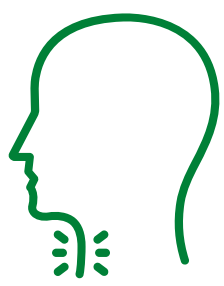
Tipy pro zdravé a odolné hlasivky



Vědomě uvolňuji krk. Otvírám prostor mezi kořenem jazyka a měkkým patrem.

Posiluji plíce sportem, přírodou a bylinkami.

Když už mám dost, dopřávám si hlasový klid a spánek. Mlčím nebo mručím, spím.

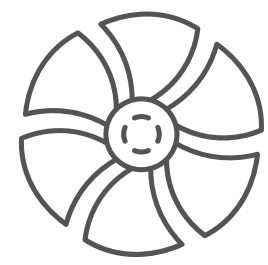
Průběžně popíjím vodu nebo vincentku. Hydratuji své hrdlo.

Trénuju hlas. Dělám rozcvičky před zpěvem nebo delším mluvením.

Při každé pauze si minutu dvě mručím a uvolňuji tak hlasivky.

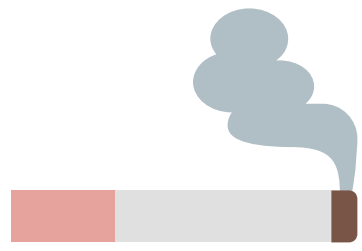
Dávám si pozor na stažený krk, jinak začnu ztrácet hlas.

Kontroluji si vzdušnou vlhkost: pokud je menší než 40%, používám zvlhčovač.



Suchý vzduch, průvan a klimatizace. Také nešeptám a nedělám zvuk odkašlání.

Alkohol si dávám až na konci dne za odměnu. Čím tvrdší, tím horší, více dehydratuje. Ředím vodou, co se dá.



Omezuji kouření. Pokud už kouřím, nepřestávám nárazově, ale postupně, jinak se mi hlas může zhoršit.

Neřvu na sílu. Hlas zesiluji přirozeně otevřením a uvolněním krku, rezonancí a pevným středem.

Videolekce k taháku zdarma a také placený kurz na hlasovou hygienu najdete na www.daliborneuwirt.com

D14 Dalibor Neuwirt

Vytvořil Dalibor Neuwirt 26-11-2021