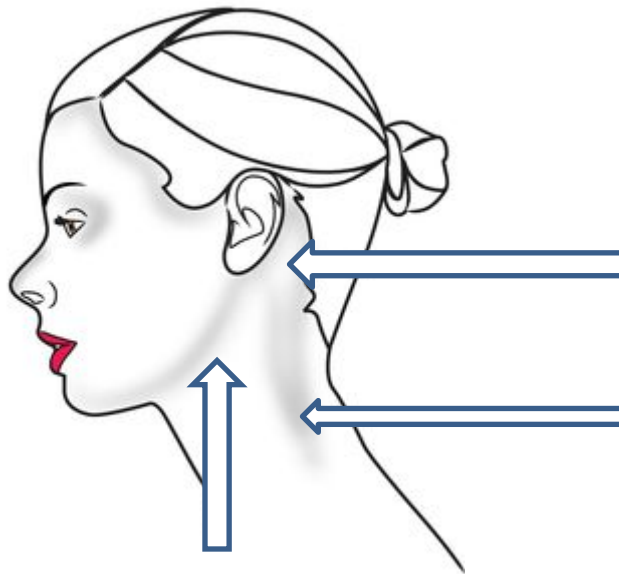
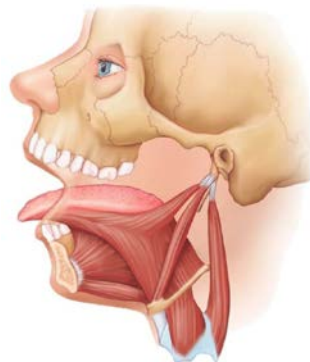


## DEN "FORPUSTEDE" INDSTILLING

Når kroppen trænger til luft, efter en længerevarende anstrengelse, åbner den så totalt som muligt for den indadgående luftpassage. Denne "forpustede" fornemmelse kan føles (og efterprøves) på flere niveauer. Ud over at være en totalfornemmelse i halsomgivelserne og nakken, kan kroppens reaktion også betragtes: Siderne af brystkassen "sætter sig" (intercostal-muskulaturen) og løfter brystkassen fri, så mellemgulvet kan arbejde uhindret. Åndedrættet bliver dybt dvs. går langt ned i kroppen under brystkassen bagom maven. Der er rigtig mange muskler, der spænder af, og andre der træder i funktion, når du finder den rette fornemmelse af forpustethed. Nogle af dem kan du se herunder.



Der finder afspænding sted i de udvendige muskler, men der sker også en del inden i munden omkring bagtungen og ganesejlet.



Hele tungen og strubeophænget spænder af – helt ned i svælget. Først helt nede i bunden af svælget opstår stemmen. Helst i balance med den forpustede indstilling.

Spændinger i tungeroden modarbejder sang såvel som tale. Spændinger i tungeroden trækker struben opad og gør halsrummet både kortere og smallere, så stemme mister sin fyldighed og velklang. Tungeroden kan lokaliseres lige under tungebenet, som er en lille knogle, der sidder på toppen af struben. Den er indtegnet med sort på billedet herunder. Den befinder altså mellem underkæben og struben.



Ved at afspænde tungeroden åbnes halsen; struben indtager en lavere stilling og indåndingen bliver friere. Helt nede i bunden af struben lige ovenover luftrøret sidder stemmelæberne, der vibrerer, når man synger og taler. Her dannes stemmens "grundtone" (1. formant), som fremhæves med en "åben hals". Stemmen bliver således rundere og fyldigere bare ved at afspænde tungeroden.

Den forpustede indstilling arbejder rigtig godt sammen med løftet af mellemgulvet, men skal dog trænes en del i begyndelsen.

Den omtalte "forpustethed" er en fysisk indstilling og fornemmelse, man træner sig op til at beholder under brugen af stemmen. Det gælder hele fornemmelsen i halsen (tungeroden) og i kroppen (brystkassen og bækkenbunden).



Der er derfor en særlig grund til, at fortidens store sangere har en såkaldt "nobel" kropsholdning. Når mellemgulvet og tungeroden er uden belastning, er stemmen også fri.

OBS! Indåndingen går altså ikke ned i maven, men bagom maven, fordi den løftede brystkasse holdes på plads, når man trækker vejret.