

Välkommen till

SOULFUL Singing

MODUL 5: ATT SJUNGA LÅGA TONER.

VECKANS BYGGSTEN: VATTENSPEGELN.

I Modul 5 övar vi på att kunna sjunga låga toner avspänt och fylligt. I förra modulen, Modul 4, tränade vi på att sjunga höga toner. Flera av byggstenarna som vi praktiserade för att kunna sjunga höga toner kommer vi att fortsätta att använda när vi sjunger låga toner, t ex sänkta bilringar, den avspända käken, och dragläget. Vi kombinerar dem med veckans nya byggsten, vattenspegeln, för att få vila, djup och tyngd i de låga tonerna.

När vi sjunger låga toner kommer vi att utgå från den så kallade bröströsten. Bröströsten ligger nära den röst som vi oftast använder när vi pratar, så den kan man lätt hitta genom sin talröst. En utmaning när man använder bröströsten är att verkligen vila på luftflödet med rösten och inte "sjunga från halsen". Då blir rösten lätt skrikig och man blir snabbt trött och hes.

Gör så här för att hitta din bröströst:

- Säg "Hej!" eller "Oj!" med en bestämd röst.
- Förläng konsonanterna i orden så att de blir längre, med hjälp av ett kraftigare luftflöde: "Heeeej!" "Ooooooj!"
- Lägg ena handen på bröstkorgen. Säg "Heeeej!" och "Ooooooj!" igen.



- Känn hur det vibrerar i bröstkorgen och att ljudet har som en värme.
- Om du inte känner vibrationen och värmen, prova att använda mer luft i tonen och att "ta tonen ännu djupare ner i bröstkorgen".
- Kom ihåg att slappna av i käke och att sänka bilringarna samtidigt som du tänker "Heeeej!" i bågen mot väggen och med dragläget påkopplat. Då får du en behaglig och fyllig låg ton i bröströst.



Även den här veckan övar vi på nya sätt använda rösten, så ha mycket tålamod om allt inte sitter och låter "som det ska" på en gång! Steg för steg kommer du att både upptäcka hur du hanterar rösten och landa i det nya sättet att sjunga. Var glad för den plats du är på, samtidigt som du är nyfiken och sträcker dig mot det nya.

Beskrivningen av veckans byggsten "vattenspegeln" hittar du på nästa sida.

Lycka till och ha kul!

Välkommen till

SOULFUL Singing

MODUL 5: ATT SJUNGA LÅGA TONER FORTS.

Vattenspegeln

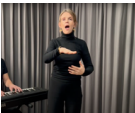
Genom vattenspegeln skapar vi en tryggt vilande ton i bröstströsten, som på samma gång innefattar tyngd, rymd och flow. Syftet är att känna en mjuk vila i rösten, som bottnar i klangen, men samtidigt är lätt och behaglig för att sjunga med flöde.

Gör så här:

- Slappna av i käken.



- Slappna av i tungan och sätt tungspetsen mot den bakre delen av den nedre tandraden.
- Låt tungan breda ut sig och vila avspänd och platt i munnen.



- Sjung ett avspänt oj oj oj oj på en låg ton.
- Känn hur du sänker bilringarna och använder dragläget, det hjälper rösten att vila på luftflödet.



- Lagg märke till hur detta skapar en känsla av en stilla och blank vattenspegel, som ger tonen tyngd och flow.