



Rösten

Instrumentet som vi alltid har med oss!

INSTRUMENTET SOM INTE SYNS!

Rösten är ett fantastiskt instrument som vi använder när vi kommunicerar med vår omgivning, och ingen röst är den andra lik.

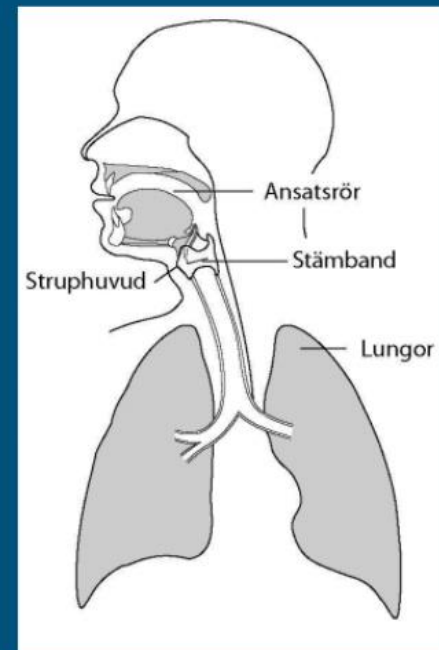
Vår röst är unik på samma sätt som våra fingeravtryck och vårt utseende.

När vi använder den för att uttrycka musik, då blir den ännu mer fantastisk!

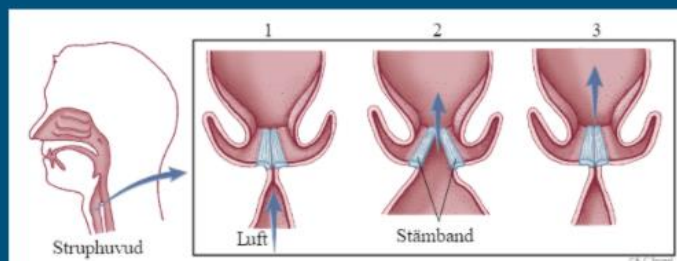


Så här fungerar rösten!

- * En luftström kommer från lungorna och möter stämbanden.
- * Stämbanden ställer in sig på önskad tonhöjd och styrka.
- * Luftströmmen för isär stämbanden och sätter dem i svängning.
- * Då uppstår en ton och den ton som bildas får sin klangfärg av svalg, mun- och näshålor.
- * Med hjälp av våra käkar, tunga och läppar formar ljudet.



Stämbanden sitter i struphuvudet och är små muskler.





Före puberteten har killar och tjejer ungefär samma röstläge, men under puberteten växer killarnas struphuvud och stämbandens tån ut. Detta gör att de får en mörkare röst.

Efter puberteten stabiliseras rösterna och killarnas brukar hamna ungefär en oktav (åtta toner) under tjejernas.

Alla vuxna har dock inte samma röstläge. Några har ett högre (ljusare) och andra har ett lägre (mörkare), det gäller både män och kvinnor.

Under den här perioden kan rösten i ena stunden vara hög, sen låg och sen hög igen. Det gör att den kan låta pipig, kraxig och svajig.





När man talar om sångröster hos vuxna delar man in dem i fyra olika röstlägen:

BAS, TENOR, ALT och SOPRAN.

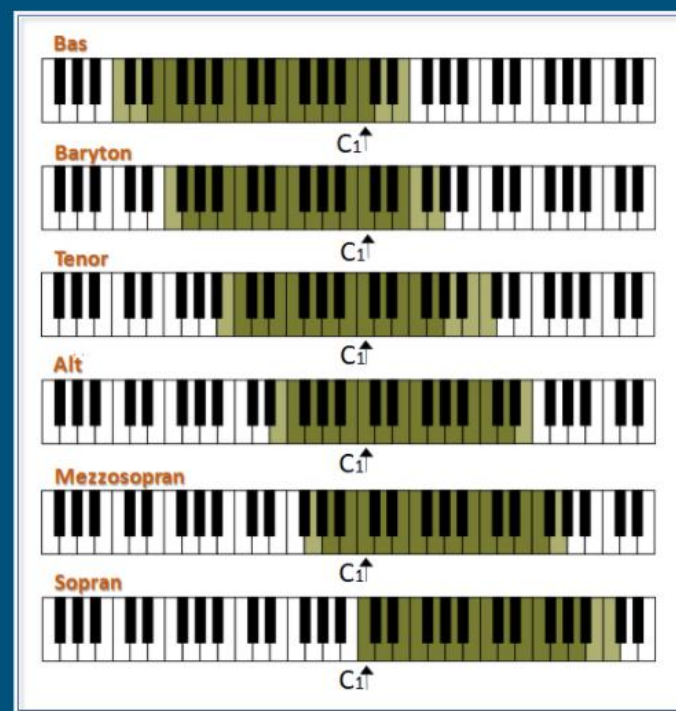
Männen är basar och tenorer och kvinnorna altar och sopraner

Det finns också två "mellanlägen".

Mellan BAS och TENOR finns BARYTON

och mellan

ALT och SOPRAN finns MEZZOSOPRAN.



SÅNGUPPVÄRMNING!



När man ska träna eller tävla fysiskt är det helt naturligt att värma upp lämpliga delar av kroppen, och när man ska sjunga gäller samma sak.

Man aktiverar stämbanden vid sång och de mår bra om man stretchar dem. Det går lättare att sjunga efter det, och man undviker skador.

1. Värm upp kroppen

Rör dig lite och sträck på dig och gäspa. Rulla axlarna och andas några lugna djupa andetag. Gäspsningar och suckar släpper på spänningar i kroppen.

2. Kom igång med andningen

Andningen är sångens motor. Så börja med att djupandas lugnt och känn att du fyller på rejält med luft. Lägg en hand på nedre delen av magen och en på bröstkorgen. Andas in djupt och känn först hur den nedre handen påverkas av att magen kommer ut och känn sedan hur luften fyller hela lungorna ända upp till nyckelbenen. Håll andningen en stund och andas sedan långsamt ut på ett mjukt M.

3. Jobba med magstödet

Använd tonande konsonanter som Z, J, S och R. Känn hur magen går segt inåt när du säger ett långdraget ZZZZZZ. Fortsätt och sätt händerna i midjan och jobba med konsonanter på samma sätt där.

4. Gör glissandon

Mjuka ljud med röstens, långa glissandon (glissando betyder att man glider mellan tonerna) med röstens på ett R upp och ned sedan på ett M

5. Sjung så högt upp du kan

Sjung gärna några skalor på en mjuk vokal, t.ex. å, och ta dig så högt upp du kan i registret.

6. Sjung så lågt ner du kan

Sjung sedan en skala nedåt så djupt ner du kommer i registret. Använd en vokal som känns öppen och skön, t.ex. A och O

7. Nynna

Nynna igenom en låt svagt på m eller o. T.ex. blinka lilla stjärna i några olika tonarter

Nu är du uppvärmd och klar!

Kommer du ihåg....

- 1) Minns du vad de små musklerna som sitter i struphuvudet heter?
- 2) Vad heter instrumentet som vi alla alltid har med oss?
- 3) Under puberteten så förändras rösten hos killar och tjejer, vad kallas det för?
- 4) Det finns 4 olika röstlägen, minns du vad de heter?
- 5) Varför är det viktigt med sånguppvärmning?



- 1) Stämbanden
- 2) Rösten
- 3) Målrottet
- 4) Bas, Tenor, Alt & sopran
- 5) Det går lättare att sjunga och man undviker att skada rösten

Rätta svar: