KOR WORKSHOP

v. Mette Lund Franck

STEMMENS
Portal
v/Mette Lund Franck

KOR WORKSHOP

Stemmen i personlig udvikling - introduktion

Holdning, kropspænding/afspænding, vejrtrækning, støtte og stemmedannelse

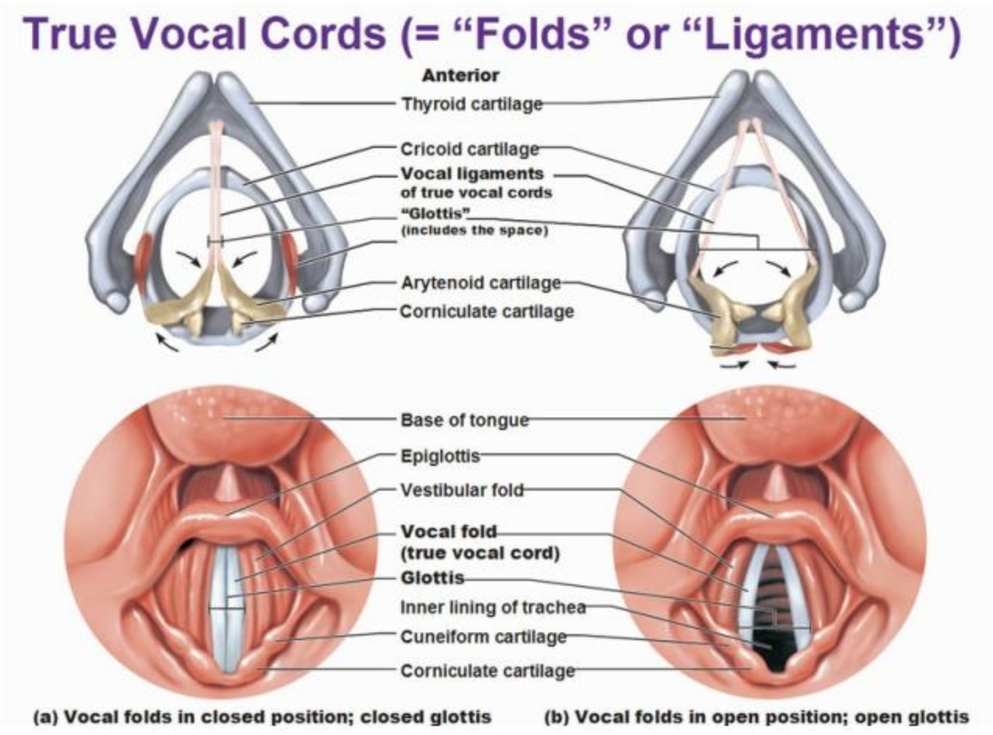
Stemmen er vores visitkort. Dens klang, frasering, rytme og resonans fortæller om vores indre liv. Men for mange er den også et vigtigt værktøj, som helst ikke må gå "ud af drift". For at fange deltagere/lyttere må stemmen være nuanceret (indeholde alle styrkegrader fra et piano til et fortissimo), man må kunne lege med rytmen (legato, staccato, accelerando – pauser). Man må være i stand til at modulere stemmen. Dvs. at stemmen skal kunne bevæge sig i flere tonelejer. Man skal kunne farve stemmen med sin sindsstemning og sine indre billeder. En sætning er som en musikalsk frase og den har melodi. Ja, og så skal stemmen gerne være behagelig at lytte til og have gennemslagskraft og udholdenhed.

Stemmelæberne er i virkeligheden to muskel- og ligamentforstærkede membranoverkanter, som er dybt afhængige af gode kropslige arbejdsforhold.

Stemmens funktion

Stemme er ikke noget du har, det er noget du laver. Den frembringes, når luftstrøm sendes op under stemmelæberne. Det får, sammen med musklerne i stemmelæberne, stemmelæberne til at svinge mod hinanden, hvilket skaber lyd. Når stemmelæberne svinger hurtigt, står de spændte og tynde, og der produceres lyse toner. Her kan du mærke, at din strube bevæger sig opad.

