. En god stemme skal være forankret i kroppen, bort fra halsen.

Er du klar?

Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z

en gang til

Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z

og

Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z

og

Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z

en siste gang

Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z



### Øvelse 4

Nå skal vi bytte ut bien med lange A-er. Hent energien i magen din. Du skal føle at du roper, men ikke skriker. Målet er å fremme sunn god stemme. For å oppnå det må du overdrive med sterk, sunn stemme.

Er du klar?

A A A A A A A A A A A A

en gang til

A A A A A A A A A A A A

og

A A A A A A A A A A A A

og enda litt høyere

A A A A A A A A A A A A

en siste gang

A A A A A A A A A A A A

### Øvelse 5

Tenk på energien fra de øvelsene (sssss, zzzzz, aaaaa) vi har gjort til nå. Du må føle at du roper, hvis ikke er det ikke sterkt nok for omgivelsene. Rop med magen din, hent energien der. Nå skal vi telle til 10 høyt og tydelig, og husk å slipp til luft mellom hvert tall.

**Tell :1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

En gang til

**Tell :1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

## Øvelse 6

Nå gjør vi det samme, men teller baklengs fra 10-1.  
Rolig og sterkt, slipp til luft mellom hvert tall.

**Tell 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

En gang til, rolig og sterkt!

**Tell 10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1**

## Øvelse 7

Stemmestyrken og den dype kraften skal du ha med deg ut i hverdagen når du møter ektefelle, en venn, eller når du er i butikken. Du må føle at du roper, hvis ikke gjør du ikke noe annet enn det du kan fra før; nemlig å snakke lavt. For å gjøre dette lettere for deg må du øve på egenhånd først.

Under er det foreslått tre korte hilsefraser og tre tomme rader for deg der du kan fylle inn egne fraser som du bruker ofte og som du kan øve på.

Les opp alle frasene tre ganger, overdrevet høyt og tydelig!

**HEI!**

**HA DET!**

**SÅ HYGGELIG Å SE DEG!**

« \_\_\_\_\_ »

« \_\_\_\_\_ »

« \_\_\_\_\_ »

**Øvelsene trenger tid for å komme inn i kroppen. Sørg for at de er automatisert før du går videre. Du bør derfor med sterk stemme øve en gang om dagen i en uke på øvelsene du har vært igjennom. Deretter kan du gå videre til programmet for uke 2.**

# STEMMEØVELSER: UKE 2

I programmet for uke 2 starter vi med å varme opp med noen av øvelsene fra forrige uke.

## Øvelse 1

Tenk på slippet mellom hver «S/utpust».

Er du klar?

S S S S S S S S S S S S

en gang til

S S S S S S S S S S S S

og

S S S S S S S S S S S S

og

S S S S S S S S S S S S

en siste gang

S S S S S S S S S S S S

## Øvelse 2

Nå skal også stemmen brukes aktivt i denne øvelsen. Lyden skal høres ut som en kjekk liten bie på forsommeren, full av energi. Sørg for at du har med deg både utpust og slipp.

Er du klar?

Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z

en gang til

Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z

og

Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z

og

Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z

en siste gang

Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z



### Øvelse 3

Få med energi fra magen. Hold kontakten med magen så lenge vi lager lyden AAAA.

Er du klar?

**A A A A A A A A A A A A A**

en gang til

**A A A A A A A A A A A A A**

og

**A A A A A A A A A A A A A**

og enda litt høyere

**A A A A A A A A A A A A A**

en siste gang

**A A A A A A A A A A A A A**

Ta med deg din gode energi og føl at du roper når du nå skal fortsette med de neste øvelsene.

### Øvelse 4

Si ukedagene.

**Mandag – tirsdag – onsdag – torsdag – fredag – lørdag – søndag**

### Øvelse 5

Si ukedagene baklengs

**Søndag – lørdag – fredag – torsdag – onsdag – tirsdag – mandag**

### Øvelse 6

Si månedene.

**Januar – februar – mars – april – mai – juni – juli – august – september – oktober – november – desember**

### Øvelse 7

Si månedene baklengs.

**Desember – november – oktober – september – august – juli – juni – mai – april – mars – februar – januar**

Målet er at du skal snakke tydelig, at du skal hente opp din gode gamle stemmekraft og tydelighet. Da er det viktig at du trener på disse øvelsene litt hver dag i en uke før du går videre til uke 3.

