

Välkommen till

# SOULFUL Singing

SOULFULS digitala träningsprogram i sång

## DET HÄR ÄR SOULFUL SINGING:

Det här programmet är för dig som längtar efter att kunna sjunga bättre - med mer styrka, klang och flow! För att sångträning ska vara så lättillgängligt som möjligt för så många som möjligt är SOULFUL Singing ett digitalt träningsprogram, som gör det möjligt för dig att öva på den tid och plats som funkar för dig där du befinner dig i livet just nu.

SOULFUL Singing är uppbyggt efter tre nyckelprinciper:

1. BYGGSTENAR - Kunskap om hur rösten funkar och konkreta övningar för att träna upp den. Varje vecka går vi igenom olika delar av röstapparaten; vilka funktioner de har och hur du kan öva för att lägga de olika färdigheterna på plats, som bygger upp din röst så att du kan sjunga så så bra som möjligt med den.

2. TILLSAMMANS - att lära sig tillsammans med en guide och ett gäng.

"Om du vill gå snabbt - gå ensam. Om du vill gå långt - gå tillsammans" lyder ett afrikanskt ordspråk. När vi ska lära oss nya saker behöver vi en guide som visar vägen och för att skapa uthållighet i längden mår vi bra av att vara en del av ett gäng som delar både tyckanden och misslyckanden, peppar och hejar på. Du är inte ensam på resan mot att kunna sjunga bättre, jag kommer att leda dig och visa dig vägen och det som har valt SOULFUL Singing total kommer dessutom få kraft och energi genom gruppen som möts en gång i veckan digitalt under träningen samt 8 gånger under året.

3. LITE VARJE DAG - uthållighet över tid gör rösten stark.

Rösten och röstapparaten består av muskler och som med alla muskler behöver de tränas regelbundet för att successivt över tid bygga styrka och uthållighet.

Många människor går ut hårt med träning och övar mycket för att få snabba resultat. Risken med detta är dels att man sliter på rösten och överanvänder den så att man blir trött och i värsta fall får skador, och dels att man inte orkar hålla ut i längden. Därför är SOULFUL Singing uppdelat i flera moduler med korta träningsfilmer, för att du ska kunna hinna med din sångträning mitt i en busy vardag och orka hålla ut i längden.