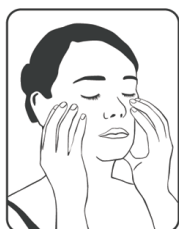


Hvad sugerørsøvelsen kan hjælpe dig med:

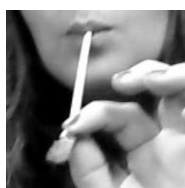
- Afhjælp kæbespændinger
- Finde en passende tungeposition
- Etablere fornemmelsen af "modtryk" fra vokaltragten
- Placerer luftmodstanden dybt i halsen "affondo"
- Træne eller genoptræne stemmen
- Give dig en god fornemmelse af "støtte"
- Lærer dig at vende lyden i struben mod luften i lungerne
- Lærer dig at fornemme den luft, der samler sig under struben
- Forsyner dig med en "indstillingsfornemmelse", når du skal synge

Når du skal træne med sugerøret, er det en god idé at gøre det trinvis og kontrollere hvert enkelt punkt nøje efterhånden, som øvelsen skrider frem.



1. Tjek kæben: Er den løs? Er kinderne glatte (ikke stramme)? Føles halsen fri hele vejen fra ganesejlet til kravebenene?

Brug tilstrækkelig tid til at mærke efter. Du skal kunne videreføre fornemmelsen.



2. Tjek læberne: Stik sugerøret ind mellem læberne uden at klemme dem for meget. Er kæben stadig løs og halsen åben?

Vær følsom, så du lukker uden at spænde i læberne.



3. Tjek tungen: Ligger tungespidsen under sugerøret (ved forreste undertænder)? Er bagtungen frigjort fra de bageste, underste kindtænder (ekstra vigtigt)? Husk tungeroden må ikke spænde.

Dvæl her - til du har et godt indre billede - især af bagtungen.



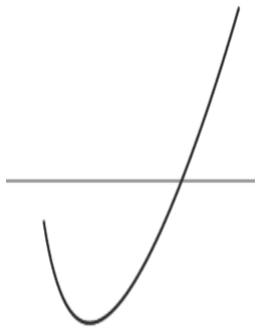
4. Blæs en tone i røret: Tjek, at der ikke kommer luft forbi sugerøret, og at der ikke siver luft op i næsen.

Tonen skal komme dybt nede fra struben – og vibrere.



5. Tjek fornemmelsen i halsen: Mærker du et modtryk i halsen, når du blæser i røret? Føler du lufttrykket nå helt ned til den dybeste del af halsen? Gem denne fornemmelse i din hukommelse. Den skal bruges, når du begynder at synge vokaler.

Oplevelsen af modtryk skal være tydelig. Giv dig rigtig god tid.



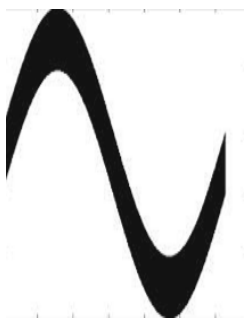
6. Blæs toner nedefra og op: Her er vigtigt, at du beholder indstillingen, du lige har opbygget. At tungen beholder sin plads – at du mærker modtrykket i halsen når helt ned i bunden. Modtrykket skal hjælpe dig på vejen opad – især i den højeste del af stemmen. Dette hjælper dig med at glide gennem eventuelle registerknæk. Modtrykket holder samtidig stemmelæberne i en god position.

Brug mindst et par minutter ad gangen på dette sted. Oplev, hvad der sker inden i dig, når du udfører øvelsen



7. Tjek halsens og kroppens reaktion på øvelsen: Mærk om du oplever modtrykket i halsen og bevarer det. Måske flytter det nedad på de høje toner. Det er helt i orden. Lad modtrykket arbejde imod lufttrykket under struben. Kroppens reaktion er også vigtig. Læg mærke til, hvad der sker og lær fornemmelserne at kende. Læg også mærke til, at toneansatsen kommer fra dybt nede i halsen.

Du skal opleve, at luften har én retning (opad), mens stemmen har en anden retning – nemlig nedad!



8. Lav betoninger op og ned: Udfør øvelsen som beskrevet, men skift styrke undervejs – op og ned (ligesom i fraseringer). Bemærk støttefornemmelsen i halsen og i kroppen. Tjek læber, kæbe, tunge etc. undervejs. Har noget ændret sig? Hvis ja, har du fået en information om dig selv og dine medbragte vaner. Nu kan du rette dem, fordi du ved, hvad der sker.