# STEMMEØVELSER: UKE 3

Vi starter med noen nye oppvarmingsøvelser, men hvis du ønsker det kan du ta i bruk oppvarmingsøvelsene fra de tidligere ukene. Husk før du setter i gang med trening, at du enten står rett eller sitter godt i stolen og har et åpent bryst.

## Øvelse 1

5 X «FFFFFFF»

Er du klar?

F F F F F F F F F F F F

en gang til

F F F F F F F F F F F F

og

F F F F F F F F F F F F

og enda litt høyere

F F F F F F F F F F F F

en siste gang

F F F F F F F F F F F F

## Øvelse 2

Her bruker vi også stemmen og da vil det høres det ut som en tåkелur.

Er du klar?

V V V V V V V V V V V V

en gang til

V V V V V V V V V V V V

og

V V V V V V V V V V V V

og enda litt høyere

V V V V V V V V V V V V

en siste gang

V V V V V V V V V V V V



## Øvelse 3

Pass på å etablere lyden godt nede i mellomgulvet og føl at du roper.

Er du klar?

A A A A A A A A A A A A

en gang til

A A A A A A A A A A A A

og

A A A A A A A A A A A A

og enda litt høyere

A A A A A A A A A A A A

en siste gang

A A A A A A A A A A A A

## Øvelse 4

Nå skal vi over til å si ord og korte fraser. Hold kontakten med magen så lenge du har et ord på tungen. Du må ikke slippe pusten din før du har sagt ferdig ordet eller den korte setningen. Tenk også på ansiktsmimikken. Den blir bedre når vi bruker god, dyp sterk stemme.

Si følgende ord med god og sterk stemme.

**HEI**

**HALLO**

**SE**

**HVA?**

**KOM**

**ENDELIG**

**SÅ BRA**

**SÅ FINT**

**VIL DU?**

**JEG KAN**

**NÅR DA?**

**I MORGEN**

**SÅ BRA**



Føl på hvordan dette gikk, og pass på at du holder kontakten med magen så lenge du har et ord på tungen. Vi går videre til lengre fraser.

**TUSEN TAKK**

**INGEN ÅRSAK**

**HVOR SKAL DU?**

**DET ER HER BORTE**

**SER DEG SENERE**

**DU ER VELKOMMEN**

**JEG FIKSER DET**

**NÅR GÅR FLYET?**

**HAR DU BILLETTER?**

**HUSK NØKLENE**

**VIL DU TA TELEFONEN?**

**HVEM ER DET SOM RINGER PÅ?**

**JEG HENTER AVISEN**

**Ta med deg det du har trent på her når du hilser på folk i nabolaget, i familien din, i butikken. Ha med deg din gode og dype stemmekraft. Husk at telefonsamtaler også er en fin måte å trene på. For at dette skal få overføringsverdi til hverdagen så er litt trening hver dag veldig viktig.**

**Intensiv trening over tid gir resultater. Husk at det er lurt å gjennomføre dette programmet hver dag i en uke før du går videre til programmet i uke 4.**

# STEMMEØVELSER: UKE 4

Potensialet til tydelig tale og god, sterk stemme ligger i kroppen din. Du må trene intensivt over tid for å få frem dette potensialet. Det kjennes kanskje litt rart å bli bedt om å snakke med dyp, sterk stemme - gjør det likevel. Ved mange repetisjoner vil hodet integrere disse øvelsene i kroppen din, de blir automatisert og vil oppleves som en rutine. Vi starter med oppvarmingsøvelser som du kjenner fra før.

## Øvelse 1

Vi gjentar 5 ganger «FFFFFFFFF». Husk på slippet mellom hver utpust.

Er du klar?

F F F F F F F F F F F F F F

en gang til

F F F F F F F F F F F F F F

og

F F F F F F F F F F F F F F

og enda litt høyere

F F F F F F F F F F F F F F

en siste gang

F F F F F F F F F F F F F F

## Øvelse 2

Her setter vi på stemme og da høres det ut som en tåkelur langt ute på havet i tåka.

Er du klar?

V V V V V V V V V V V V V V

en gang til

V V V V V V V V V V V V V V

og

V V V V V V V V V V V V V V

og enda litt høyere

V V V V V V V V V V V V V V

en siste gang

V V V V V V V V V V V V V V



## Øvelse 3

Pass på å etablere lyden godt nede i mellomgulvet og føl at du roper.

