

Del 1 SOFIAS SÅNG - LÄTT UPPVÄRMING OCH STRETCH (15-20 min.)

Ta en 10 minuters promenad innan eller gör marsch till 21!

Alla rörelser med sikte på en frigjord andning, som flödar och fungerar automatiskt!

Använd andningen till hjälp i rörelserna, och för ytterligare töjning av vävnader.

- SKIDNING! BLÅS UT + SIDOFLÄNG

- RULLA AXLAR BÖJ KNÄN --> KOLLA KNÄSVIKT --> ARMBÅGAR
VIDGA BRÖSTKORGEN - ÖRNEN / ALTERNATIV MAITTIS ÖVNING IHOP - ÖPPNA

- BÄCKENRULLNING --> MITTSTÄLLNING

- EN ARM fram-upp-bak + LÄTT VRIDNING..
/ ANDAS IN I SIDAN ARMBÅGAR UPP BAK, TÖJ REVBENSMUSKULATUREN

- Matti Nykänen KNÄSVIKT --> SKULDERBLAD IHOP (IN) LÅNG HÅLLNING o NACKE!

- SKUFFA LUFT + VRIDNING (UT) --> SKAKA LOSS

- CHAMAGNE armar fram upp, axlar ner, vrid tummarna utåt (IN) + Bokstaven D

- TÖJ HALSMUSKEL båda sidor

- NACKTÖJNING Hög huvud och nästipp, dra in hakan UT-andning (ej ner), dubbelhaka +
töj åt sidorna (TÖJ TUNGAN LYFT UPP-FRAM)

- ÖVNING FÖR HÖJNING AV BRÖSTBENET KOTA FÖR KOTA från mellanrygg, vrid
kotan uppåt-bakåt + liten axelrullning neråt, upp till bakhuvudets kotor.

- NERVÖJNINGAR armar ut flexa hand

- BALANS FRAM -BAK - SIDORNA, stå på hela foten, även hälen

- RULLNING NER Börja från huvudet, på UT ner - BLÅS UPP steg för steg

FÖTTER HÖFTBRETT – KNÄSVIKT – BÄCKEN NEUTRALT – BRÖSTBEN UPP –
AXLARN LÖST BAKÅT – HUVUD FRITT

Slappna av! Känn dig fri och lång, redo för sång!

VAR SNÄLL MOT DIG SJÄLV

ACCEPTERA DIG SJÄLV OCH

ALLT HUR DET KÄNNES JUST NU I DIN KROPP!

SMILE!

Tack till min jumpallärare och fysioterapeut specialicerad på musikers ergonomi, Katarina
Porander som jag lärt mig så mycket av och som jag rekommenderar varmt!

Katarina Porander Ergokinetics Ab, tel. 045-6712849

copyright © 2020 Sofia Lindroos, Esbo

Del 2 SOFIAS SÅNG – ANDNINGSTEKNIK Hur får jag luften att räcka till?

Andning är det mest naturliga som finns! Luften är vår bästa vän!

SÅNG SKER PÅ UTANDNINGEN --> AKTIVERING AV UTANDNINGEN

ANDNINGSSAPPARATEN = GENERATORN (Elisabeth Bengtson-Opitz, 2013, s. 18-19)

Muskler som deltar: bäckenbottenmuskulatur - bukmuskulatur - ryggmuskulatur -
diafragman - mellanrevbensmuskulatur - lungorna

A) UTRYMME FÖR LUFTEN I KROPPEN, ÖPPENHET INFÖR SÅNG!

Luften ska komma IN reflexmässigt, som när vi pratar, efter en sjungen fras, och vidare till nästa. Om vi "går ihop" för mycket mellan fraserna så blir det svårt för luften att komma in reflexmässigt. Därför är all slags hållningsträning bra! ELASTICITET KRING ANDNINGEN!