Øvelsen ligger tæt på, hvad der sker i tale, sang og musik. Tid?

Langt højere bjerge

T: N.F.S. Grundtvig

M: H.O.C. Zinck

Regulier

Piano

Pno.

Her er et eksempel på en melodi med mange betoningsmuligheder, men du kan selvfølgelig vælge, hvad du har lyst til. Helst noget med gode udsving i betonin-

gerne. På denne måde lærer du at binde tonerne sammen med lyd (legato), hvis du sørger for at tonen, du blæser, hele tiden udfylder rummet fra tone til tone. **Sprog og musik bygger på betoning (længere eller kortere), men betoningerne skal bindes sammen ved hjælp af lyd (din stemme), for at give tekst og melodi mening og gøre indholdet forståeligt.**

9. Blæs en tekst gennem røret: Find en tekstlinje, en enkelt strofe fra en sang (kun én ad gangen) eller en replik fra et manuskript, du arbejder med for tiden. Læg betoning der, hvor det stemmer med din fortolkning af teksten. Blæs linjerne helt legato (uden afbrydelse af luften mellem stavelserne) – og blæs med den styrk, du synes teksten kræver. Hvis du synger en linje fra en sang, så læg betoning der, hvor melodien og rytmen kræver det. Du skal hele tiden forhindre at halsen lukker eller indstillingen ændrer sig.

/ * / * / * / * / * / * /

Be ----- **to** – ning **har** en **stor** be --**tyd**ning, **når** vi **syn**-ger tekst

10. Behold indstillingen og syng vokaler: Bliv ikke forskrækket, fordi stemmen lyder ”hul” i dine indre ører. Tænk på fornemmelserne og lær dig at koordinere dem. Det tager sin tid at nå frem til en sammenhængende fornemmelse og finde den rigtige form til din stemme.

Brug tid på ”sugerøret” hver dag – helst nogle gange om dagen fra 5 til 10 min.

Du er nu sporet ind på ”omvendt megafon”, som er godt for din klang og velgørende for din stemme.



People are
like music.
Some speak
the truth while
others are
just noise.

BETONINGSØVELSE med sugerør.

Du skal ikke "sige" teksten, men "blæse" dens rytme.

**AT VÆRE ELLER IKKE VÆRE, DET ER SPØRGSMÅLET
JEG VED EN LÆRKEREDE, JEG SIGER IKKE MER'
DET VAR EN LØRDAG EFTEN, JEG SAD OG VENTED' DIG
ERFARING ER VEJEN TIL VIDEN
DUM DIG, OG DUM DIG, OG DUM DIG IGEN;
MEN MINDRE – OG MINDRE – OG MINDRE
DER FINDES INTET MERE SIKKERT TEGN PÅ SINDSYGE
END AT GØRE DET SAMME OM OG OM IGEN OG SÅ FORVENTE
AT RESULTATET HVER GANG ER ANDERLEDES
DÅRLIGE VANER ER LETTERE AT ÆNDRE I DAG END I MORGEN
MIDT I VANSKELIGHEDERNE LIGGER MULIGHEDERNE
DER VAR SÅ DEJLIGT UDE PÅ LANDET
DET VAR EN YNDIG SOMMERMORGEN
AT INTET KOMMER INTET**

Vénlig, mén usálig
vándrer lángsomt máanen
én septémbermidnat.
Stórm forvirrer mørket.

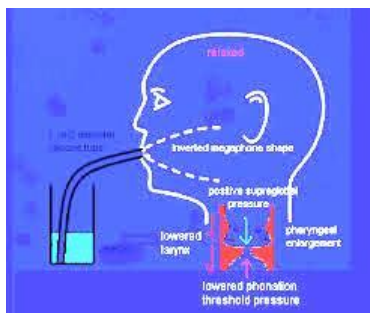
**Se, nu stiger solen af havet skød
Det dufter lysegrønt af græs
O, lyse nat. Min ømme elskerinde!
At se dig smile er min dybe lyst**

