

Selv-opvarmnings-program

- varm din krop op, lav fysiske øvelser med stræk og hop
- varm dit ansigt op med massage og mumlen/gumlen
- lav glideøvelser med stemmen start forsigtigt og end med hele turen op/ned (på m ...)
- aktiver langsomt mellemgulvet med stille behagelige lyde (næh, ih, åh)
- syng op og ned (på ah)
- tag bedre fat i mellemgulvet med hårdere lyd og mere power (sjaha, sjæhæ ...)
- lav drrr og brrr lyde
- lav dybdestræk på toner, gerne med artikulation (blob)
- lav højdestræk på toner (fx. ha ha ha ha ha ha haaaaa)
- mumle/gumle
- slut af med at nynne stille en kendt melodi og sæt den op to gange mens du putter mere volume på. (fx amazing grace, love me tender, nu falmer skoven ...)