ØVELSER

KROPPEN

RYST KROPPEN

Ryst kroppen. Lave bløde fjedrende bevægelser op og ned, så du ryster hele kroppen. Mens du fjedrer i ben og ankler, starter du en rystetur rundt i hele kroppen. Starte i din højre hånd, op gennem håndled, underarm, overarm og skulder. Ryst dem godt. Gå til venstre hånd og op igennem håndled, underarm, overarm og skulder. Ryst nu begge hænder, arme og skuldre på samme tid. Ryst nu blidt ned gennem overkroppen/brystkassen, lad eventuelt stemmen flyde frit at sig AAAHHH. Prøv at ryste med maven. Kan man det? Ryst hofter og bagdel og ryst videre ned igennem lårene, som når man tripper hurtigt på stedet. Stå så på et ben, mens du eventuelt støtter dig til noget og ryst det andet ben helt ned til ankler, fod og tæer. Skift ben. Du kan tænke det som at ”skille kødet fra benene”.

SKULDERRULNINGER

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og let bøjede knæ. Bækkenet lidt ind under dig. Nakken lang og fri. Lav sugerørsindånding. Før skuldrende frem og op på indåndingen og bagud og ned på udåndingen. Forestil dig, at du skal tegne store cirkler med skuldrene. Når du fører skuldrene frem og op ”åbner” du området på bagsiden - mellem skulderbladene. Når du fører skuldrene bagud og ned, ”åbner” du forsiden - de lange muskler på forsiden af brystkassen. Gentag 6-8 gange.

Drej nu skuldrene modsat, så du på indåndingen fører skuldrene bagud op og på udåndingen fører dem frem og ned. Lav stadig sugerørsvejrtrækning. Gentag 6-8 gange.

ARMSVING

Stå med bløde fjedrende knæ, fødderne i hoftebreddes afstand. Sving armene frem og tilbage, gerne hele vejen op over hovedet og modsat vej tilbage igen. Tænk armene lange og tunge.

Gentag 8-10 gange hver vej. Øvelsen åbner den øverste del af brystkassen og giver samtidig en fornemmelse af støttemuskulaturen i mave og flanker. Løsner musklen som fæster på tungeben og skulderblad.

SKULDERLØFT

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne, bløde knæ og bækkenet lidt ind under dig, så lænden er forlænget. På sugerørsvejrtrækningen trækker du skulderne helt op til ørene. Hold vejret og skuldrene et øjeblik og giv så helt slip på skuldre, åndedræt samt kæbe og bliv helt blød i knæene. Lad luften sive ud på et haaahhh.
Gentag 3 gange.

SOMMERFUGLEN

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og bløde knæ. Før bækkenet lidt ind under dig, så du forlænger lænden. Tænk ryggen lang og åben, nakken fri og bevægelig. Sug din vejrtrækning ind, som hvis du skulle suge ind af et sugerør. Før hænder og underarme sammen foran kroppen, så venstres arms albue er ud for højre arms albue, venstre underarm ud for højre underarm. Håndfladerne mod hinanden med fingrene pegende opad. Nu fører du armene op over hovedet. Hold armene tæt sammen, så langt op, som du kan. Lade turen op vare hele din indånding. Stræk dig, så langt du kan. På din udånding åbner du armene og fører dem i en bue ned langs siderne af kroppen. Lad turen ned varer hele din udånding. Vær opmærksom på ikke at falde sammen i overkroppen på udåndingen. Holder ryg, brystkasse og overkroppen lang og åben. Vær også opmærksom på ikke at føre armene for langt bagud på vejen ned. Nu er du klar til igen at føre underarmene sammen. Gentag øvelsen 8 gange.

Øvelsen strækker området mellem skulderbladene samt musklerne mellem ribbenene. Den øger desuden fornemmelsen af lang og åben ryg og brystkasse.

