

## Stemtips

### Wellness voor de stem

✓ Stemplooien hydrateren

Dampen is eigenlijk de beste manier om je stemplooien te hydrateren. Dit doe je best met water zonder additieven. Giet heet, dampend water in een kom, leg een handdoek over je hoofd en adem in via je mond.

✓ Lichaamshouding

Lichaamshouding is de sleutel tot alle (ont)spanning. Door een goede lichaamshouding geef je jezelf de kans om te ademen en te spreken zonder spanning op te bouwen. Als je voelt dat je verkrampt door stress of spanningen, weet dan dat dit ook effect heeft op de spieren in je nek/hals en bijgevolg ook op de kwaliteit van je stem. Een paar keer stretchen, een schouderrol of je helemaal losschudden kan al helpen!

✓ Warm je stem op

Spreken is sport voor je stemplooien, warm je stem op gepaste wijze op voor je aan je spreektaak (voor de klas staan, een vergadering leiden, spreken, ...) begint. Opwarmen kan je oa. doen door rustig te zoemen/neuriën.

✓ Geeuwen! Door te geeuwen ontspan je de spieren rond je stemapparaat en laat je overbodige spanningen los.