- 1.** Man mister ofte koncentrationen, når man skal lave en så simpel øvelse som den med sugerøret. Man glemmer, at den også skal være med til at fokusere ens bevidsthed. Stikker man bare sugerøret i munden og begynder at blæse, har øvelsen ingen mening. Man skal lære sig selv at fokusere på selv den mindste detalje. Allerede her, helt i begyndelsen, skal vi samle informationer om os selv. Det kunne også være det tempo, vi lægger ud med. Foruden hvordan det virkelig føles i kæbe, kinder og hals. Tjek såvel inderside som yderside af kinderne. Kæbens dybde, dvs. hvor langt falder den ned? Er der en bevægelse fremad eller tilbage?
- 2.** Mærk efter, hvordan læberne former sig om sugerøret. Du skal ikke holde fast på det med læberne, hånden holder det for dig. Du skal bare give sugerøret en nænsom kontakt, og lukke læberne omkring det, så vi får lukket af for eventuel sivende luft. Det samme gælder mundrummet bagved. Du kan gøre en lille ekstra øvelse på dette sted, inden du placerer sugerøret. *Fyld mundrummet med luft og mærk efter, hvordan luften sagtens kan skabe et modtryk uden at presse imod læberne indefra.* Til gengæld modtager du nogle signaler fra halsen, der åbner og udvider sig på grund af trykket. Bring denne halsfornemmelse med dig, når du fortsætter. Bemærk også reaktionen i næsen. Den lukker så at sige af, så luften koncentrerer sig i munden. Det er selvfølgelig ganesejlet, der forhindrer luften i at sive op i næsen i stedet for ind i munden. Den fornemmelse du oplever i munden svarer til, hvad vi kalder "omvendt megafon": Læberne er lukkede, mens mundhulen er åben.
- 3.** Tungen danner en bue, der er høj bagtil og lav fortil. Helt uden reaktion i kæbe, kinder og tungrod. Behold den omvendte megafon-mundåbning, mens du eksperimenterer med tungen. Der er ikke tale om en rigid, fastholdt tungestilling. Der er brug for en tungestilling, der fastholder modtrykket bagtil, nedad mod struben, og danner et rum forrest i munden, hvor sproget har sin plads. Modtrykket befinder sig i rummet mellem ganesejl og strube. Selv om der også opleves et lettere tryk mod læberne inde i selv munden. Læg godt mærk til halsen. Den regulerer sig i forhold til modtrykket – ikke ved hjælp af muskler. Tværtimod, jo mere halsmusklerne spænder af, desto mere, vil du mærke modtrykket i hele vokaltragten – og hele vejen ned i kroppen. På denne måde vil modtrykket føles helt oppe fra ganesejlet og helt ned til mellemgulvet.
- 4.** Nu blæser du en tone i sugerøret, mens du tjekker, om de ovenfor omtale forhold ændrer på sig. Du skal stadig opleve den omvendte megafon-mund, fornemmelsen af modtryk fra ganesejl til mellemgulv, men nu også vibrationerne fra struben. Dette her er ikke let. Så giv dig rigtig god tid. Du skal studere dig selv, og ikke resultatet af, hvad du laver. Blæs mange gange på én og samme tone. Det er ikke lyden, der skal stå i centrum, men dine oplevelser af dig selv.

- 5.** Måske har du allerede oplevet modtryks-forbindelsen fra Megafonøvelserne, men mærk endnu engang efter, hvad der sker også under struben – altså i brystkassen. Når du synger, vil der være et ”støttetryk” ned imod kroppen. Denne detalje skal du senere overføre, når du synger vokaler og sidenhen på sange. Undgå, for enhver pris, at trykket retter sig mod struben. Det skaber spændinger og ubalance.
- 6.** Nu gælder det for alvor om at kunne koordinere de mange fornemmelser. Når du blæser toner nedefra og op, så vær sikker på, at støttetrykket er mod brystet og ikke imod struben. Hold megafonindstilling og gør øvelsen mange gange, ganske langsomt og med hele bevidstheden samlet om udførelse. Igen er det ikke lyden, der skal have din interesse, men du skal opleve, hvad der sker med dig og din teknik sekund for sekund – hele vejen fra bund til top.
- 7.** Her gælder det om at koordinere samtlige elementer i øvelserne og gøre dem til en samlet oplevelse af at synge. Dette er, hvad du skal opleve, når du går i gang med at synge for alvor. Hverken mere eller mindre. Tab ikke modet, hvis du ikke mestrer det hele på én gang. Der skal en hel del øvelse til, inden fornemmelserne samler sig til én oplevelse. Til gengæld er det endelige resultat fantastisk.
- 8.** Betoningerne udføres med støttetryk nedad mod kroppen – ikke mod struben, mens de enkelte elementer holdes i balance med hinanden. Husk at lade tonerne glide mellem hinanden uden huller i balancefornemmelsen.
- 9.** Blæsning af tekstlinjer skal give dig en oplevelse af, hvordan sprog er formet med hensyn til trykfordeling (betoning). I mange tilfælde er tryk i en tekst ikke et spørgsmål om ekstra lydtryk, men i stedet om en større eller mindre forlængelse af de enkelte stavelser. Sammen princip, som man bruger i musik.
- 10.** Syng vokaler med samme indstilling. Føl megafonmundens, mærk modtrykket mod støttetrykket – og glem ”skønheden” i stemmen. Det er teknik, du arbejder med – ikke opvisning af præstationer. Koncerterne kommer senere. Du skal ingenting præsterer. Du skal lære dig selv at kende. Det kan vel i sig selv være en interessant oplevelse.

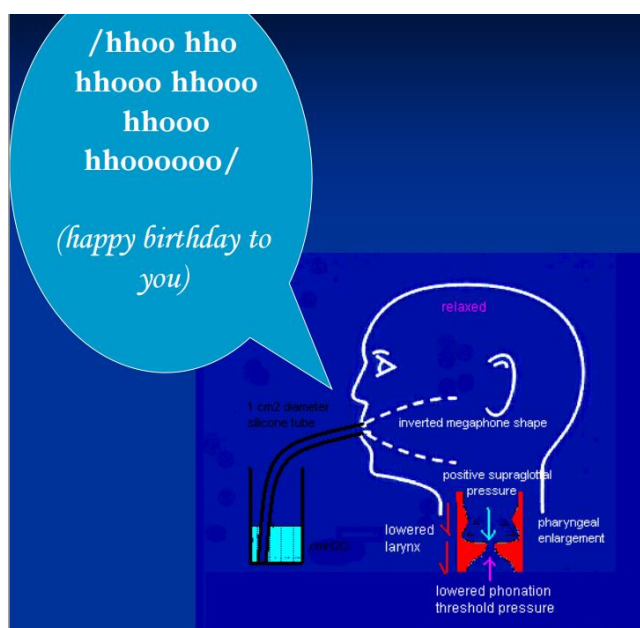
Denne øvelse handler om det indre af din mund. Du skal kun være beskæftiget med, hvad der foregår her – glem alt, hvad der er ydre – bliv indeni.

OBS. Situationen er nu denne: Luftrykket i munden synes at ”stå stille”, mens luftrykket i rummet mellem ganesejlet og bunden af halsen føler en vis energi. Behold trykket bag munden, mens du ”tømmer” munden for luftryk. Blæs eventuelt i sugerøret, mens du holder fast i fornemmelsen bag munden.



D. Gennemgå øvelsen igen, til du har fat i fornemmelserne mellem krop, hals og ganesejl. Fjern luften fra megafonmunden – åbn læberne en smule og syng en vokal. Du synger nu med den ”halvlukkede” megafonindstilling.

OBS. Læg mærke til, hvordan vibrationerne fra stemmen hele vejen gennem halshvirvlerne op gennem kraniet og helt frem til den forreste del af ganen. Vibrationerne fra stemmen følger denne vej, der kan beskrives som en drejning af lyden fra kroppen – bagom nakke og baghoved – frem i ansigtet (masken) med et slutpunkt i den forreste del af ganen. I den italienske tradition kaldes dette: ”Giro la voce” = luftens rundtur.



E. Tjek billedet her til venstre. Det illustrer, hvad der sker, når man synger ”halvlukket” med omvendt megafon. Læg især mærke til det røde område, som viser, hvordan de to modsatrettede luftstrømme arbejder i den åbne hals. Den opadgående luftstrøm åbner stemmelæberne, og den nedadgående hjælper med at lukke. Dvs. at der ikke er behov for megen muskelaktivitet i struben. Struben befinder sig i hvilestilling, fordi indstillingen i vokaltragten vedligeholder vibrationerne uden ekstra hjælp fra sangeren. Sådan undgår man at slide på stemmen, når man synger.

Selv når man åbner munden mere, skal denne indstilling bibeholdes inklusive fornemmelsen af "Giro la Voce". Med andre ord skal hovedstillingen også studeres, så stemmen kan "vandre" igennem knoglerne hele vejen rundt til punktet foran i ganen (Punto di Mauran).

Der er beskrevet mange detaljer i denne tekst, og det er meningen, at du skal opholde dig ved samtlige punkter med fokuseret bevidsthed – indtil du mestrer den komplette teknik. Dette er ikke kun terapi for stemmen, men en god måde at skabe en personlig klang på. Du kan i realiteten synge, hvad som helt på denne måde – i mere eller mindre udpræget grad – moderne eller klassisk, det er op til dig.