”STRÆK AF SIDERNE”

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, bløde knæ, bækkenet en smule ind under dig. Tænk ryg og nakke lang og fri. Tænk vægten ned i højre fod. Sug din vejrtrækning ind, som hvis du skulle

suge ind af et sugerør. Før højre hånd op og stræk hele din venstre side. Lad strækket vare hele din indånding. Før armen langs siden på udåndingen. Skift side og tænk nu vægten ned i venstre fod, tag en sugerørsindånding og stræk venstre arm op over hovedet. Lad strækket vare hele din indånding, ånd ud og før armen ned. Gentag 6 gange til hver side.
Vær opmærksom på din midterakse - rygraden, at den bliver i midten. Du skal ikke ud og hænge og vride i overkroppen. Øvelsen styrker fornemmelsen af længde i overkroppen og de små muskler mellem ribbenene strækkes, hvor ved brystkassens indåndingsmuskulatur styrkes.

BLØDE KNÆ

Det er vigtigt aldrig at stå med overstrakte knæ. Knæene skal være bløde og frie, så kroppen kan fjedre og være bevægelig. Kroppens energistrøm og blodomløb blokeres, hvis knæene bliver stive og overstrakte. Hvis knæene er stive, vil vores formidling i sidste ende også blive det.

HOFTERULNINGER

Stå med bredstående fødder og bløde knæ. Lav hofterulninger 1-2 minutter den ene vej og 1-2 minutter den anden vej. Vær godt nede i knæene og hold god kontakt med fødderne. Øvelsen løsner hofte-/bækkenområdet, befordrer den dybe vejrtrækning og styrker jordforbindelsen og energiflowet fra fødderne op igennem hele kroppen. Det bliver nemmere at fremføre sit budskab, når man står godt, frit og sikkert!
Lad nu bevægelsen bliver så lille, som du kan. Forestil sig, at hofterne er et lillebitte kugleleje, som bevægelsen drejer sig om. Lad gradvis denne cirkulære bevægelse forplante sig op igennem hele rygraden som en bølge, et S eller en spiralbevægelse. Lav kun bløde, blide bevægelser.

Jeg plejer at kalde denne øvelse ”Find din indre tangplante”. Jeg betragter kombinationen af jordforbindelse, fleksibilitet op gennem rygsøjlen samt en forankring af vejrtrækningen dybt i kroppen som det bedste afsæt for formidling og for stemmens bæreevne.

FLANKEOMRÅDET

Stå med bredstående fødder og bløde bøjede knæ. Forestil dig sølvtråden op gennem rygraden fra haleben til toppen af hovedet. Rul nu helt ned og lad overkroppen hænge afslappet ned. Armene

er afspændte og hænger løst ned. Hovedet hænger ligeledes helt frit. Ånd ind og mærk ryggen forlænges og udvides sig. Mærk vejrtrækningen helt nede i lænden og i flankerne.

Denne dybe vejrtrækning forlænger rygraden og udvider den nederste del af ryggen. Gentag 6-8 gange.

Vær opmærksom på, om du kommer til at spænde i nakken og løfte hovedet, når du trækker vejret ind. Hvis du gør, så afspænd området og giv slip i nakken. Hvis du bliver svimmel, så rul langsomt op en hvirvel af gangen.

Åndedrætsøvelser

1. **Læg dig** behageligt til rette, bøjede knæ, fødderne i underlaget, hele ryggen skal have kontakt med underlaget. Vær så afslappet som muligt. Start med at lægge mærke til dit åndedræt. Ånd ind gennem næsen og ud gennem munden på et lydløst PYH. Maven skal bevæge sig op og ned, læg evt. hænderne på maven (en over og en under navlen) og mærk, hvordan de løfter sig.
   Lig i denne rytme af ind- og udånding i 5 minutter og nyd det. Nyd at åndedraget "kommer til dig", og at du giver slip på det igen i en rolig, afslappet rytme. Læg mærke til, hvordan åndedragets rytme bliver langsommere og mere roligt. Du vil bemærke, hvordan åndedrættet gradvis synker dybere ned i kroppen.