B) FÅ IGÅNG LUFTFLÖDET som tonen vilar på, Vokalerna vilar på LUFTSTRÖMMEN
-> Aktivering av utandningen! Uppstår ett "motstånd" i kroppen, andningen fungerar som en pump. Allt sker i GENERATORN -> med syfte till att inte forplanta felaktiga spänningar uppåt i hals och huvud, nacke osv. Energin kommer från magen och växelspelet mellan diafragman (IN) och bukmuskulaturen (UT) ska bli smidigt. (Elisabeth Bengtson-Opitz, 2013, s. 56)

* INTE HUR MYCKET LUFT **JAG TAR** UTAN HUR JAG STÖDER DEN LUFT **JAG HAR!**

A) UTRYMME FÖR LUFTEN I VÅR KROPP:

Vi blir emottagliga, vi frigör kroppen, vi öppnar upp och tar emot luft och energi,
"Vi tar emot tonen"

1) LYSSNA på andningen

* HAND PÅ MAGEN

* ANDAS GENOM NAPAN Känn, vad händer med andningen då du lyssnar

* BALLONGMAGEN, BLI LÅNGSAMT STOR!

2) KORGEN MED LUFT framför dig

- Svikta med knäna, gunga armarna bak (UT) --> UPP bara släpp IN luften --> Håll andan utan lås!, bröstkorgen på en "högre hylla". Slappna av! Upprepa.

3) LUFTBALLONGEN

- Släpp in luft -> Läcker nere Sss----! HÅLL DIG ÖPPEN!

Den här funktionen använder vi när vi sparar på luften, reglerar utsläppet i en fras. VI HUSHÅLLER MED LUFTEN! Vi låter inte all luft bara fara...

S----- Mjuka s--- Behåll öppenheten! Pressa inte!

B) FÅ IGÅNG LUFTFLÖDET (med idéer ur *Anti Aging för rösten* av Elisabeth Bengtson-Opitz)

4) SITTANDE KÄNGURUMAGEN SCH, SCH, SCH, SCH

- Nedre delen av raka bukmuskeln, känn "släppet" neråt emellan!

Släpp in luft i magfickan!

5) KÄNGURUMAGEN STÅENDE LUTA MOT STOL

- Känn släppet, låt luften komma in i magfickan!

- Blås långsamt ut som genom ett rör, känn bäckenbottenmuskulaturen!

- *Luften ska komma IN reflexmässigt, som när vi pratar, efter en sjungen fras, och vidare till nästa. Inandningen (INSLÄPPET) är alltid en fortsättning på föregående fras slut. Ifall det finns problem med en andning inför en fras så kolla på slutet av föregående.*

6) RAKA BUKMUSKELNS NEDRE DEL, AKTIVERING STÅENDE

- triangelhand på magen

* STÖT 4 X SCH , S , F

a) PÅ STOLEN, KÄNGURUFICKAN! Obs! Ej för hårt, ALLTID FLEXIBILITET!

b) MED HÄNDER FRAMFÖR + RÖRELSE
OBS! Övre region ÖPPEN, AVSPÄND

Sen när du behärskar magens släpp, släpp även käken samtidigt!

VARIERA STÖTARNA 1) SNABBA REFLEXMÄSSIGA

2) LÅNGSAMMA MED CRESC.

3) RYTM t.ex. sch,sch,sch,sch SCH-- paussläpp ---> s,s,s,s,S- ->

* **Snabba andningar!** Snabba stötarna -->

REKYL: bakåtriktad (mot)rörelse som bland annat märks när man avfyrar ett eldvapen.

Automatvapen använder kraften från rekylen för att ladda om vapnet. DENNA FUNKTION

BEHÖVER VI INFÖR EN SNABB ANDNING. Ofta är det tanken på det kommande som spelar oss ett spratt då vi vet att det kommer ett ställe där vi behöver en snabb andning.

Det är inte frågan om att få så mycket LUFT då ens, utan om den här energin. Det är

egentligen ett ENERGIslapp, ett litet "magsläpp" för att få luften "under"! GENOM ATT

SJUNGA BRA TILL SLUT! SLÄPPET som får "kroppen inunder frasen" igen!

7) ANDNINGEN + ARTIKULATIONSAPPARATEN, där vi formar de olika ljuden.

2 X R,P,T,K

S,S,S,S

SCH,SCH,SCH,SCH

CH,CH,CH,CH

FT,FT,FT,FT

HUIT HUIT HUIT HUIT !

- **Hur får vi luften att räcka till?**

8) LÅÅÅÅNG SCH----- Jämnt luftflöde! Vad behövs för att hålla luftflödet jämnt?