Når stemmelæberne svinger langsomt, står de mindre spændte og tykkere, og der produceres dybere tonere. Her kan du mærke, at din strube bevæger sig nedad. Når svingningerne bliver større og afstanden mellem stemmelæberne øges, bliver stemmestyrken højere. Herved slår stemmelæberne også hårdere mod hinanden, og det slider mere på dem.
Luftstrømmen styrer og støtter du ved hjælp af mavemusklerne. Forskellige muskler varetager i et samarbejde henholdsvist ud- og indånding. Når du taler, skal du trække maven indad. Det hjælper at forestille sig, at man trækker navlen skråt nedad om i rygsøjlen, når man taler. Når du har brug for ny luft mellem sætninger, skal du slappe af, og lade maven falde frem. Så suser luften ind af sig selv.
Når du ikke bruger stemmen, er både indånding og udånding reflektorisk, - dvs. begge ting foregår uden, at du behøver at tænke på det – heldigvis. Det er dog vigtigt, at du husker at slappe af i maven, så dine lunger kan få plads til at falde ned og udvide sig.

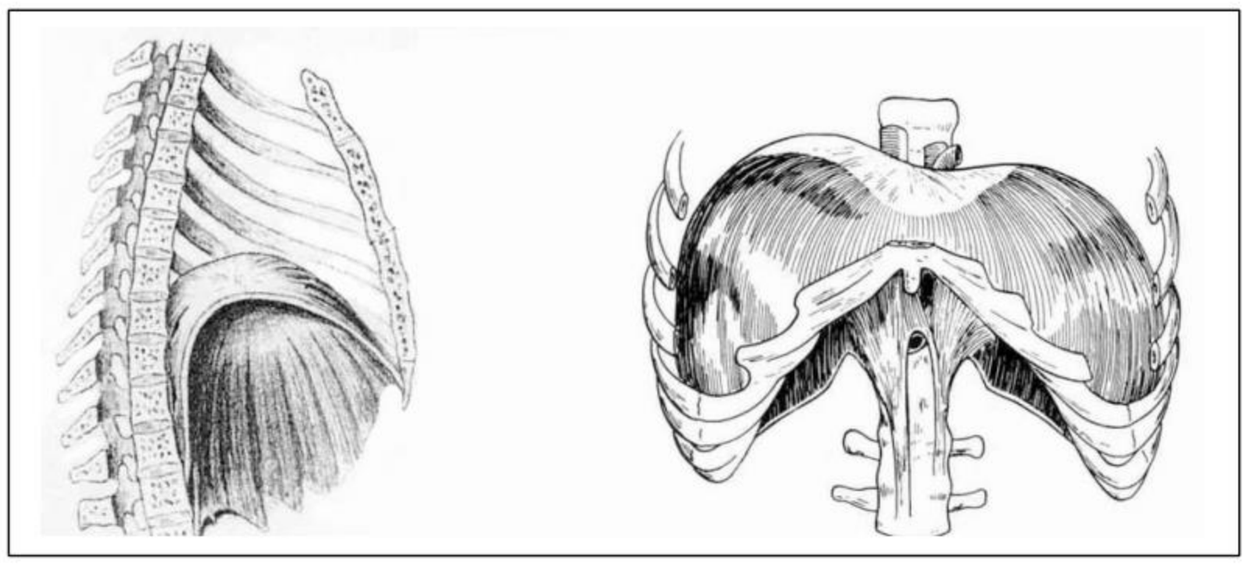


Kroppen er stemmens fundament. Den er stemmebåndenes instrumentkasse. Spændinger i kroppen høres på stemmen. Et tilbageholdt åndedræt på grund af spændinger i struben eller maven, vil kunne høres på stemmens klang og kompression. Den kan opleves som skarp, svag og klangløs eller luftfyldt. Det er kroppen, der skal gøre det egentlige arbejde for at give de bedste forhold for at de svingende stemmelæber i struben, kan svinge frit og udtryksfuldt. Man kan ikke se stemmelæberne, og man kan kun delvist kontrollere dem. Det er kroppen, som er det egentlige instrument, eftersom den også kontrollerer åndedrætsfunktionen, der igen leverer energi til stemmedannelse. Dette nødvendiggør et arbejde med at bevidstgøre, afbalancere og koordinere kroppen.