Er du klar?

**A A A A A A A A A A A A A A A A**

en gang til

**A A A A A A A A A A A A A A A A**

og

**A A A A A A A A A A A A A A A A**

og enda litt høyere

**A A A A A A A A A A A A A A A A**

en siste gang

**A A A A A A A A A A A A A A A A**

## Øvelse 4

Vi skal nå gjøre en ny øvelse for å sjekke om magepartiet er med når vi bruker stemmen. Nå skal du vibrere med leppene uten lyd. Blås sterk pust ut mellom leppene. Hvis du opplever at det er litt lite kraft til at leppene vibrerer må du trykke til med litt mer kraft fra magen. Gjenta dette 5 ganger.

Så fortsetter vi samme øvelse på nytt igjen, men nå putter vi på stemmen også. Lyden høres ut som den vi kan gi med leppene når vi fryser. Denne øvelsen kan være utfordrende. Hvis det er vanskelig kan du alternativt gjøre øvelsen under, som krever godt med kraft fra magen. Husk, øvelse gjør mester.

Er du klar?

**R R R R R R R R R R R R R R R R**

en gang til

**R R R R R R R R R R R R R R R R**

og

**R R R R R R R R R R R R R R R R**

og enda litt høyere

**R R R R R R R R R R R R R R R R**

en siste gang

**R R R R R R R R R R R R R R R R**

## Øvelse 5

I denne øvelsen skal vi si ordtak, med en god og sterk stemme.

Gjenta:

«Alt er en overgang sa reven og ble flådd»

«Bedre føre var enn etter snar»

«Det er ikke gull alt som glimrer»

«Du skal ikke gå over bekken etter vann»

«Nøden lærer naken kvinne å spinne»

«Når katten er borte danser musene på bordet»

«Opp som en løve ned som en skinnfell»

Hvis du følte at du hadde lite pust i denne øvelsen, kan du legge til et lite slipp midt i ordtaket.

Se øvelsene under.

«Alt er en overgang sa reven .....(slipp) og ble flådd»

«Bedre føre var.....(slipp) enn etter snar»

«Det er ikke gull..... (slipp) alt som glimrer»

«Du skal ikke gå over bekken.....(slipp) etter vann»

Nøden lærer naken kvinne.....(slipp) å spinne

Når katten er borte.....(slipp) danser musene på bordet.

Opp som en løve.....(slipp) ned som en skinnfell.

## VEIEN VIDERE

Det er viktig at du bruker de gode øvelsene du har lært til å trene til hverdag. Bruk god, dyp og sterk stemme.

- «S S S S S S S S S»
- «Z Z Z Z Z Z Z Z Z»
- «F F F F F F F F F»
- «V V V V V V V V V»
- «A A A A A A A A A»
- «UKEDAGER»
- «MÅNEDER»
- «TELLINGER»

**Opplever du at treningen ikke gir effekt kan det være fordi:**

- Du er umotivert
- Ikke vet hva du skal trene på
- Du trener for sjelden

**Her er noen tips til hvordan du kan integrere treningen i din hverdag:**

- Etabler en rutine hvor du trener hver dag, slik at disse øvelsene etter hvert sitter i kroppen som en hverdagsrutine, slik som tannpuss.
- Heng en Post-it-lapp med øvelsene på kjøleskapsdøren, glassruten, eller speilet på badet. La lappen henge der så lenge du trenger en påminnelse om disse øvelsene.
- Høytlesing fra aviser, tekstmeldinger, eposter eller bøker.
- Finn ulike arenaer hvor du kan bruke din gode sterke stemme. For eksempel på butikken, på kafè, når du møter naboen. Jo mer du bruker stemmen din, jo bedre resul-tater vil du få. Etter hvert vil hodet integrere den gode stemmen og den vil bli auto-matisert i kroppen. Andre vil høre hva du sier og du vil få det bedre i kommunikasjon med andre.

**Det er viktig å bruke den tiden det tar. Kroppen trenger tid på å automatisere gode vaner. Tren derfor regelmessig. Ta gjerne opptak av deg selv og hør om det er forskjell på hva du føler av stemmekraft og det du faktisk hører. Det holder ikke bare å se og høre; Du må GJØRE!**

**Ikke la stemmen din ligge bortgjemt som en godt bevart hemmelighet. BRUK DEN!**

**Lykke til!**