

Resonansrörsbehandling / rörfonation

Vad är rörfonation?

Rörfonation har kallats "massage för stämbanden".

Under rörfonation bubblar man ljud (fonerar) genom ett rör ner i vatten. Vattnets motstånd gör att stämbanden svänger jämnare. Motståndet ökar om röret sänks djupare ner i vattnet.

Rörfonation syftar till att

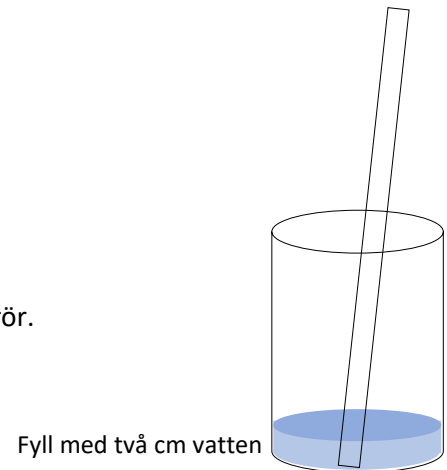
- ändra stämbandens vibrationsmönster
- sänka struphuvudet
- minska onödiga spänningar i musklerna runt stämbanden

Vilken utrustning behövs?

För rörfonation behövs ett rör och en behållare med vatten.

Röret kan antingen vara ett vanligt grovt sugrör eller ett särskilt glasrör.

Vattenbehållaren kan vara ett glas med vatten.



Hur gör jag?

- Fyll glaset med ca 2 cm vatten.
- Fonationsrörets mynning ska vara 1 - 2 cm under vattenytan.
- Sitt upprätt med god hållning. Slappna av.
- Håll upp muggen nära munnen.
- Håll nacken avspänd och rak.
- Fonerar på ett uthållet /b/
- När luften tar slut tar du en kort paus och andas lugnt
- Upprepa: fonera på /b/ / paus osv. under 1 minut

Använd normal taltonhöjd (röstläge) och röststyrka, men det kan kännas som att du behöver "ta i" lite mer än vanligt.

Hur länge ska jag göra rörfonation?

Börja med att göra rörfonation under 1 minut: bubbla på ett uthållet /b/ och ta paus för att andas.

Upprepa bubbla/ andas/ bubbla/ andas etc. i en minut.

När du får mer kontroll på rösten kan du hålla på längre: först 2–3 minuter och till sist 4–5 minuter.

Hur känns rörfonation?

Det kan kittla, vibrera eller bara kännas skönt. Det kan kännas torrt eller slemmigt i halsen men rörfonation ska aldrig orsaka smärta. Om det känns obehagligt kan det hjälpa att hålla rörets mynning närmare vattenytan. Obehaget försvinner ofta på några dagar.

Hur ofta ska jag göra rörfonation?

Bäst resultat får du om du övar ofta!

I början, om rösten är hes eller ansträngd, kan det vara bra att göra rörfonation så ofta som en gång i timmen. Efter några veckors regelbunden rörfonation kan det räcka med en gång om dagen.

Lycka till!