Sanglig kropsholdning er nødvendig for at kunne fornemme vokaltragtens åbning. Betragter man de store sangere fra forgangen tid, vil deres kropsholdning umiddelbart falde i øjnene.



Disse meget kapable sangere indtager ikke denne position for et syns skyld. Den er i høj grad nødvendig for at kunne være i kontakt med vokaltragten. Ikke nok med det. Også kontakten med kroppen bliver forståelig for sangeren. Og ikke nok med det, også placeringen af hovedet styres af kropsholdningen. På denne måde undgås unødigt muskelbrug i halsen for at holde hovedet i en god stilling.

Målet er naturligvis at kunne kontrollere vokaltragten så godt som mulig.

TIPS OG TRICKS TIL TRÆNING



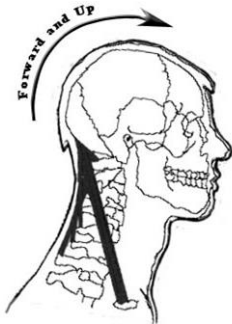
Kropsholdning og åbenhed i kroppen er en vigtig del af evnen til at kunne mærke vokaltragtens form og åbning. Udånding, indånding og støtte til stemmen befinder sig samme sted. Ryggen balancerer på hofterne; skuldrene er løse uden træk hverken fremad eller tilbage. Hovedet sidder i balance for oven på rygsøjlen.



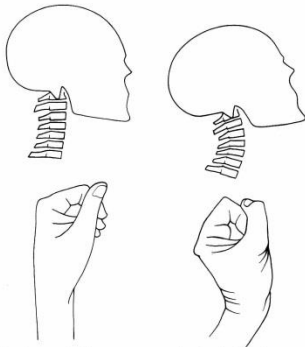
Kropsholdning er et spørgsmål om ligevægt i balancen. Undgå muskelbrug for at fastholde en ”stiv” militærisk holdning. Ved baglæns gang har kroppen en tendens til at finde sin naturlige balance. Ved rund ryg og stort svaj i nakken vil vokaltragten blive presset sammen, hvorfor munden opfattes som ”stedet hvor man synger”.



Prøv at gå baglæns, mens du observerer kroppen. Når du synes, kroppen har fundet en god balance (uden din hjerne aktive medvirken), så behold kropsholdningen mens du går fremad.



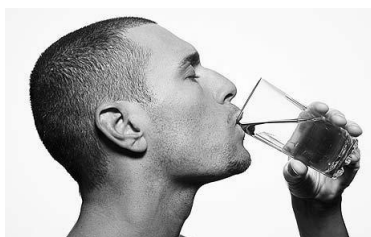
Dårlig hoved- og nakkeholdning er en af de mest almindelige dårlige vaner hos sangere. Et alt for højt tryk på luften og en dårlig hoved/hals holdning. Disse to faktorer skaber tilsammen ekstra dårlige forhold for struben, som skal forsøge at passere luft gennem stemmelæberne samtidig med, at den er trukket ud af balance. En frit hængende strube er en umulighed under disse forhold.



Denne hovedstilling stammer fra ”Alexander teknikken”. Det fremgår tydeligt, at halshvirvlerne har betydning for strubens pladsforhold. Er halsen er bøjet bagud (som regel i forbindelse med rund ryg) lukkes svælget bagfra, og lyden skubbes fremad og ind i munden. Derved opstår en fornemmelse af stemmen, der udelukket vokaltragten. Klangen bliver så råbende og skrigende.



Den ”kinesiske” måde at træne åndedrættet på, der sætter udånding før indånding, er velgørende for sangerens kropsfornemmelse (brug billedet som model). Udåndingen sker hele vejen ned i kroppen. Brystbenet beholder samme position hele tiden. Indåndingen sker samme sted, men må ikke forstyrre udåndingsfornemmelsen.



At drikke, f.eks. fra et glas, frigør kæben og åbner halsen. Gør man lidt ekstra ud af det, kan man åbne såvel munden (omvendt megafon) som halsen (lav strube) og leve sig ind i fornemmelsen, der så kan bruges i sang.



Det er en god idé at arbejde med at sætte hovedet på plads ved hjælp af kroppen. Når hovedet og kroppen er "linet up", har sangeren mulighed for at fornemme vokaltragten og holde halsen åben og struben lav.

**Don't practice until
you get it right.
Practice until you
can't get it wrong.**