



# SYNG BEDRE

*din sanglærer på nettet*

**SÅDAN FORHINDRER DU AT DIN SANGSTEMME  
BLIVER SLIDT NÅR DU SYNGER**

**5 ENKLE TRIN TIL EN SUNDERE STEMME**

Her får du 5 trin til en sundere stemme.  
De er grundlaget for mit arbejde med sang, både når  
jeg selv synger og når jeg underviser.

Naturligvis bruger jeg flere redskaber – men skal jeg  
vælge nogle ud, som virkelig gør en stor forskel,  
må det blive disse fem.

Jeg håber du bliver glad for dem!

Mange hilsner

*Christina Dahl*

## 1. Tjek din holdning!

Når du synger, er det vigtigt, at kroppen får de bedst mulige forhold til at producere lyd. Der skal være plads til at fylde luft i lungerne, mulighed for at komme i kontakt med mavemusklerne og plads til, at strubehovedet kan bevæge sig frit.

Begår du nogle af disse *typiske fejl*?

- Sammenfalden brystkasse
- ”Skildpaddehoved” = hovedet er trukket frem foran kroppen
- Hænger på det ene ben, så hele kroppen bliver skæv

Så er du ikke alene. Vi skal alle bruge kræfter på at fjerne gamle uvaner.

Når du skal synge, giver du kroppen bedst mulige vilkår, når du:

- står solidt på begge ben
- lader være med at overstrække knæene
- ikke svajer for meget i lænden  
(prøv at kippe i bækkenet, det retter lidt op)
- folder brystkassen godt ud, så du tydeligt kan mærke brystbenet
- sænker skuldrene
- slapper af i nakken uden at tabe hovedet
- kigger lige frem

*Kig i spejlet – det er din bedste ven og hjælper til netop dette punkt!*

## 2. Slap af i nakken!

Når du skal koncentrere dig, kan du nemt komme til at spænde i nakken. Det kender jeg – desværre - kun alt for godt selv.

Rent fysisk er det ikke så praktisk, da du så spænder musklerne meget tæt på strubehovedet, der hvor du skaber selve lyden. Og det gør ondt og betyder, at din sang lyder mere pivet, end den behøver at gøre.

Den enkleste *opskrift* på at løsne op i nakken er at bevæge hovedet samtidig med at du synger. Det ser muligvis lidt pudsigt ud, hvis du gør det, mens du optræder for andre mennesker. Så gem det til øvesituationer, hvor det er nemt lige at undersøge, om du nu også slapper helt af.

*Lås ikke i nakkemusklerne af ren iver for at gøre det hele rigtigt!*

### 3. Træn din vejtrækning!

Når du synger, bruger du udåndingen til at synge på. Vi vil derfor gerne have masser af luft ind, så der er udåndingsluft nok til de lange/høje/kraftige toner.

Derfor er *opskriften* på en god sangervejtrækning meget kort fortalt:

- at være bevidst om at ånde ind , sådan helt i bund, også når der er dårlig tid
- at være bevidst om ikke at bruge al den gode luft i løbet af de to første toner

Når du trækker vejret ind, går maven udad og når du ånder ud, bevæger maven sig ind igen. Derfor siger vi nogen gange, at vi trækker vejret helt ned i maven. Man kan selvfølgelig kun trække vejret i lungerne – men det andet beskriver nu meget godt det du ser!

Vær opmærksom på ikke at spænde i mavemusklerne, når du trækker vejret. Prøv engang med vilje at spænde mavemusklerne og så trække vejret dybt. Det kan næsten ikke lade sig gøre, vel?

Vejtrækningen har endnu et formål udover at skaffe luft i lungerne: det er her du har mulighed for at fokusere på det du skal i gang med at synge.

*Undgå sjusket vejtrækning – det er hele dit fundament!*

#### 4. Brug masser af energi i mavemusklerne!

Måske har du hørt om at spænde i mavemusklerne, når du skal synge? Det er det, sanglærerne kalder støttefunktionen. Det er en fantastisk måde at forstærke din sang på og i det hele taget gøre din stemme stærkere.

Når man skal forklare støttefunktionen, kan det hurtigt blive lidt indviklet, men enkelt fortalt går det ud på at holde luften i lungerne så længe som muligt ved at spænde op i mavemusklerne. Når vi fylder lungerne med luft, bevæger mellemgulvet, den store muskel der ligger på tværs igennem dig under ribbene, sig nedad og ligger fladt. Når den ligger fladt, er den spændt og den vil egentlig helst slappe af hurtigst muligt. Men når den slapper af, bevæger den sig opad i et omvendt *u* og skubber derfor samtidig luften ud af lungerne.