Holdningen er afgørende for, hvor frit åndedrættet kan flyde og for, hvor nemt vi kan have ved at udtrykke os foran andre. Står du på hælene og hviler, eller er du fremme på forfoden, stikker du hovedet frem, eller trækker du nakken tilbage, falder dine skuldre forover og hæmmer dermed dit åndedræt, din støtte og din stemmes resonans? Holdningen danner det gode fundament for det dybe åndedræt, støtten og stemmedannelse. Kropsholdningen er af stor betydning for stemmedannelsen. Holdningen er afgørende for både åndedrættet, for stemmelæbernes bevægelser og for resonansindstillingen. Ved stemmedannelse kræves en holdning, hvor kroppen samles om en lige lodline fra isse til hæl. Fødderne skal hvile solidt på jorden som forudsætning for en god balance op gennem benene og resten af kroppen. Knæene skal være bløde for at undgå, at de overstrækkes. Bækkenbunden skal aktiveres let, ryggen forlænges og udvides, så lændesvajet kan strækkes, og brystkassens nederste omkreds udvides, hvorved mellemgulvsomkredsen udvides og såvel stemmeansats og stemmetone stabiliseres. På grund af denne udvidelse bliver lungerummet indirekte forstørret, og mellemgulvets nedadgående aktivitet så uhindret som muligt. Nakken skal være løs og hovedet holdes frit med en naturlig bevægelighed, da overflødige spændinger i nakkens og hovedets holdningsmuskler kan resultere i at stemmen bliver klemt. Mange stemmebrugere har

en uhensigtsmæssig holdning, hvor hovedet bliver fremskudt i forhold til resten af kroppen. Herved forkortes nakkens og halsens store muskler. Tindinge-/kæbemusklerne overbelastes og tungen glider tilbage.

Det dybe åndedræt er en direkte stressbremse. Vores åndedrætsfunktion er et parameter på vores stresstilstand. Bliver åndedrættet overfladisk, er vi ikke "i os selv". Åndedrættet kan skabe en balance i krop og sind. Det dybe åndedræt centrerer os, giver flow og balance imellem det at tage ind og at give ud, og det danner den strøm, som stemmen har brug for at opnå fylde, bæredygtighed og resonans. Når vi trækker vejret, får vi ilt til musklernes arbejde, og vi kommer af med kultveilten, som er vores "affald" fra muskelarbejdet. Men åndedrættet handler ikke kun om at få ilt nok. Det hænger nøje sammen med vore følelser og måden, vi udtrykker os på.

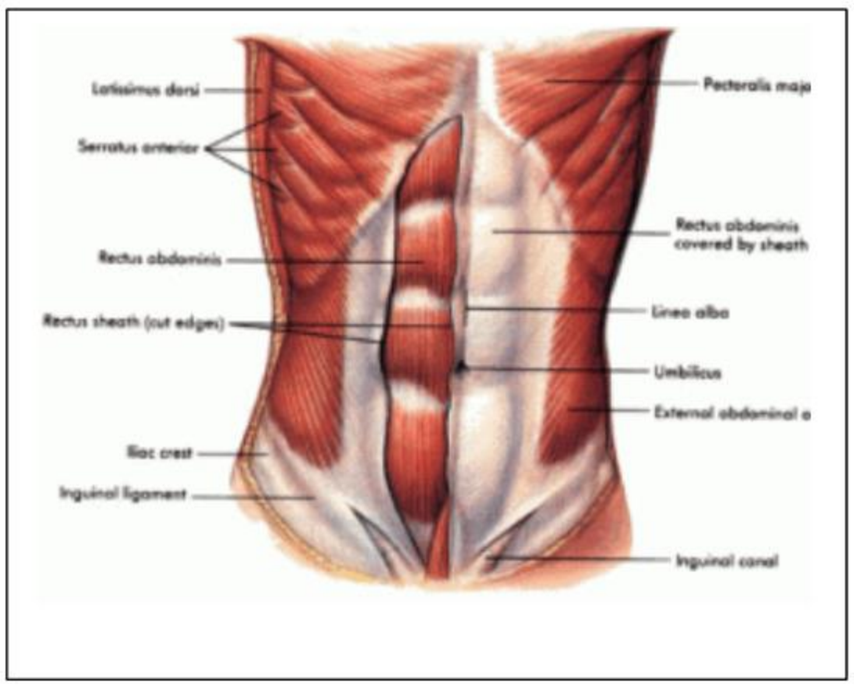


Kroppens spændingsmønstre resulterer i forskellige typer åndedræt. Åndedrættet er afhængig af både dets instrumentelle styring og emotionelle spændinger, som igen har indflydelse på kropsholdning og -bevægelse. Mange mennesker anvender vanemæssigt en spændt, højkostal vejrtrækning, som om de hele

