

Complete Vocal Technique

3 overall principles

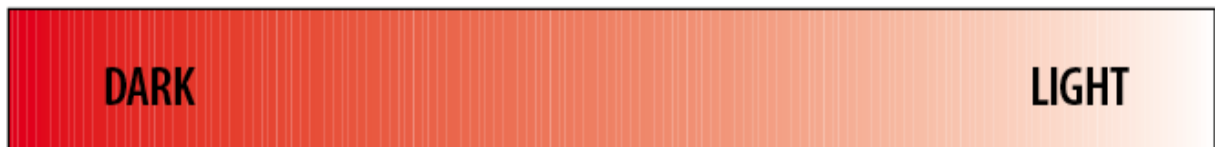
- support
- necessary twang
- Avoid protruding the jaw and tightening the lips



CHOOSE VOCAL MODE



CHOOSE SOUND COLOUR



perhaps CHOOSE EFFECT

- distortion
- creak and creaking
- rattle
- growl
- grunt
- screams
- vocal breaks
- air added to the voice
- vibrato
- techniques for ornamentation

Complete Vocal Technique

Utviklet av Cathrine Sadolin som har forsket på stemme i over 25 år, bl.a. sammen med Dr. Julian McGlashan.

- Å synge er ikke vanskelig – alle kan lære å synge
- 3 grunnleggende regler;
 - ✓ Å synge skal alltid føles behagelig (aldri gjøre vondt)
 - ✓ Teknikken skal ha umiddelbar effekt, ellers er den ikke utført riktig
 - ✓ Hvis det føles feil, så er det feil – stol på deg selv
- Alle lyder kan produseres på en sunn måte. Skille mellom smak og teknikk
- Ikke være redd for lyden. Det er ukontrollerte spenninger og ikke lyden som kan slite på stemmen
- Vi kan unngå ukontrollerte spenninger slik at stemmebåndene kan vibrere uhindret, ved å forestille seg at man har en såkalt «åpen hals»
- Ukontrollerte spenninger løses ved å bruke **støtte**

STØTTE = Å HOLDE TILBAKE / KONTROLLERE UTPUSTEN

Gjøres ved å

Forsøke å HOLDE DIAFRAGMA NEDE

Gjøres ved å

HOLDE RIBBEINA UTVIDET

Gjøres ved å

**TREKKE INN
MAGEN VED NAVELEN**

**STRAMME
MUSKLENE
ØVERST I RYGGEN**

**FORSØKE Å KURVE
RYGGEN
(utligne lendesvaien)**

EN KONTINUERLIG BEVEGELSE SOM Å ARBEIDE MOT EN MOTSTAND

Fordelen med støtte er at vi

- ✓ kan synge alle notene i alle registre (nedre, midtre, øvre)
- ✓ kan synge over en lengre periode
- ✓ får til det volumet / kraften vi ønsker
- ✓ ikke blir hes av å synge

Vi kan kjenne at vi bruker støtte på ulike måter;

- ✓ i midjen, - bevegelse utover, **ofte den enkleste måten å kontrollere støtten**
- ✓ solar plexus, - bevegelse utover
- ✓ magen, - bevegelse innover
- ✓ nedre ribbein, - utvidelse
- ✓ ryggen, - sammentrekning (når ribbeina utvides og magen beveges forsiktig innover)

Twang

- ✓ nedre delen av epiglottis og tudbruskene møtes
- ✓ Kontrolleres ved lyd, vanskelig å føle epiglottishornet
- ✓ Vi må ha litt twang på stemmen for å synge sundt og for at stemmen skal bære.
- ✓ Når stemmen ikke bærer, eller høres usunn, kan vi tilføre litt twang på tonen for å sentrere klangen, gjøre klangene klarere, gir umiddelbar effekt

Fordelene med twang

- ✓ vi får en sunnere og klarere stemme når vi har nødvendig twang på stemmen
- ✓ kan løse opp ukontrollerte spenninger
- ✓ synger mer effektivt, bruker mindre luft og det kjennes godt

Distinkt twang gjør lyden skarpere og lysere

Unngå å skyve kjeven fremover

- ✓ fordi det kan medføre spenninger
- ✓ «kjevestøtte» hindrer særlig de høye tonene
- ✓ Kontrollere ved å holde en finger mellom over- og /underkjeve

Unngå å stramme leppene når man synger,

- ✓ fordi det kan skape spenninger
- ✓ Artikulere med tunga
- ✓ «Alle» vokaler kan formes med tunga

Vokalfunksjoner / Vocal modes

- ✓ Defineres ut fra graden av «metall» på stemmen
- ✓ **Alle har alle funksjonene** mer eller mindre.
- ✓ **Hver funksjon har et sett med regler** som er spesifikke for hver mode, og som vi må følge dersom vi ønsker å synge i en bestemt mode.

