

Välkommen till

SOULFUL Singing

MODUL1: LUFTFLÖDE OCH STÖD

VECKANS BYGGSTENAR: LEJONET, PUFFEN, DRAGLÄGET OCH DAMMLUCKAN

När vi utvecklar vår röst och sång bearbetar vi tre områden: hållningen, andningsapparaten - luftflödet samt röstapparaten - tonbildningen. I modul1 fokuserar vi på hållningen och luftflödet.

Hållning

Rösten är vårt instrument- Det sätt vi bär upp kroppen på skapar förutsättningar för oss att använda både andning och röst på ett effektivt sätt.

Lejonet.

När vi övar på hur vi bär upp kroppen använder vi bilden av ett lejon. Tänk t ex på lejonet Aslan i Narniaböckerna. Aslan är stor, varm och vänlig, samtidigt som han är kraftfull och tar plats. På samma sätt ska vi gå in i en känsla av att vara varmt närvarande, vara vakna och uppmärksamma och ta plats i rummet på ett positivt sätt, både för oss själva och de som vi sjunger för eller tillsammans med.

1.Stabil plats.

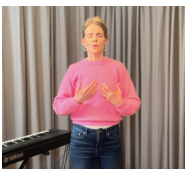
- Stå med parallella fötter ungefär i höftbredd.
- Känn fotsulorna mot golvet. Blunda och luta försiktigt framåt och sedan bakåt samtidigt som du hela tiden har kontakt med hela fotsulan mot golvet.
- Känn hur du vilar med din tyng ner mot golvet.
- Gör ett par stora cirkelrörelser uppåt och framåt. Sträck ut ordentligt och känn hur du tar plats i rummet.



- Känn hur du tar plats både fysiskt och mentalt i det rummet där du står.

2.Varmt närvarande.

- Blunda och fokusera på din andning. Andas in genom näsan och ut genom munnen.



- Känn hur du blir närvarande i din kropp. Du är här och nu.

Välkommen till

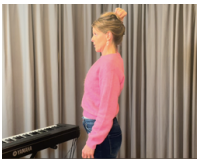
SOULFUL Singing

MODUL1: LUFTFLÖDE OCH STÖD

VECKANS BYGGSTENAR FORTS.

3.Vaken hållning.

- Tänk att du har en tråd på bakre delen av huvudet, som dras mjukt uppåt.
- Känn hur du får en lång rygg och nacke, samtidigt som du har lätt böjda knän och en vilande hållning.



- Dra axlarna lätt bakåt och lyft bröstkorgen. Vila med axlar och armar.



Den stabila platsen, varma närvaron och Vakna hållningen i kombination gör att du har förberett kroppen för att kunna använda både andningen och rösten på ett avspänt och effektivt sätt.

Välkommen till

SOULFUL Singing

MODUL1: LUFTFLÖDE OCH STÖD - VECKANS BYGGSTENAR FORTS

Andningsapparat och luftflöde

Ett stabilt och jämt luftflöde är en förutsättning för en stadig röst. Tonen skapas genom att luften flödar genom stämbanden. När tonen vilar på luftströmmen sjunger vi fritt och avspänt.

Lungorna fylls och töms men det är musklerna i rygg, mage och sidor som styr luftflödet. Det är när vi använder supporten från dessa muskler i sången som vi sjunger med det som kallas för stöd. I den här modulen ska vi jobba med att hitta kopplingen mellan luftflöde och de stödjande muskelgrupperna.

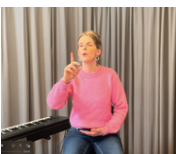
Puffen.

Vi använder stödet i det dagliga livet, när vi t ex hostar och ropar. Nu ska vi öva på att hitta de muskler i undermagen som ger impulser till lungorna, så att du medvetet kan använda dem i sången. Gör så här:

- sitt ner på en stol
- Lägg ena handen på magen under naveln, med tummen i navelhöjd. Fokusera på den punkt på "undermagen" där lillfingret hamnar.



- Sätt den andra handen i sidan.
- Hosta lätt. Var uppmärksam på hur det känns vid lillfingret och magen. Känn hur punkten i undermagen lätt dras in, samt musklerma i sidan arbetar lätt utåt.
- Prova att även låtsas hyscha på någon i rummet. Känn efter hur det känns i undermage/sida.
- Tänk nu att du har ett ljus framför dig. Tänk att du ska blåsa ut det med en lätt luftpuff.



