



VIRKSOMME STEMMEØVELSER

OG HVORDAN LOGOPÆDER KAN
HJÆLPE SANGERE MED
STEMMEPROBLEMER

Inge Brink Hansen
CSV
Center for Specialundervisning for Voksne
København
ALF, Nyborg Strand 2017

MIN BAGGRUND

- ◉ Cand. Mag. i musik og logopædi
- ◉ Privat 3 årig sanguddannelse Christian Boele + div. sanglærere (bl.a. Anne Rosing, Margrethe Enevold, Christa Waltjen, Sinikka Mikkola)
- ◉ Div. Efteruddannelseskurser (bl.a. LMT, Leslie Mathieson: Laryngeal Manual Therapy, EVT, Estill Voice Training, Jan Tinge, Stig Severinsen).

- ◉ Logopæd på CSV, stemmer og stammen fra 2006
- ◉ Sanglærer på Københavns Universitet i 18 år
- ◉ Sanglærer på Pastoralseminaret pt. og i 22 år
- ◉ Sangkurser for alle, korleder etc. fra 1983
- ◉ Sanger, solo- og ensemblekoncerter til 2015

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

MORGENSANG

1. Morgen er nær
2. slut natten lang
3. rejs dig med solen og
4. pris den med sang

- ◉ Opera
- ◉ "Rytmask"

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

HVORDAN KOM EMNET I SPIL?

- ◉ Stine Løvind Thorsen og jeg underviser på CSV bl.a. sangere og skuespillere med stemmeproblemer
- ◉ Vi skulle holde et fælles oplæg for de andre logopæder om dette
- ◉ Vi havde ikke udvekslet erfaringer før - og da vi så endelig gjorde - så var det nogenlunde det samme vi lavede.....

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

SANGUNDERVISNING

◉ Klassisk

- Ofte æstetisk baseret
- Manglende fokus på fuldregister/dybde
- Manglende fokus på talestemmen
- Fokus på indånding
- Fokus på at stemmen "lukker" - (at der ikke er luft på stemmen)
- Klangideal:
 - "Pigekor" som barn/teenager
 - Udfoldet og moden klang som voksen

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

SANGUNDERVISNING

◉ Rytmask

- Ofte æstetisk baseret
- Manglende fokus på randfunktion
- Manglende fokus på talestemmen
- Fokus på improvisation
- Fokus på personligt udtryk, personlig klang (hvilket kan hindre oplevelsen af uhensigtsmæssige funktioner)
- Mange autodidakte sangere

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

NY TREND

Sangundervisning med fysiologisk/anatomisk forståelsesbaggrund:

- ◉ Estill Voice Training (EVT), Jo Estill
- ◉ Anne Rosing Metoden
- ◉ Complete Vocal Technique (CVT), Cathrine Sadolin

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

HVORNÅR SØGER DE HJÆLP

- ◉ Afhængigt af hvordan stemmeideal, æstetik og funktion spiller sammen.
- ◉ Klassiske sangere
- ◉ Rytmiske sangere

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

STEMMEKRAV TIL SANGERE

- ◉ Udholdenhed
- ◉ Styrke
- ◉ Smidighed
- ◉ Skiftevis tale og synge


- ◉ Stærk, velfungerende stemme


- ◉ Tegnene på problemer kan være små -
talestemmen kan lyde næsten helt
upåfaldende for det utrænede øre


Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

STEMME-EKSEMPLER

- ◉ Talestemmer hos sangere/skuespiller med
stemmeproblemer:

- ◉ Sopran, operakor: 

- ◉ Skuespiller: 

- ◉ Alt, operakor: 

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

PROBLEMERNE

- ◉ Stemmetræthed (fonastenske gener)
- ◉ Styringsbesvær (synger falsk)
- ◉ Toppen eller bunden eller kraften forsvinder
- ◉ Slid på sangstemmen ved tale/ sang & tale
- ◉ Svært ved at tale kraftigt

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

FLERE PROBLEMER...

- ◉ De kan ofte være i tvivl om, hvilket toneleje talestemmen skal ligge i
- ◉ De kan være bange for det dybe/kraftige fuldregister ("ikke grave")
- ◉ De kan være usikre på randfunktionen/højden i stemmen
- ◉ De kan være bange for standansatser - er måske vant til at glide i gang.
- ◉ De kan være ubevidste om, hvad for hårde ansatser gør ved stemmen

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

HVOR SKAL MAN SÆTTE IND?

3 vigtige indsatsområder, der ofte er oversete
(selve stemmens grundfunktion)

- ◉ Talestemmen, spontantalen
- ◉ Åndedrættet
- ◉ Strubens bevægelighed, fleksibilitet og elasticitet.

