

KROP OG STEMME.

Sangtektik er et fornemt samarbejde mellem krop og stemme. Samarbejdet går ud på at synge med lige præcis den energi der skal til, for at skabe en sund og god lyd. Hvordan gør man så det? Først bevæbner man sig med stor tålmodighed, fordi det tager tid for krop og stemme at fungere i et koordineret samarbejde, dernæst lærer man den grundlæggende teknik.

Der er 4 vigtige hovedområder, som skal arbejde sammen når man synger: Kroppens holdning (en flot udtrakt krop) - Støtten (brystkasse og mellemgulv) - Stemmen (sangøvelser og sange) - Sproget (konsonanter og vokaler).

Disse områder arbejder så tæt sammen, at påvirker man én af dem påvirkes de tre andre! Målet er derfor at få alle 4 grupper til at arbejde sammen på den mest hensigtsmæssige måde. Det giver en sund og god lyd og sidegevinsten er at man forebygger stemmefunktionsproblemer.

Kroppens holdning: Den gode aflastede holdning bygges op nedefra! Begynd derfor med fødderne. Stå med vægten på forfoden og fodens ydersider - hav' lidt løse knæ (altså - ikke overskrakte sabelben, da belastningen af knæleddet bliver for stort) så bliver svejet i lænden afbalanceret, dvs hverken for lidt eller for meget. Løft brystkassen lidt så brystbenet står højere end normalt, men husk at skuldrene skal være løse og armene føles tunge. Halsen er afspændt hele vejen rundt.

Hvis denne gode holdning er svær, vil det være en idé at øve den jævnligt. Udover det at synge har kroppen brug for den gode holdning, for at kunne holde et langt liv uden at få for mange skavanker. Den gode holdning forebygger problemer i muskler og led. Den gode holdning (med den store brystkasse) er forudsætningen for et godt åndedræt og for en rigtig støttefunktion (kropsstøtten og mellemgulvsstøtten). Check holdningen af og til under øvelser eller sange.

Den rigtige holdning siddende er også bygget op nedefra: Fødderne i gulvet med vægten på forfoden, man skal sidde på 'siddeknuderne' for at kunne løfte brystbenet og brystkassen rigtigt.

Sørg for ikke at stivne i musklerne af iver for at gøre det rigtigt. Det er ikke 'garderholdningen' jeg efterlyser!

Sangerstøtten: Støtten er en kombination af kropsstøtte, resonansstøtte (klang) og mellemgulvstøtte. De muskelgrupper som er involveret er den lange ydre mavemuskel, de skrå mavemuskler, de indre vandrette mavemuskler, mellemgulvet, mellemribbensmusklerne og de muskler langs rygsøjlen som løfter ribbene. Kort sagt ind - og udåndingsmusklerne,

2.

Det er nødvendigt at støtte luften, når man synger ellers forsvinder den for hurtigt og tonedannelsen bliver problematisk (under - eller overkomprimeret). Man kan mærke støtten isoleret fra lyd, når man f. eks. dufter til noget godt og holder vejret lidt.(spænd af i tungen !)

Det lufttryk man mærker inden man puster en ballon op, kan være en god forøvelse til sangerstøtten.

Når man sidder eller står rigtigt kan man ved at løfte arme og/ eller ben aktivere støtten. Man kan også løfte en stak bøger eller en indkøbskurv fuld af varer og derved mærke støtten.

Dvs. at ved en fysisk aktivitet, som lige nævnt, reagerer kroppen med at støtte! Bl.a. for at kunne bære noget tungt og for at holde balancen.

Sang er også en fysisk aktivitet, man bruger musklerne i struben til at synge med, derfor må og skal kroppen holde imod for at støtte stemmen og dens klang.

Når man råber højt for at komme i kontakt med en person ovre på den anden side af gaden, bruger man støtten spontant, også når man griner, græder og skælder ud.

Eksempler på støtteøvelser: rrrrrllllllllllllllllllllllllllllrrrr - siges som en slags motorlyd med tungen. PPPPrrrrrrrrr en ' rigtig' motor - siges med læberne skubbet frem mens man blæser luft igennem. Hvis det er svært kan man begynde med at sige prruuh , prruuh, som når man skal kommunikere med en hest.

Hvis man blæser for meget luft ud i disse øvelser kan man blive svimmel, fordi man hyperventilerer. Er øvelserne svære at lave, kan det være fordi man er for blød i musklerne! Så skal der tages mere fat. En hjælp kan være at løfte et ben ellerne armene mens man gør øvelserne. Disse øvelser giver god kondition!

Lette øvelser er mange eller lange spidse s 'er eller t' er - ssss-sss--ssss ttssss -ttssss --ttss.

Når I arbejder med støtten, så læg en hånd på den øverste del af maven og mærk efter om der ske noget.

Målet med træningen af støtten er at kunne styre udåndingsluften og støtten tonedannelsen. En god støtte kan fjerne fejlfunktioner og give bedre klang og intonation. Det er ikke let at lære at støtte rigtigt i begyndelsen, så derfor må man træne stædigt og flittigt. Brug jeres sans for humor, så det bliver en sjov proces.

Stemmen: Det er stemmens muskler sat i svingninger af vokaler og luft som danner tonerne. Toner kan ikke dannes uden vokal eller nasal. Derfor er vokalerne vigtige i arbejdet med stemmens udvikling.

