

Wiesz już, że praca z głosem uczy uważności wobec siebie: swego ciała i jego reakcji.

Jedną z reakcji aparatu mowy na stres jest poczucie suchości w ustach.

Co wtedy zrobić?

Moja rada: najlepsza dla nawilżenia gardła jest woda w temperaturze pokojowej. Możesz wypić też choćby posłodzoną herbatę z cytryną (ale użyj cukru, a nie miodu, bo miód podrażnia gardło!).

Nie sięgaj po napój gazowany, bo gaz potrzebuje za chwilę ujścia...

Co zrobić, jeśli nie masz pod ręką szklanki wody lub boisz się, że jak po nią sięgniesz, to drżenie ręki spowoduje rozlanie wody lub wybicie zębów? W tej sytuacji dam ci dwie rady na dyskretne wyjście z opatów:

1. Zaczynij zębami przez 5-8 sekund dość konkretne nagryzać czubek języka. Ślina sama się pojawi i nawilży to, co wysuszone. Można to zrobić naprawdę dyskretnie...
2. Przywrzyj językiem do podniebienia tak, jakbyś chciał mocno ssać cukierka. Każdy kolejny nacisk języka spowoduje napływ śliny.

Jak próba?

Brawo! Już wiesz już, jak obronić się przed suchością w gardle!