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

TALESTEMMEN

lagttag stemmens umiddelbare konstitution:

- ◉ Ofte ubevidst og i en spændt tilstand
- ◉ Ikke trænet og udviklet
- ◉ Ofte for højtliggende, luftfyldt eller knirkende
- ◉ Kan også være nedpresset og fordybet
- ◉ Men også ofte næsten upåfaldende

- ◉ Arbejde med stræk, afspænding og støtte

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

STRÆK: HALS-NAKKE-TUNGE

- ◉ Bindevæv/facier, det nye sort
 - Et sammenhængende væv fra isse til fod
 - Smidighed væsentlig for funktionen
 - Indeholder mange smertereceptorer- måske herfra smerterne kommer og ikke fra musklerne
 - Bindevæv trækker sig sammen, når det udsættes for stresshormoner.

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

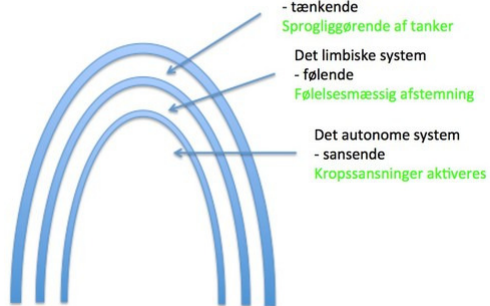
ÅNDEDRÆTTET

- ◉ Sangeråndedrættet:
 - Bugmuskulatur
 - Brystkasse
 - Mellemgulv
 - Forankring - Presse appelsiner
- ◉ Faldgruber:
 - For stort fokus på indånding
 - For stort fokus på støtte
 - Manglende afspænding
- ◉ Arbejde med reflektorisk slip og opmærksomhed

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

HJERNEFUNKTION OG ÅNDEDRÆT

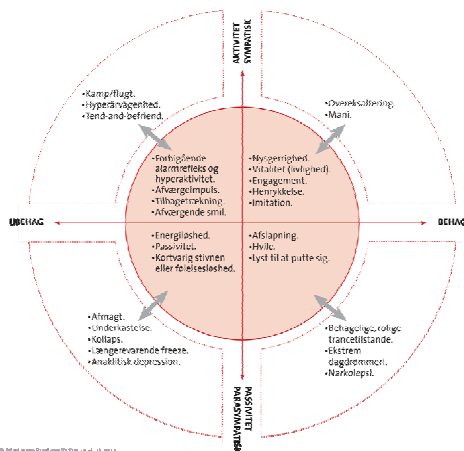
Den treenige hjerne



Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

AROUSAL-REGULERING

Det autonome kompas



Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

OPMÆRKSOMHED

- ◉ Arousalregulering via åndedrættet. Den førsproglige, grundlæggende ro som grundlag for udvikling.
 - Sansning, nærvær, opmærksomhed
 - Mærke sig selv
 - Mærke sit åndedræt
 - Mærke afspændingen i slippet
 - Ingen dom, ingen forcering
- ◉ De fleste oplever stor ro
- ◉ Kan være angstprovokerende for nogle
- ◉ Når man mærker/observerer begynder ændringerne næsten "af sig selv"

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

ÅNDEDRÆT OG OPMÆRKSOMHED

- ◉ Dorte Kirkebække
- ◉ Osteopati
- ◉ Stig Severinsen
- ◉ Mindfulness
- ◉ Kropsscanning

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

STRUBEFLEKSIBILITETEN

- ◉ De færreste har arbejdet med det
- ◉ Sangere kan føle det meget uvant at arbejde direkte med struben
- ◉ Indebærer forandring (og evt. identitetskrise/forvandling) - hvis stemmen ændrer sig pga. afspænding.

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

IDENTITETSFORVANDLING

- ◉ Kvinde, 20 år: 1.september og 12.december



- ◉ Mand, 22 år: december 2015 

marts 2017 

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

FUNKTIONSÆNDRING

- ◉ Sopran, operakor 41 år, juni og april: 🎤
- ◉ Skuespiller 37 år, april og juli: 🎤
- ◉ Alt, operakor 36 år, juli og januar 🎤
- ◉ Rytmisk sanger 29 år Juni og januar 🎤
- ◉ Sopran 28 år klassisk udd., dec. og april 🎤

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

VIRKSOMME STEMMEØVELSER

- ◉ **Menneskemøde**
 - Møde mennesket, hvor det er
 - Psykologisk indsigt/menneskekundskab
 - Nærmeste udviklingszone
- ◉ **Øvelserne:**
 - Enkle og ikke for mange
 - Vide hvorfor man laver dem
 - Mærke effekten
 - Føre til naturlig, ikke stiv og tillært funktion
 - Øge bevidstheden, så man lærer sig selv og sit instrument at kende og bliver i stand til selv at diagnosticere/håndtere sin stemme

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

STRÆK-ØVELSER

- ◉ Halsstræk
- ◉ Nakkestræk
- ◉ Tunge-øvelser

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

HALSSTRÆK

- ◉ Læg hænderne på brystbenet, læg hovedet tilbage med åben mund. Luk munden med underbid. + evt "kyssemund". Træk lidt ned i hænderne og træk vejret dybt 3 gange (tracheal pull+holder strækket i 15-30 sek.)
- ◉ Læg hovedet lidt til den ene side og hold igen strækket 3 vejrtrækninger, 15-30 sek.
- ◉ Det samme til den anden side
- ◉ Tilbage til midten og slip langsomt og massér kæben lidt.