2. Som pkt. 1. men nu med en bog på maven, placeret under navlen. Mærk, hvordan bogen bevæger sig op og ned.

3. Du skal nu arbejde mere aktivt med dit åndedræt. Lad indåndingen foregå gennem næsen, den skal være langsom og rolig og bemærk, hvordan maven hæver sig. På din udånding lægger du tungen op til den hårde gane og laver en slangelignende lyd ”psss”, som du holder under hele din udånding. mens du aktivt bruger dine mavemuskler til at ”skubbe” luften ud Når du har tømt al luften ud, giver du slip i maven og lader luften sive ind igen og fylde lungerne, hvorved maven igen bevæger sig op.

4. **Sæt dig op** på en stol i ”kuskestilling”. Fødderne godt spredt. Vær så afslappet som muligt, lad maven ’falde frem’. Træk vejret ind gennem næsen og ud gennem munden på et lydløst PYH. Find igen en rolig og afslappet rytme

5. **Sæt dig** yderst på en stol. Dronningeholdning medaljen på brystet og kronen på hovedet. Slap helt af i maven. Spænd nu i maven, og træk navlen om i ryggen og nedad mens du siger sssssssssssssss (som du tysser på et barn). Når du løber tør for luft, skal du lade

maven falde frem, slappe helt af i maven, og så kommer luften ind helt af sig selv. Tæl til 5 ind i mellem øvelserne.

6. **Sæt dig** yderst på en stol. Dronningeholdning – medaljen på brystet og kronen på hovedet. Slap helt af i maven. Spænd nu i maven, og træk navlen om i ryggen og nedad mens du siger zzzzzzzzzz i en mørk tone (doven bi på en varm sommerdag) Tæl til 5 ind i mellem øvelserne.

7. **Stå oprejst** – husk din vægt på trædepuderne og let bøjede knæ. Slap helt af i maven. Spænd nu i maven, og træk navlen om i ryggen og nedad mens du siger sssssssssssssss (som du tysser på et barn). Når du løber tør for luft, skal du lade maven falde frem, slappe helt af i maven, og så kommer luften ind helt af sig selv. Tæl til 5 ind i mellem øvelserne.

KOR WORKSHOP

Stående grundstilling

Fødder

- Stå med fødderne næsten parallelle, placeret nogenlunde i hoftebreddes afstand. Mærk gulvet under fødderne. Læg vægten en smule frem på fødderne med afspændte løse ankler og bevar hælens kontakt med gulvet.

Knæ

- Sørg for at knæene er ulåste. Spænding i knæene vil forplante sig op gennem hele kroppen og blokere det fri åndedræt.

Bækken

- Sørg for at bækkenet balancerer på benene og ikke er skubbet fremad eller bagud. Det kan være en fordel at tilte bækkenet en smule ind under dig for bedre at kunne få fat i støttemusklerne.

Rygsøjle

- Forestil dig, at rygsøjlen forlænges hele vejen op gennem kroppen som om den bliver strakt ud fra haleben til isse af en snor, som forbindes fra toppen af hovedet og op til loftet. Du skal ikke gøre noget aktivt (det giver bare flere spændinger), men tænke retning og udvidelse opad.

Skuldre

- Lad skuldrene hænge frit ned uden sammenfald i brystbenet. De skal ikke trækkes tilbage eller hænge fremad.
- Forestil dig, at dine skuldre bliver lidt bredere og udvider sig til begge sider. Du skal stadig ikke ”gøre”, blot tænke.

Nakke

- Nakken skal føles lige og lang, og nakkemusklerne skal være bløde og afspændte. Vær opmærksom på ikke at stikke hagen/hovedet frem.

