

*De 3 nøgler til en
stemme i balance*



Kære sanger!

Det er mig en glæde, at være din vejviser i den smukke processom det er at lære sin stemme at kende.

Det er let at synge, og det er noget som alle kan lære og have fornøjelse af.

I denne guide lærer du de tre elementer at kende som er nøglerne til at synge med din smukke, naturlige og autentiske stemme.

Din stemme!

Jeg viser dig, hvordan du kan bruge din stemme på en måde som er bæredygtig og nærende, så du kan blive ved med at synge og udforske din stemme hele livet.

God fornøjelse!

Nina



En stemme i balance

En balanceret stemme består af 3 elementer:
Naturlig vejrtrækning, frie og spontane toner og tydelige ord, som er nemme at forstå.

Naturlig
VEJRTRÆKNING

Spontane
TONER

Tydelige
ORD

Lad os se, hvordan...





Naturlig

VEJRTRÆKNING

Når man trækker vejret naturligt er det let og ubesværet at synge.

Du behøver faktisk ikke at tænke på din vejrtrækning, når du synger! Din krop trækker helt naturligt vejret for dig.

Her er nøglen: Når du synger trækker du vejret på samme måde som når du snakker. Så enkelt er det.

Tips til din vejrtrækning når du synger

1) Sæt dig behageligt, og læg mærke til, hvordan du trækker vejret - uden at ændre på noget.

Du trækker vejret ind... og ånder ud. I slutningen af udåndingen er det punkt i dit åndedræt, hvor du begynder at synge.

2) Læg mærke til, hvordan du trækker vejret når du taler. Du har ikke megen luft i lungerne, når du snakker og på samme måde behøver du ikke en masse luft i lungerne når du synger.

Luften er ganske komprimeret når man synger, og man kan let blive overrasket over, hvor meget man kan synge uden at fylde lungerne med luft først.



Spontane TONER



En tone er fra naturens hånd spontan. Det betyder, at den ligger udenfor vores kontrol.

Og mange af os har svært ved at slippe kontrollen!

Men når man først giver slip og accepterer, at en tone blot er en respons på hvad man hører, åbner der sig en helt ny verden.

Der er nemlig intet i stemmen, som er fikseret. Og det er så vigtigt at respektere stemmen og vide at man ikke kan tvinge stemmen til at lave toner som lyder på en bestemt måde.

Glem alt om, hvordan du lyder.

Din stemme er unik, og den lyder som *dig*.

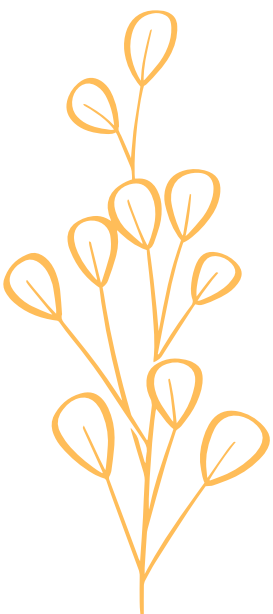
Udforsk kernen i din stemme

Læg dig ned og slap af. Træk vejret ind... og ånd ud... Nyn en tone. Det kan være en lav eller høj tone, alt er godt.

Træk vejret ind igen...og giv slip... nyn....

Se hvor din stemme fører dig hen. Måske nynner du kun lave toner, måske kommer du til at udforske hele din vokale rækkevidde.

Dette er kernen i din stemme.





Tydelige ORD

Ordene er dit anker, når du synger.

De forankrer sin stemme i kroppen og giver dig mulighed for, at udtrykke sange fuldt ud.

For at kunne synge med en fri stemme uden spændinger er det vigtigt at ordene er tydelige og afslappede.

Det betyder også, at folk kan forstå hvad man synger. Og det er jo en fin ting, når stemmen er det eneste instrument som har ord!

Sagt på en enkel måde betyder det, at man synger med

- 1) Bløde konsonanter
- 2) Tydelige vokaler

Tip til at synge med tydelige ord

Hvisk teksten til din sang ganske sagte. Lad konsonanterne være bløde og afslappede (tænk "dovent" ift. dansk!)

Syng derefter din sang og mærk hvordan ordene er blevet integrerede på ny. De er blevet mere til dine egne ord og din stemme er mere fri til at udtrykke dem.



Har du lyst til at lære mere?

Jeg håber, at denne guide har inspireret dig til at prøve nogle af de forskellige øvelser så du er godt i gang med at udforske din stemme og dens mange farver og udtryk.

Når du synger med din naturlige stemme behøver du ikke at bekymre dig om om din stemme knækker eller om du nu kan synge de høje toner.

Når det føles let at synge er du på rette spor.

At synge naturligt er en gave for livet: Du vil opleve glæden ved at synge med din smukke autentiske stemme så længe du er her.

Det vil være mig en glæde, at vise dig hvordan.

Book din sanglektion på
www.ninaofarrell.dk


Syng godt!

Det siger mine elever

"Nína er en meget blid og fokuseret lærer, som gav mig selvtillid til virkelig at synge, og ikke bare at prøve at synge. Jeg kan varmt anbefale hende til alle, som musik er vigtig for."

-Timea Varga

"Jeg havde sunget i kor og som solist i 20 år, før jeg begyndte at synge hos Nína.

Det gav mig stor glæde at opleve, hvordan hendes tålmodige undervisning og vejledning hjalp mig med at forbedre min sangteknik.

Jeg føler mig nu meget mere tryk i hele min vokale rækkevidde, og særligt når det gælder høje toner.

Nína er fremragende til at lytte, give feedback og kommunikere tekniske detaljer på en nem og let forståelig måde.

Hendes sangtimer er meget behagelige og afslappende.

Jeg vil på det varmeste anbefale hende til alle, der ønsker at nyde at få mest muligt ud af deres stemme."

-Barbara-Anne McCabe