Det er du selvfølgelig ikke interesseret i, når du skal synge. Og her kommer tricket: når du har trukket vejret ind og derefter spænder i dine mavemuskler og kun gradvist giver slip, så kan du styre, hvor hurtigt mellemgulvet slapper af og altså, hvor hurtigt luften skubbes ud af lungerne.

Det er den korte teoretiske forklaring på støttefunktionen. Nu er det desværre bare sådan, at vi ikke lige har en knap vi kan trykke på og så spænder vi korrekt i mavemusklerne. Det er derfor, det bliver indviklet, det med støtte.

Her er *et par fif* til at kunne styre dine mavemuskler:

- Læg en hånd på maven, lige ved navlen, træk vejret dybt og skub derefter langsomt indad med din hånd
- Prøv at fjerne hånden og træk maven langsomt indad
- Træk vejret ind, råb hey ret højt og læg mærke til fornemmelsen i maven – du skal gerne kunne mærke, at det spænder op helt automatisk

Hvis du er i tvivl om det overhovedet kan lade sig gøre, det med støtte, så prøv at betragte et skrigende spædbarn. Her er det meget tydeligt, at mavemusklerne er involveret i at lave al den lyd!

Når du har fået fat i det med at styre dine mavemuskler, så skal du vide, at støtte ikke er en enten/eller funktion. Med det mener jeg, at det er en form for trinløs indstilling, hvor du skal justere spændingen alt efter, hvad det er du gerne vil opnå. Høje (=lyse) toner kræver f.eks. høj spænding, og lange linjer kræver middel, men konstant spænding.

*En god støttefunktion kræver mere arbejde med mavemusklerne end du lige regner med!*

## 5. Åbn munden!

Vi kan gøre alt det foregående rigtigt og alligevel er lyden ikke rigtig god. Måske er det for svagt. Eller stadig svært at nå op på de høje toner. Hvis du synger i kor, kan det være at din korleder endnu engang brokker sig over, at teksten er uforståelig.

*Løsningen* er ret enkel: Åbn munden!

De fleste af os åbner munden meget mindre end vi tror. Et hurtigt kig i spejlet mens du synger, kan fortælle dig, om det også gælder dig.

Du skal dog ikke gå i den modsatte grøft og gabe alt for højt op. Det får du bare ondt i kæben af. Vejen ligger midt imellem:

Sæt pegefingrene i kæbeledet, der hvor du kan mærke et blødt sted. Når du langsomt lukker munden op, kan du mærke, at det på et tidspunkt ligesom knækker over. Det er lige dertil du skal åbne munden, når du synger.

Det kan virke svært at synge tekst på den måde, men prøv alligevel. Du skal bevæge ansigtsmuskulaturen en hel del mere end du regner med.

*Åbn munden til der, hvor andre spørger, om du er faldet i staver – så er det rigtigt!*

Dette er de 5 grundlæggende trin,  
som virkelig kan hjælpe dig med din sangstemme.

For dem alle 5 gælder, at du skal øve dig på dem  
for at de virker.

Det er ikke nok, at din hjerne forstår dem,  
kroppen er normalt lidt længere om at få tingene på plads  
– og det er jo den, der skal kunne det.  
Tænk det ind, når du alligevel synger eller er til korprøve.

Jeg kommer med flere tips i nyhedsbrevet på [syngbedre.dk](http://syngbedre.dk)  
så du får de bedste muligheder for at få  
en sundere og stærkere sangstemme.

Har du fået disse 5 trin fra en ven,  
så skynd dig at klikke ind og  
tilmelde dig nyhedsbrevet.

[www.syngbedre.dk](http://www.syngbedre.dk)



A close-up portrait of Christina Dahl, a woman with long, light brown hair and blue eyes, looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

## Om Christina Dahl:

- Min drivkraft er fascinationen af menneskers forskellighed og menneskelige stemmers forskellighed.
- Jeg har stærkt fokus på et solidt fagligt fundament og elsker at lære mere hver dag.
- Jeg tror på, at vi alle lærer på forskellig måde og at lærer og elev har et fælles ansvar for at finde den bedste metode for den enkelte.

### Korte facts:

- Konservatorieuddannet sanger og sangpædagog fra Det Fynske Musikkonservatorium, nu SMKS.
- Cand. mag. i Kultur og Formidling fra Syddansk Universitet.
- Underviser i sang og kor siden 1996
- Udøvende klassisk sanger med koncertaktiviteter i ind- og udland
- Ejer af sang og kulturformidlingsvirksomheden Voiceproduction