

Halsschmerzen

Beitrag von „Mara2208“ vom 5. September 2016 16:42

Bei akuten Schmerzen hilft GeloRevoice sehr gut. Ansonsten eine Übung, die mir geholfen hat: Mit einem Korken im Mund sprechen und dies regelmäßig wiederholen. Man spricht danach lauter und artikulierter, Ersteres, weil man den Mund automatisch weiter beim sprechen öffnet. Wenn Dein Mund beim Sprechen weiter geöffnet ist, kommt Deine Stimme lauter und deutlicher rüber und Du brauchst weniger Kraft und schonst Deine Stimmbänder. Und wärme Deine Stimme schon vorm Unterricht auf, indem Du z.B. morgens Lieder (z.B. Autoradiomusik mit-)summst.

LG Mara