



# SHOUT IT OUT!

- SKAFFA DIG PERSONLIGA OCH YRKESMÄSSIGA FÖRDELAR MED HJÄLP AV DIN RÖST!

# Presentation av dagen

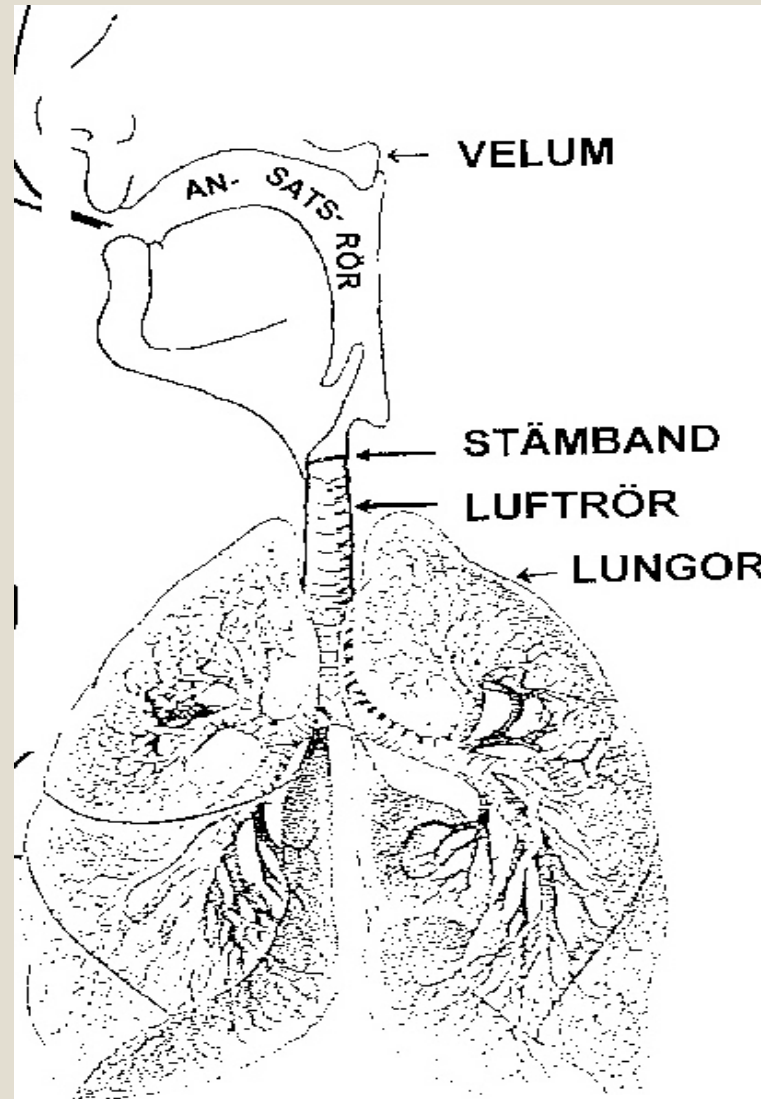
- Vem är jag?
- Är det viktigt hur min röst låter?
- Retorik
- Vad kan man träna?
- Röstfunktionen
- Muskler
- Andning
- Uppkomsten av ljud
  
- PAUS
  
- Praktiska övningar!