tiden ”er på vagt”. Når vi er rolige og afslappede bliver åndedrætsbevægelsen automatisk abdominal, og omvendt. Når vi er anspændte, kan vi berolige os selv ved hjælp af korrekt styring af abdominal-åndedrættet.

Udgangspunktet for træning af åndedrættet er hvileåndedrættet, som bedst kontrolleres i liggende stilling. Hos personer med pressede stemmer ses ofte et højkostalt åndedrætsmønster. Målet med åndedrætsøvelser er at opnå en abdominal vejrtrækning, hvorved mellemgulvsomkredsen udvides og såvel stemmeansats og stemmetone stabiliseres.

Støtten er en viljebestemt styring af luftstrømmen og skal optrænes i et samarbejde mellem mellemgulvet og udåndingsmuskulatur i bug, flanker og ryg. Støtte er evnen til at bevare kroppen i en åben indåndingsfunktion (så musklerne ikke klapper sammen og man falder sammen), mens man taler eller synger. Støtte giver stemmen udholdenhed, gennemslagskraft, fylde og modvirker træthed og hæshed. Kroppen ved instinktivt, hvordan den ”støtter”. Se på et lille barn, når det skriger eller græder og læg mærke til det fejlfri arbejde i kroppen. Et lille barn kan skrige i timevis, uden at blive hæs! Den naturlige støtte opleves, når vi hoster, ler eller græder.



Afspænding og fleksibilitet i kæbeled, skuldre, nakke, hals, ryg, hofter, knæ og ankelled vil hjælpe det kropslige samarbejde, som så kan tillade lyden at vibrere friere. Gennem et afspændingsarbejde og stræk af kroppens muskler kan kropsbevidstheden øges, og de fysiske spændinger kan løsnes. Afspænding er ikke det samme som total afslapning – det er en balance mellem afspænding og spænding. Det er ikke et kollaps. Man kan tale om at musklerne har tonus. De er spændt, strakt og parat i den hensigtsmæssige grad eller styrke til det, de skal udføre.

KOR WORKSHOP

Jordforbindelse giver en oplevelse af at ”her står jeg” og jeg bliver stående. Det dybe åndedræt og det at have god kontakt til sine ben, fødder og gulvet, man står på, hjælper på det at fornemme jordforbindelsen. Det giver en indre tyngde og en ro og stabilitet. Jordforbindelse kan opnås ved at hoppe, danse, stampe og gå ture og i det hele taget være opmærksom på sine ben og fødder. Jordforbindelse hjælper på kropsbevidstheden, giver indre ro til at give plads til det dybe åndedræt og afspænding af kroppen.

Indre parathed er det psykiske nærvær, som giver det energiløft i kroppen, som gør det nemmere at gøre sig synlig og hørbar i en forsamling. Det er bevidstheden om at gøre sig parat til at ”gå på scenen”. Spændt men ikke overspændt. Nervøs men ikke angst. Man kan arbejde med at blive bevidst om, hvordan man selv bedst forbereder sig til at skulle være ”på”. Skal man gå lidt alene, ryge sig en smøg, gøre dybe englehop eller måske sludre en hel masse med folk lige inden?! Det er vigtig at finde frem til, hvad der er vigtigt for en selv at gøre, så man ikke lader sig kaste hovedkulds ind i situationen uden indre mental og psykisk forberedelse. Og det er vigtig at gøre sig klart at forskellige situationer, kræver forskellig psykisk forberedelse. Det kræver ikke det samme at gå ned og handle som at gå til jobsamtale, synge en koncert eller holde et foredrag.