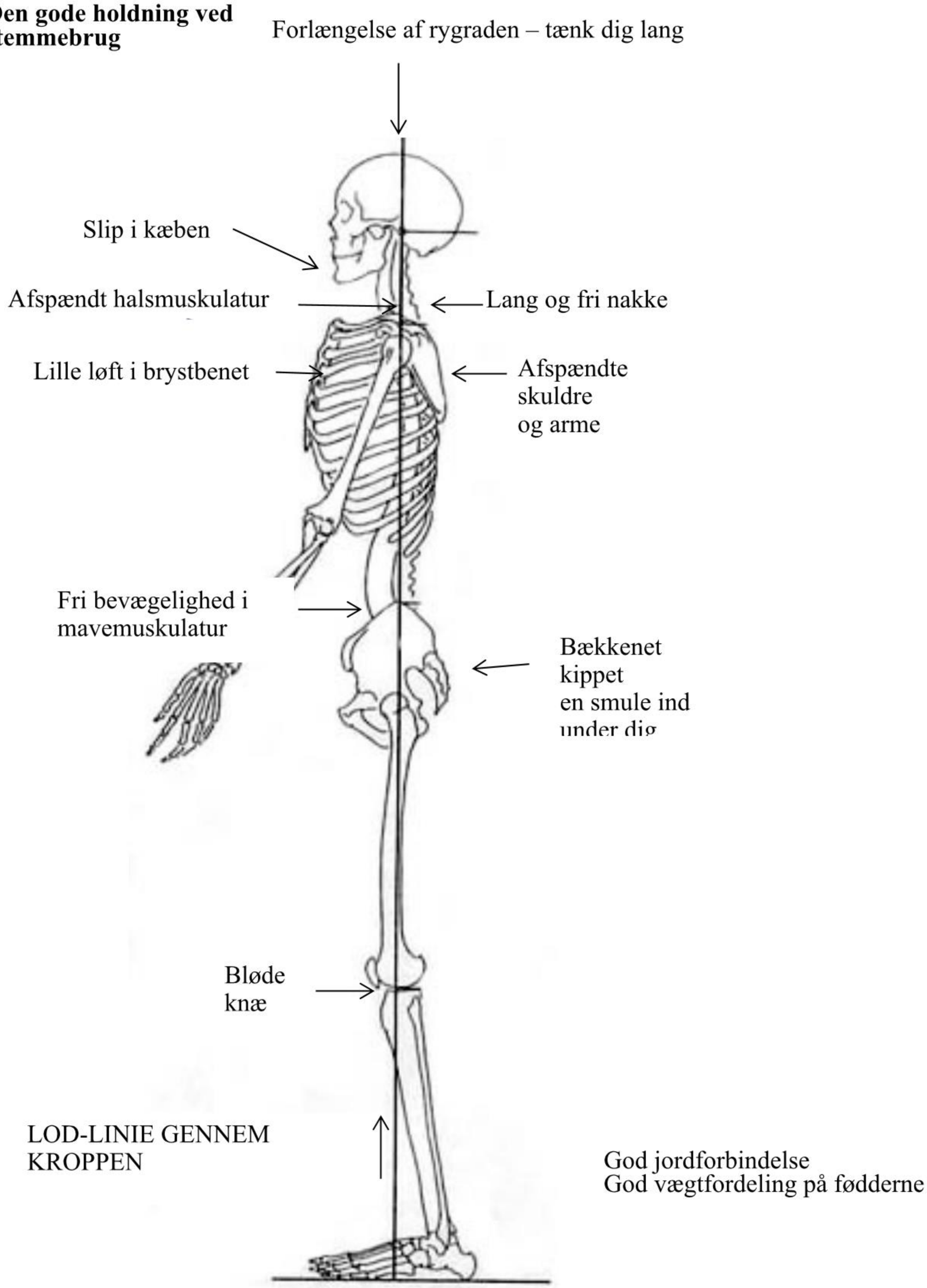
Hoved

- Lad hovedet balancere på toppen af rygsøjlen. Forestil dig en usynlig snor fra toppen af kraniet og op til loftet.

Ansigt

- Spænd af i ansigtet. Slip kæben. Sørg for at der er lidt afstand mellem over- og underkæbe. Sørg for at tungen hviler i undermunden og altså ikke er trykket op mod ganen. Se lige frem.

Den gode holdning ved stemmebrug



STEMMEN

Afspændende stemmeøvelser

Start alle stemmeøvelser med at placere dig i stående grundstilling.

Blæse varm luft i kolde hænder

Åbn mundhulen og svælget, som når du fryser om hænderne og hurtigt vil varme dem med din ånde. Da samler du varm luft i mundhulen og svælget og blæser den varme luft ud i hænderne. Anvend dette imaginære billede, hold denne indstilling og mærk at du sænker kæben samtidig med, at strubehovedet sænker sig og den bløde gane hæver sig lidt. Det gælder om at finde den rette indstilling. Du skal muligvis overdrive lidt i begyndelsen for at opnå den fyldigere resonans. Start med kun at blæse luft igennem nogle gange for at finde den åbne indstilling i hals og svælg og sæt dernæst lyd på i nogle afspændte glidetoner på håååh. Herefter kan du afprøve den mere åbne indstilling på andre vokaler: /ho /ha /hæ /he /hø /hu /hy /hi/.

Gab/suk

Forestil dig at du skal gabe og giv lov til at sætte lyd på gabet, så det får en blød og luftfyldt kvalitet – lidt ligesom et suk. Lav en blød nedadgående glidetone på gabelyden. Dette gøres med en luftfyldt afspændt stemmekvalitet. Det lyder lidt ligesom et håååh.

Det høflige gab

Forestil dig, at du forsøger at skjule et gab. I modsætning til et rigtigt gab, hvor tungen ryger tilbage og ned i halsen, skal tungen her holdes fremme ved fortænderne i undermunden. Når du mærker, at svælget er helt udvidet, laver du en blød glide tone på O med lukkede læber (lyder som mmmm men med mere plads i mundhulen)

1. Indledende gab, som holdes, hvorved struben holdes sænket et antal sekunder og igen slippes. (Det høflige gab)

Tyggeøvelser på en glidetone på mmmm:

Start med at tygge med åben mund, så man kan se tungens arbejde. Lav dernæst bløde glidetoner ovenfra-ned på mmmm med lukket mund. Efter 1-2 minutters glidetoner laver du

tyggebevægelser, mens du laver glidetonerne og efter endnu 1-2 minutter drejer du blidt hovedet fra side til side, mens du laver bløde glidetoner og fortsat "tygger på tonen". Øvelsen afspænder hals-/nakke-området og forhindrer dig i at spænde op i den ydre strubemuskulatur, når du bruger stemmen. Afspænding af kæben påvirker de ydre strubemuskler, hvorved struben sænkes.

Afspændende stemmeøvelse på (h)uuuu

Lav bløde glidetoner på (h) uuu ovenfra – ned. Start med at puste en lille smule luft ud inden tonen starter (som om du skulle sige hu…, det skal være lige så blidt, som hvis du skulle puste til en flamme uden at puste lyset ud). Lad tonerne starte fra dit taleleje og glid nedefter. Når du er blevet fortrolig med dette, kan du starte glidetonen højere oppe. Sørg for, at du ikke strækker dig efter tonen og derved kommer til at presse stemmen. Sørg ligeledes for at stemmen ikke kommer til at skurre i det dybe leje. Husk bugstøtten!

Stemmeafspænding/stemmegymnastik på stemt v og stemt z:

- Sæt tonen an i dit taleleje og lad den glide ned i bunden af stemmen (Ikke presse stemmen)
- Sæt tonen an i dit taleleje og lad den glide ned i bunden af stemmen og op/ned igen i loops.