# Vad kan man träna?

## **Röstpusslet**

- Kroppshållning
- Andning
- Fonation
- Artikulation
- Uttryck

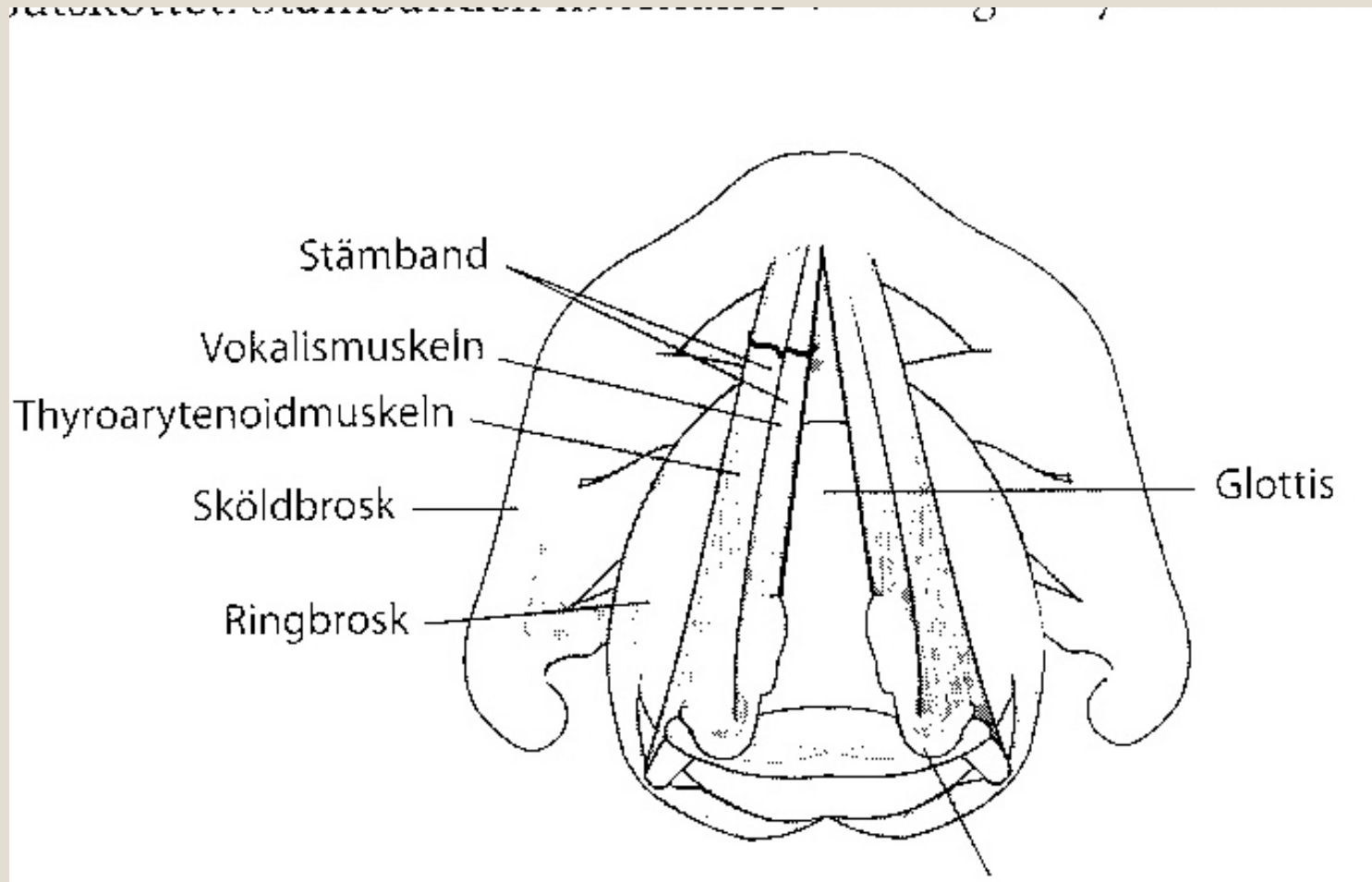
# Fysiologi - Röstapparaten



# Andning

- Viloandning
- Hög bröstandning
- Buk- flankandning

# LJUD



# Vad kan man träna?

## Röstpusslet

- Kroppshållning
- Andning
- Fonation
- Artikulation
- Uttryck

# Sträckövningar

För kroppshållning och kroppsmedvetenhet



# Andningsövningar

För en medveten andning och för att kunna  
vara FLEXIBEL i sin andning

# Fonation - Röstövning

För kvalitén i rösten, klangen och styrkan.  
Behövs för att kunna variera röstläge, tonhöjd  
och volym

# Glissandoövningar

För att göra rösten smidig och flexibel och  
INTRESSANT att lyssna till!

# Ropövning

För att du ska kunna höja rösten och göra dig hörd UTAN att skada rösten eller bli hes

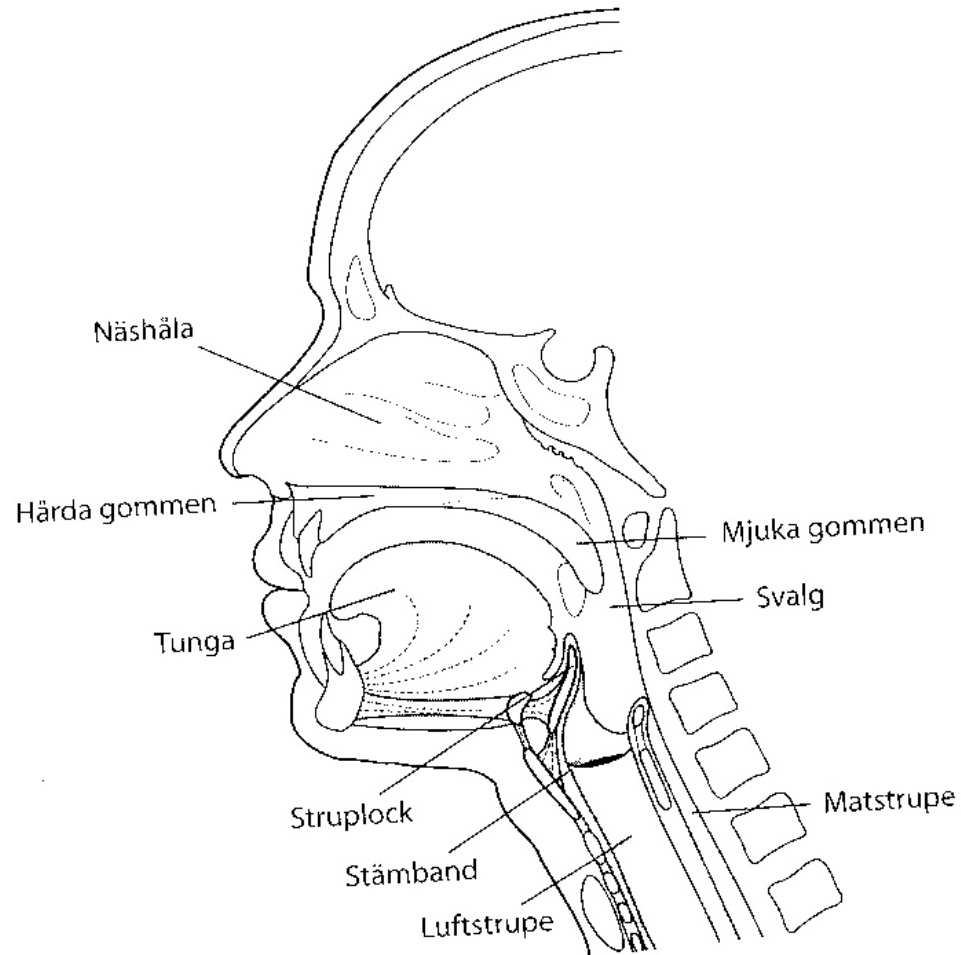
# Artikulationsövning

För att få ett tydligt tal utan att anstränga  
rösten

# Utryck

- För att väcka och bibehålla lyssnarens intresse!

# Luftstrupe och ansatsrör



# Struphuvudet

