

Punktliste til oppvarming

Fysiske øvelser

Hele tiden mens du gjør denne delen er det viktig at du har fokus på pusten. Kjenn at du tar deg tid til slappe av og å puste dypt. Finn en god stilling å stå i. Kjenn at du har avspente knær. Stå med litt avstand mellom beina.

- Strekk hendene oppover mot taket.
Stå på tærne.
Kjenn at du får strekt ut hele kroppen, som om du skal rekke opp til noe.
- Fold hendene og strekk framover.
Fold hendene og strekk bakover.
- Legg hodet forsiktig på siden. Strekk motsatt arm ned mot gulvet.
Om du vil kan du legge hånden oppå hodet som en slags motvekt, hold i noen sekunder.
Det er viktig at det ikke skal gjøre vondt. Pass derfor på å ikke overstrekke.
Bøy så hodet forsiktig forover, fortsett gjerne med å ha hendene oppå hodet.
Kjenn at det strekker i nakken.
La hodet rulle rolig over på den andre siden og strekk motsatt arm mot gulvet.
Husk å puste rolig inn og ut mens du gjør øvelsen.
- Rull skuldrene rolig bakover og fremover. Kjenn at du strekker godt ut både brystkassen og ryggen.
- Masser kjeven forsiktig med hendene.
- La tungen gli langs innsiden av begge kinn flere ganger.
La tungen gli foran og bak tennene, som om du gjør de rene.

Pusteøvelser

Forsøk å reflekterer rundt hvordan du opplever kropp og stemme mens du gjør oppvarmingsøvelsene. Kjenner du at du spenner kroppen? Klarer du å avspenne? Hvordan avspenner du? Hvordan er pusten din? Er innpusten kort eller lang? Hvor i kroppen kjenner du bevegelse når du puster? Kjenner du det i magen, brystkassen, eller i ryggen?

- Trekk inn pusten mens du trekker opp skuldrene opp mot ørene. Slipp så pust og skuldre samtidig. Gjør dette flere ganger og rist gjerne hele kroppen mellom hver innpust.
- Stå foroverbøyd med overkroppen hengende ned langs beina med armene ned mot gulvet. Ta dype innpust. For hver utpust forsøker du å komme nærmere og nærmere gulvet med armene. Kjenn også at de nederste ribbena åpner seg mens du puster.

- «Fyll ballongen med luft»
Slipp ut pusten på en lang s og tøm deg helt for luft.
Denne øvelsen har fokus på reflektorisk innpust.
Etter en forlenget aktiv utpust vil du kjenne en spenning i bukmuskulaturen.
Ved å slappe av i bukmuskulaturen vil luften reflektorisk slippes inn/strømme inn i lungene igjen. Sett an på en ny s.
Mens du slipper ut på en lang s skal du være obs på avspent kjeve og at kroppen ikke lutes sammen etter hvert som du blir tom for pust.
- Sett an tre korte s-s-s. f-f-f. p-p-p. sh-sh-sh. Hva skjer med bukmuskulaturen og pusten?

Stemmeøvelser

Gjør gjerne bevegelser mens du synger for å flytte fokuset bort fra selve det å synge. Rull på skuldrene, rist på armene, sleng med beina, bøy i knærne og kjenn at overkroppen er tung, sving overkroppen fra side til side.

- Start med talestemmen, uten noen spesiell tonehøyde og si: hå, hå, ho, ho, hy, hy, he, he, hi, hi. Gjenta flere ganger. Prøv med mørk og lys talestemme.
- Gjør det samme, men med lange vokaler som går oppover og nedover i tonehøyde (glissando). Pust ved behov. Forsøk å utvide hvor lyst og mørkt du går. Det betyr at du etter hvert som stemmen blir varmere vil klare å synge lysere og mørkere. La stemmen flyte fritt. Ikke tenk så mye på hvordan det klinger.
- Gli oppover og nedover i tonehøyde på en rulle-r. Her trengs god støtte i bukmuskulaturen for å klare å holde rulle-r.
- Nynn på mm mens du veksler mellom to forskjellige toner. Start først med en tersavstand (tre toner). Gjenta mens du går ned en halv tone for hver gang. Her vil det være forskjellig hvor dere starter, men å starte i taleleie kan være greit. Siden gjør dere samme øvelsen, men går oppover en halv tone for hver gang.
- Gjenta samme øvelse som over, men gå over til å synge på vokalene og utvid toneavstand til en kvintavstand (fem toner). Ta en og en vokal (a, e, i, o,). Kjennes stemmen lik/ulik ettersom du bytter på å gjøre øvelsen på de ulike vokalene?
- Avslutt med en bevegelseslek som dere liker godt.