ARBETSCRESCENDO, aktivering mot slutet av frasen!

copyright © 2020 Sofia Lindroos, Esbo

Del 3 SOFIAS SÅNG – ARTIKULATIONSAPPARATEN (RESONATORN) **LUFTSTRÖMMEN MÖTER VOKALEN → vokaler och konsonanter**

- TONEN FÖDS I HALSEN, STÄMLÄPPARNA BÖRJAR VIBRERA DÅ LUFTFLÖDET MÖTER VOKALEN! INGENTING HÄNDER I HALSEN!

Man kan inte kontrollera stämläpparna, däremot allt annat omkring.

- VOKALEN KLINGAR I TONEN - VOKALEN ÖPPNAR DET RÄTTA UTRYMMET, STÄLLER IN ARTIKULATIONSAPPARATEN INFÖR TONEN "VAR REDO!!!"

A klar innan sången, redan på förberedelsen.

3 ALLMÄNNA REGLER:

- TYDLIGA VOKALER I MELLANREGISTRET, modig diktion!

- LIKSOM ARBETET I GENERATORN ÄR **ELASTISKT** skall arbetet i ARTIKULATIONSAPPARATEN VARA ELASTISKT

- VI RIKTAR TONEN FRAMÅT ---> UT UR MUNNEN

(jmf. placering högt upp, masken) med TRUTMUN (tratt) kommer man långt, FÅ TONEN ATT KLINGA FRAMME --> SÅNG GÅR ALLTID FRAMÅT!

ARTIKULATIONSAPPARATENS ARBETE:

Inspirerad av *Anti Aging för rösten* av Elisabeth Bengtson-Opitz

1) VOKALFORMEN (utrymmena i mun, svalg, gom)

LÅNGA KÄNSLAN SOM I KROPPEN - TALA UUUT Långt bort! Bärande ton!
 jmf. dålig hållning ihopsjunkna hals, inget utrymme för muskulaturen att fungera flexibelt

- neutrala **I, E** (utan ansträngning, lös käke) I-E-I-E-I---> "käksvikt"
- runda **O, U, Å, Y, Ö** (trutläppar) * *läppringmuskelövning*
- avlånga **A, Ä** * *långa A (sista skriket) + pleuel-övning.*

2) TUNGAN (rörlig, självständig Ninnini - Lillili - Dididi -Tititi)

Flödet genom konsonanterna - Texten får aldrig "fastna" SKA KOMMA LOSS
 tungan kan också stoppa luftflödet "för nu ska skvät----ten tas!" Spänst i textningen

3) LÄPPAR (rörliga, reflexmässiga, mimmimmammammommo

läp-----parna kan också stoppa luftflödet

4) TÄNDER (medvetenhet, ljud som tänderna behövs till s--- sch---T, T, T)

Källa: **Bengtson-Opitz, E.** (2013). *Anti Aging för rösten*. Visby: Wessmans Musikförlag AB

Del 4 VI SJUNGER UPP "VI ÖPPNAR UPP"

Med vissa övningar ur *Anti Aging för rösten* av Elisabeth Bengtson-Opitz * -märkt

- 1) SLÄPP KÄKEN LÖS **A**, *handryggar mot kinder*
 *massera tinningar, kinder, naama peruslukemilla - alt. grepp!
 * AVLÅNGA A i 1 minut ta tid!
- 2) OAI eller WHY OAI OAI OAI - Ansiktsjumppa, rörlighet
 * LÄPPRINGMUSKELÖVNING 1 minut ta tid! stängd / öppen mun
- 3) ANSIKTSLYFTNING upp - ner
- 4) Sista skriket *händerna på kinderna*
 - AIAIAIAi ÅIÅIÅI tungan rör sig fritt - släpp magen
 - IJAAA uppifrån ner IJAAA ' IJOOOO ' *runda rörelser med händer*
 - UGGLAN HO-HOO (lägre tonhöjd / Falsetten - Huvudklangen)
 - EKO I SKOGEN HO! HOOO! lyssna!
 - JOOOO *böj knäna - rösten högt* högre JOHHOOO!
- 5) RRR---- PYRYHUULET--- UPPIFRÅN NER, SLAPPNA AV! LUFTFLÖDE
- 6) SÅNG (H) O - O - O treklang ner ' OOOOO- skala ner (TRUTA-FORM)
 tänk H innan O , glid över tonerna, klangen fram till sista O:et!
- 7) Jo-jo-jo-jo-joo SKALA NERÅT, börja i huvudklangen "*Varsågodhand!*"
- 8 a) Jo-jo-jo-jo-jooo TREKLANG upp-ner "*Rutschbana hand ner-upp*"
 8 b) Jo-JA-JO-JA-Jo *smalna av mot övergång, AVLÅNG!*
- 9) JO-JA-JO-JA-JO SKALA NERÅT *handen uppåt , bröstklang hand bröst*
- 10) Snöboll STACCATO JOO-Oh - ho' ho' hooo
- 11) * PLEUEL-övning sträck tungan AVLÅNGA **A**
 a) Stor mun Ä-A-Ä-A b) Mellanstor E-A-E-A c) Liten mun i-a-i-a-i-a
- 12) I-et högt uppe (tungans position), låt inte A falla ner nu
 i-i-i-i--- ia-ia-ia-ia-iii----- SKALA NERÅT *tungan självständig*
- 13) BROCCOLIII HIHIHIII :)

KONSONANTER

* **P, T, K** Explosiva (tonlösa)

* **B, D, G** (tonande, gutturala guttur = strupe)

LÄPPAR

1) * rulla in läpparna, samlar trycket, släpp med magstöt! P ' P ' P ' , B' B' B'

2) treklang Do - Mi - So - Mi pa ' pa ' pa ' pa '
- 1/4 - 1/8 - triol - 1/16

3) Läppkonsonanten samlar luften framme! BI-BE-BA-BÅ-BO skala ner
Behövs ingen luft som ni märker, bara litet släpp

4) Staccato Bi ' Bo ' Bi ' Bo ' Bi ' Bo (1 3 5 8 5 3 oktav)
legato VIVO VIVO VIVO VII-

* Vi testar K- ljudet!

K ' K ' K ' K ' Lufttrycket samlas, bakre del tungan ÖVRE "STÖDET" + K från
magen, muskulatur som jobbar i artikulationsapparaten, uppstår motstånd -->
flexibiliteten

5) KS-----K , TS-----T , PF-----P Upprepa alla skilt, släpp! Lös käke

6) KI ' KE ' KÅ ' KE ' KO skala neråt, snabb

Torrövningar hur bra som helst! HITTA PÅ! Pippippi - Ninninni - Lillilli osv.

Källa använd med tillstånd:

Bengtson-Opitz, E. (2013). *Anti Aging för rösten*. Visby: Wessmans
Musikförlag AB

Kan beställas på Wessmans Musikförlag på adressen
www.wessmans.com

2 SÅNGER teori i praktiken

Kalle på spången Text och musik: Lasse Dahlquist

Var sover man bäst och var äter man bäst?

Hos **Kalle Kalle Kalle Kalle** på Spången

Och var blir ett bröllop en strålande fest?

Hos **Kalle Kalle Kalle Kalle** på Spången

Jag känt denne man sen vi föddes som barn

Hans känsla för mej är det bästa hos karln

Var sprattlar man säkrast i kärlekens garn?

Hos **Kalle Vikken Kalle?** Jo **Kalle Vikken Kalle**

Hos **Kalle Kalle Kalle Kalle** på Spången

*** En sång med många explosiva K**

- förberedande övning, stötar med avslappnad käke K ' K ' K ' K '

- säg KALLE_KALLE_KALLE_KALLE K bakre del av tungan L framme gör en paus efter varje KALLE, fånga K:et och känn luftstoppet mellan KALLENA som ett K som väntar på följande KALLE

Längtan till Italien Text och musik: Birger Sjöberg

JAg längtar till Italien, till Italiens sköna land,

där små citroner gula de växa uppå strand,

där näktergalar drilla allt uti dalen stilla, ' och

snäckorna de röda, de lysa uppå sand.

*** Släpp käken på alla A , rörlig käke**

*** FRASERING sjung ända till radens slut -> Arbetscrescendo!**

*** citroner -> gula övergång, smalna tonen innan intervallhoppet, avlång mun! nästan "GÖLA"**

*** stilla -> och snabb andning, snabbt släpp! + övergång, smalna tonen!**