

FIND FREM TIL DIN STEMME

Undersøg strubens form med fingrene.



Længst nede ved lufrøret er struben rund.
Denne del kaldes Ringbrusken.
Den snurrer, når man synger.



Oven over finder du en bredere bruske, der har form som et skjold.
Derfor kaldes den Skjoldbrusken. Hos de fleste (især hos mænd) har den et fremspring, som kaldes Adamsæblet.

Mellem de to bruske findes en lille åbning, som trækkes sammen, når man bruges stemmen. På toppen af skjoldbrusken sidder en U-formet knogle, som kaldes Tungebænet.



Her fæstner Tungeroden, som hører til den laveste del af tungen. I forlængelsen af tungeroden løfter den tykke del af tungen sig og danner en bro, der beskytter luftvejene. Broen er den bageste del af tungen, som ligger lige under Ganesejlet, der er en blød muskulatur, der kan åbne og lukke for næsen.



Tungeroden skal befries for uheldige stramninger. Fordi den kan om-dirigere lyden til næsen ved at blokerer for munden. Hvilket skaber en uheldig nasal klang uden vokal sammenhæng.

Et af de største problemer for unge sangere er, at finde ud af at øve sig. Ikke kun at finde tiden til det, men også at gøre det på en inspirerende måde, der giver resultater.

For mig at se, er det ikke et spørgsmål om, hvad man gør, men om **hvordan**, man gør det. Her er i hvert fald en opskrift på en begyndelse.

Øvelse med vokaler:

a: synges åbent som på dansk *arm, far, bar, klar* –

e: /ɛ/ omtrent som på dansk: *efter, ære, -*

i: som vi lærte det i skolen: *is, isse, Lise* - (dog med rundere klang)

o: (åbent) /ɔ/ som på dansk *Orla, Århus* –

u: som på dansk: *ulden, udsat, ulykke* –

Vi synger vokalerne i denne rækkefølge: a, e, i, o, u på denne måde:

Find tungeroden med fingre og mærk efter om den er afspændt. Giv tungen frihed til at skifte form undervejs.

Syng så **a** og tjek for spændinger i tungeroden. Husk at lyden vibrerer forneden i struben – et stykke under, hvor du har fingrene. Måske mærker du et lille stræk i struben nedad. Det er helt i orden, blot tungeroden stadig er blød.

Når du har en god fornemmelse for den første vokal, går du videre med: **e** – tjek på samme måde om der er en reaktion i tungeroden. Gentag tilstrækkelig mange gange, til du har fundet fornemmelsen i overgangen mellem de to vokaler. Vibrationsstedet ligger som før dybt i struben (stemmelæberne flytter sig jo ikke).

Overgangen til **i** finder du på samme måde. Tungeroden holdes blød og afspændt, mens stemmelæberne vibrerer samme sted for nedan.

Vokalen **o** har et skift i tungebladet (det samme har alle de andre vokaler) – men igen handler det om, at undgå spænding i tungeroden.

U har godt af en lidt dybere fornemmelse i struben – dog uden at skubbe med tungen. Bliv ved til du har en god forståelse for, hvad der foregår også i halsen.

Når tungeroden ikke får lov til at spænde, vil **kroppen** opføre sig anderledes end i almindelig tale. Den vil føles mere åben og arbejde med stemmen helt nede fra undermaven – dog uden spændinger – dvs. ingen ”støtte” – kroppen finder selv sin funktion.



Benyt dette stemmeområde (tenor, baryton og bas 8va.) Syng først vokalerne én ad gangen på alle tonerne. Derefter to vokaler ad gangen på samme tone – så tre – indtil du kan synge alle fem vokaler på hver enkelt tone hele vejen op og ned **uden spændinger i tungeroden!**

Når du nået så langt, kan du tage en runde med fokus på både krop og tungerod.

Husk vokaltragten ikke omfatter næsen (derom senere). Vokalerne og stemmen i det hele taget, har brug for en sikker sammenhæng fra hals- og strubesvælg – hele vejen gennem munden – frem til læberne.



Stemmen har retning som vist på billedet. Grundtonen skabes bagved i svælg og dirigeres videre gennem munden, hvor den for glans og klarhed. De enkelte vokaler formes af tungens overside alene.

Vokalerne er HVAD, du synger. Øvelserne er HVORDAN, du synger dem!