- Fokusera på punkten vid lillfingret i underlagen. Gör en lätt puff in med undermagen som aktiverar luftpuffen från lungorna.
- Direkt efter den lilla puffen släpper du ut magen igen så att ny luft dras in i magen.
- Öva ett par gånger.
- Om du inte hittar puffendirekt är det ingen fara. Muskler som vi är ovana att använda aktivt kan ta tid att hitta och bruka medvetet. Vi fortsätter att öva på detta.

Välkommen till

SOULFUL Singing

MODUL1: LUFTFLÖDE OCH STÖD

VECKANS BYGGSTENAR FORTS.

Dragläget.

Dragläget handlar om att hitta samspelet mellan den utgående luftströmmen och den ingåtgående magrörelsen i undermagen. Man kan säga att man förlänger Luftströmmen vilar på den ingående magrörelsen. När magen släpps ut dras luften in. Vilan ligger i det dynamiska samarbetet mellan ut-och inåtrörelsen.

Gör så här:

- Öppna upp så att du fyller lungorna med luft.

- Blås ut en riktad luftstråle.



- Ge stöd till luftstrålen genom att dra in undermagen och på det sättet aktivera lungorna.
- När luften är slut, dra in magen ytterligare lite till, som att vrida ur en disktrasa.
- Släpp ut magen.
- Känn hur luften dras in.
- Påbörja en ny luftstråle.

Dammluckan.

Automatisk djupandning. Att ha gott om luft i lungorna är en förutsättning för att vi ska kunna sjunga avspänt och med flow. Därför behöver vi träna kroppen att släppa in maximalt med luft och fylla hela lungorna. Och ofta behöver det ske i en kort paus i en sång.

Den dagliga andningen sker alltid automatiserat, vi behöver inte tänka på att andas ut och in under en dag. När det gäller inandning under sång kan vi använda vilden av en dammlucka. I ett vattenkraftverk ligger vattennivåerna på två olika höjdnivåer; Vid den övre nivån hålls vattnet tillbaka av dammluckor. När dessa öppnas faller vattnet automatiskt ner mot den nedre nivån. På ett liknande sätt fungerar våra lungor. När de har tömts på luften behöver vi inte aktivt andas in, utan istället tänka att vi "öppnar dammluckan" och släpper in ny luft. Pga det undertryck som skapats i lungorna kommer luften att dras in. En nyckel här är att öppna upp hela vägen i hals och bröstorg, samt släppa ut/ner magen. På det sättet får lungorna plats att expandera och luften kan dras ner och fylla lungorna maximalt.

Öva på det här sättet:

- Blås ut luften i en jämn riktad luftstråle som i "dragläget"
- Dra in magen lite extra på slutet, som att vrida ur en disktrasa, så att du tömmer lungorna så mycket som möjligt.
- "Öppna dammluckan" genom att vidga i halsen, i bröstet och släpp ut magen. Lyft även i svalget för att öppna upp maximalt för att dra in luft.
- Känn hur luften dras ner i lungorna.
- Påbörja en ny utandning.

Välkommen till

SOULFUL Singing

MODUL1: LUFTFLÖDE OCH STÖD

ÖVNINGAR

Lyft taket:

- lyft höger handflata upp mot taket på tre lätta "s". Använd puffen.



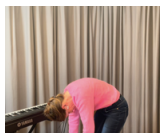
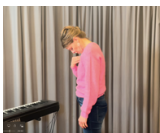
- öppna dammluckan
- lyft vänster handflata upp mot taket på tre lätta "s". Använd puffen.
- öppna dammluckan.
- gör en stor cirkel framför kroppen, låt rörelsen fortsätta genom att du böjer ner huvudet med hakan mot bröstkorgen och sedan rullar ner, "kota för kota", till du hänger med huvudet armarna ner mot golvet. Hela den här rörelsen på ett långt "s".



- öppna dammluckan.
- Res dig igen på ett långt "s". Rulla upp "kota för kota" tills du åter står med lejonhållning med lång rygg och nacke, lätt tillbakadragna axlar och hög bröstkorg.
- öppna dammluckan.

Pumpen:

- På ett "s" - rulla ner "kota för kota" med hängande armar och axlar, tills du hänger med huvudet armarna ner mot golvet. Ha lätt böjda knän.



- Öppna dammluckan och känn hur lungorna fylls med k´luft. Obs" lägg gärna märke till hur det känns i ryggen när luften flödar in.
- Pumpa dig upp på ett "s": dra in undermagen (lång puff) och känn hur magmusklerna liksom trycker upp dig en liten bit.
- Öppna dammluckan och fyll på med luft.
- Pumpa en liten bit till.
- Öppna dammluckan.
- Osv tills du har pumpat upp dig i stående lejonhållning.