Hensigten med sangøvelser er at styrke stemmebåndene, gøre dem smidige og udvide stemmens omfang. Valg af sangøvelser skal tage højde for stemmens opvarmning og udvikling på længere sigt af klang og kondition.

3.

Målet er en stemme som er egal, registerudlignet (samme klangfarve i det lyse som i det mørke leje), som kan synge p og f, som har tydelige vokaler og som kan udtrykke forskellige stemninger.

Sangøvelserne begynder i mellemelejet. Når det er gennemarbejdet med lettere sangøvelser, går man videre over 1. passage som er mellem c' og d' for tenorer og sopranoer og mellem a' og h' for basser og alter. Ved 1. passage åbnes munden og tungen bliver fremme. Herved bliver der 'plads' til de højere toner og stemmen skifter 'gear' til det høje mellemeleje.

Sekundært er det noget mere behageligt at åbne end at lukke munden på højere toner. Lukker man munden bliver struben presset og klemmt.

Begyndervanskelighederne ved at åbne munden over 1. passage er at det føles akavet at synge vokalerne med åben mund. Man vil uværligt føle at man må gå på kompromis med udtalen og tydeligheden af vokalerne og at det derudover føles det unaturligt. Ved at tænke den talte vokal bliver udtalen rigtig selvom munden er meget åben og hvis man tænker på hvor meget man åbner munden når man råber højt, er det ikke så unaturligt endda. Men det er krævende for kroppen at synge høje toner fordi de høje toner kræver mere støtte og resonans.

Man skal være meget opmærksom på hvordan det føles i struben. Sang må på ingen måde føles ubehagelig og anspændt. Hvis det gør det er støtten for dårlig, munden for lukket, kæbenleddet for spændt, tungen spændt eller i værste fald stemmen placeret i en forkert stemmegruppe. Er en stemme fejlplaceret kan det give store skader og begrænse stemmens omfang meget.

Sangøvelser arbejder med legato og stakato, trinvist og med spring, kraftigt og svagt. Det kan sammenlignes med almindelig fysisk konditionstræning. Sangøvelser hjælper stemmen til at arbejde så hensigtsmæssigt som muligt.

Sproget: Når man synger er det ordene som bærer tonerne. Derfor er det vigtigt at udtale ordene meget tydeligt. Det fleste synes at det er for overdrevet en udtale i begyndelsen. Imidlertid kræver sang en større aktivitet end almindelig samtale, så man skal altså vende sig til overdrivelsen i sang. Det er ikke meningen at man skal lave en masse grimasser for at gøre teksten tydelig, men derimod forholde sig til præcisionen i dannelsen af ordet, både vokal og konsonant. Når man taler spontant tænker man ikke over hvordan man siger ordene, når man synger bliver man nødt til at mærke grundig efter, for at finde ud af hvilken aktivitet i tunge og kæbe der skal til for at sige lyden. I det talte sprog er lydene forholdsvis korte i modsætning til sang hvor tonernes længde er meget længere og mere variable. Ordene skal ofte vare meget længe, så derfor er præcision af dem, mundens åbning, kropsstøtten og holdningen så vigtige i et velafbalanceret sammenspil når man synger.

Birgit Wisti

KORTE SANGTEKNISKE ANVISNINGER.

1.
Tungen skal generelt ligge fremme i munden. Mærk efter ved at sige lydene. Tungen skal have den form den har på den talte vokal. Falder tungen tilbage i halsen ødelægges resonansen - stemmens klang.

2.
Træn vokalbevidstheden ved at øve følgende vokaler i nævnte rækkefølge.
i - e - æ - a (skat) ar --- (rar) og y - ø - u - o - å
og læg mærke til de små ændringer af kæbe, læber og tunge.

3.
Sig de forskellige konsonanter og mærk samarbejdet med støtten. Mærk aktiviteten i læber og tunge -- mave og ribben.

4.
Kæben og læbernes åbning justerer både vokalernes farve og tonehøjden. Husk at åbne munden på de "smalle" vokaler over tonerne a og h for stemmene alt og bas og over tonerne c og d for sopran og tenor.

5.
Føl munden som en stor åben tragt på høje toner, det giver en åben hals og dermed en fri og åben klang. En lille stram mund i højden snører hals og klang sammen.

6.
Husk kroppens holdning og kropstøtten (mellemgulv - ribben). Det er en stor hjælp for jeres stemme at løfte det ene ben lidt fra gulvet, når I sidder eller står og synger. Derved lærer I jeres krop at støtte pr. automatik og I har overskud til at koncentrere jer om musik og indhold af tekst.

7.
Man støtter stemmen både via støtten i kroppen, de lange vokaler og de korte konsonanter. **Træn korte præcise konsonanter - lange vokaler** på f.eks, Blæsten går frisk, Du danske sommer, I Danmark er jeg født og Danmark nu blunder. Syng dem i et mezzo forte.
Træn lange vokaler + korte konsonanter på : Fred hviler over, Den skønne jordens sol, Stille hjerte sol går ned, Underlige aftenluft, Hun er sød, Septembers himmel er så blå. Syng dem i et mezzo piano.

8.
Øv jer jævnlige, for så sker der en bevidstgørelse og udvikling af jeres krops og stemmes potentiale.

God fornøjelse!

Birgit Wisti.