Neutral

- ✓ ikke-metallisk, «myk» lyd, kan synges med og uten luft
- ✓ alle vokaler kan brukes

Curbing

- ✓ redusert metallisk karakter, litt mer direkte og hardere lyd enn neutral
- ✓ har et «hold» på tonen
- ✓ vokalene O (woman), OO (you), UH (hungry)

Overdrive

- ✓ full og redusert metallisk karakter med mye kraft (rop)
- ✓ begrenset register, menn til C2 (menns høye C), damer til D2 (oktaven under høy C)
- ✓ vokalene EH (stay), OH (so)

Edge

- ✓ full og redusert metallisk karakter og litt klarere/skarpere lyd (skrik)
- ✓ mye twang
- ✓ vokalene I (sit), EH (stay), A (and), OE (herb)

(NB, Engelsk uttale av vokalene er oppgitt, derfor gitt eksempler på engelske ord)

Oppvarming, trenger vi det?

- ✓ Stemmebåndene trenger ikke oppvarming
- ✓ Individuelt, - avhenger bl.a. av dagsform
- ✓ Forberede kroppen
- ✓ Avspenning / tøying
- ✓ Pust / støtte
- ✓ Oppfriske teknikk
- ✓ I kor; - syng seg sammen, finne felles klang
- ✓ Husk; skalaer er også sang
- ✓ Husk; sang skal alltid føles behagelig, kjennes det feil så er det feil

Tips for å øve

- ✓ Hvordan øvelsene utføres er viktigere enn hvilke øvelser.
- ✓ Gjør øvelsene enkle, slik at du mestrer.
- ✓ Når noe blir vanskelig, gå tilbake til der du mestrer (f.eks. gå ½ eller 1 tone ned) og så prøve på nytt
- ✓ Blir du hes så må du ta en pause til stemmen er tilbake.

Muskelminne

- ✓ Ikke gjøre mer enn 3 feil etter hverandre
- ✓ Repetere min 3 ganger når noe fungerer

Avspenningsøvelser

- ✓ tøy og strekke armer, rulle med hodet, få lave og avspente skuldre, riste løs
- ✓ grimaser, blåse med lepper
- ✓ dyp og lang innpust / holde pusten / utpust (ett par ganger)

Pust/støtte

- ✓ puste inn med nese, snufse evt. hundepust for å aktivere musklene
- ✓ lang og dyp innpust, *kjenne at ribbeina utvides*
- ✓ kort men dyp innpust, (åpne og slippe inn luft, *kjenne at ribbeina utvides*)
- ✓ kjenne på motstand ved å blåse med lukkede lepper (*trekke magen inn slik at ribbeina utvider seg*), samt p/b/t, blåse mot tomlene eller gjennom sugerør
- ✓ stakkato / legato pust på f/s/skj (holde i siden mellom ribbein og hofter)
- ✓ lang utpust på ssssss..... (fortsatt holde i siden, økonomisere, magen rolig innover)
- ✓ glissando på stemte konsonanter (v / s) samt prrr / r (koble pust/støtte til stemme)
- ✓ holde en lang og jevn tone
- ✓ skala på A-a-a-a-a, - økonomisere støtten

Twang (finne nødvendig twang / distinkt klang)

- ✓ - glissando på ng
- ✓ - ng-y, ng-a..... (gå ut av nasal klang men «beholde plasseringen»)
- ✓ - skalaer på ng, deretter vokal (ng - a / ng - y / ng - å)
- ✓ - fra nødvendig til distinkt twang

Oppfriske teknikk

- ✓ Gå igjennom alle vokal funksjonene (modes) i ulike registre og volum
- ✓ 3 toner skala, 5 toner skala, andre skalaer
- ✓ Skifte mellom vokalfunksjoner (transitions), bl.a. syng fra svakt til sterkt, sterkt til svakt
- ✓ Syng sangstrofer på vokal, evt. i en valgt funksjon eller skifte funksjon