



Tips från Sångcoachen!

Varför är det så viktigt att sjunga i barn-anpassade tonarter?

Barns stämband är kortare än vuxnas och deras röster har därför ett ljusare tonläge.

Om vi vuxna sjunger i vårt pratläge, ett läge som är bekvämt för oss, blir det för lågt för barnens röster. De har helt enkelt inte tillgång till de lägsta tonerna.

Det kan då resultera i att de sjunger i en annan tonart eller att de "pratsjunger" när de inte kan hitta de låga tonerna. Barnen har då ingen chans att sjunga rent, att sjunga melodin på rätt sätt.

Som vuxen kanske man tycker att sångerna ligger lite högt ibland.

Här kommer några tips till er vuxna för att få rösten att fungera bättre och för att lättare komma upp på de höga tonerna.

1. *Tänk på din hållning.*

En bra hållning är viktig för att andningen ska fungera och för att rösten ska få kraft.

Det gäller både när du sitter och när du står.

Här finns en video som visar vad du ska tänka på när det gäller hållningen:

<https://www.youtube.com/watch?v=mWHdW-qPRKc&t=57s>

2. *Träna din andning.*

När vi sjunger är det viktigt att hitta en djupandning.

Lägg händerna på den nedre delen av magen. Andas in genom näsan och blås ut luften på ett sss eller sch. När du andas in ska magen gå ut och när du blåser ut luften ska magen gå in.

Om man släpper loss bukmuskulaturen och samtidigt släpper ner käken efter ljudet (ss/sch) så kommer luften in automatiskt.

Film med andningsövningar hittar du här:

<https://www.youtube.com/watch?v=YKNyDeTIwII&t=15s>

3. *Släpp ner käken och öppna munnen.*

En spänd, hopbiten käke kan ha negativ inverkan både på sång och tal.

Försök hitta en avspänd käke genom att försiktigt bita ihop och sen slappna av.

"Glappa"/tugga med käken.

Släpp ner käken när du sjunger och känn att du är öppen i svalget. Då blir det lättare att komma upp på höga toner.

4. *Öva att hitta din ljusa röst.*

Lek med rösten, experimentera.

"Kasta" dig upp på höga toner med olika ljud och toner.

Hoa som en uggla. Försök hitta en avspänning och känna dig fri i rösten.

Våga utmana dig själv och strunta i om det inte låter perfekt!

Tänk på att ju mer du sjunger desto bättre kommer sångrösten att fungera. Sjung mycket både själv och med barnen!

Lycka till med era Luciatåg!

Maria Wessman Klintberg

sångcoach och konstnärlig ledare i Rösträtt - sång på förskolan Gotland