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

NAKKESTRÆK

- ◉ Fold hænderne om baghovedet, træk hænderne fremad og stem imod med hovedet, hold det oprejst, så der opstår en nakkespænding. Hold denne stilling i 10-20 sek. med naturlig vejtrækning. Træk vejret dybt og pust ud, sænk hovedet og lad armenes vægt tynge hovedet nedad, albuerne peger lige ned mod gulvet, så skuldre er afslappede. Suk igen og for hvert suk: slip lidt mere i nakken. Drej næsetippen til den ene side og suk igen. Samme til den anden side. Tilbage til midten igen og slip langsomt hænderne og kom op og stræk kroppen igennem. (J. Vesterlund, osteopat).

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

TUNGE-ØVELSER

- ◉ Trutmund - tungen føres ud gennem trutmunden - læber og tunge har kontakt hele vejen rundt. Bagtungen presses så langt frem som muligt i så lang tid som muligt - derefter "bldr" - blafren med tungen afspændt ud og ind.
- ◉ Trutmund mod loftet: læg hovedet tilbage, trutmund op mod loftet - stræk tungen ud. Giver et lidt andet stræk. Også evt. til siderne. Afspænd på "bldr".

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

FLERE TUNGEØVELSER

- ◉ Finde krummer/vaske tænder: luk munden og lad tungen køre rundt på ydersiden af tænderne 5x den ene vej og 5 x den anden vej - godt ud i krogene. Op til 10 x hver vej.
- ◉ Cirkler i kinder: Tungespids i højre kind - lav cirkler 5x hver vej, derefter i venstre kind.

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

KOMBI-KÆBE/TUNGEØVELSE

- ◉ Åben munden, sæt tungespidsen bag fortænder i undermund - hvælv tungen ud og læg den ned (tilbage) igen skiftevis - hold kæben helt åben og helt i ro - evt. nødvendigt at holde fast i kæben med hånden. Øvelsen gøres stumt.
- ◉ Start stumt, sæt så lyd på - en dyb, åben afspændt "ah"-lyd, hold kæbeåbningen og sørg for at tungebevægelsen bliver ved med at være lige så stor som ved den stumme udgave.

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

ØVELSER FOR ÅNDEDRÆT

◉ Uden stemme:

- S - langt
- S - kort

- NB: Opmærksomhed: Abdominalt slip - ingen bevægelse i brystkasse/skuldre, ingen aktiv indånding

◉ Med lyd:

- Mummummum

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

ØVELSER FOR STRUBE

Inspiration fra både:

Jan Tinges "Stemmegymnastik" og
Jo Estills "Retraction"

Min udgave:

- ◉ Planken - for struben.

- ◉ Opbygning af øvelsen vigtig
- ◉ Så godt om alle kan lære den
- ◉ Juster dog altid i forhold til evne.

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

PLANKEN - FORBEREDELSE

- ◉ Find strubehovedet med fingrene - føl, mens du synker - hvad gør strubehovedet?
- ◉ Find strubehovedet med fingrene - føl, mens du gaber - hvad gør strubehovedet?
- ◉ Find gabefornemmelsen og hold den længere end gabet - mærk hvad struben gør - se evt. i spejlet.
- ◉ Find fornemmelsen med ansatsen til gab og senere uden gab, så det bliver en isoleret bevægelse i strubeområdet/tungen.

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

PLANKEN

- ◉ Hold struben nede (indre gabefornemmelse) og øv dette, så du kan holde struben nede, mens du har en rolig vejrtrækning.
- ◉ Tænk et i (eller et smil på tværs i halsen) - så du både sænker struben og vider den ud.
- ◉ Bagtunge frem, mærk kindtænderne i overmunden med bagtungens sider - strube ned = ekstra stræk. (smil nede i struben + på toppen af bagtungen)

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

ØVELSER MED LYD

- ◉ Sænke struben med et m eller en w-lyd (stemt) nedad, (eller evt. åå, åhjåå, jou, jou eller y).
- ◉ 3xW ned, (dyb brønd)
- ◉ 3xW bølge i bunden af (brønden) stemmen,
- ◉ 3xW med små "sinusbølger",
- ◉ 3xW med store bølger (Kom altid ned i bunden af stemmen ved hver bølge og der skal være mere s-støj end lyd. Stemmeklangen skal blot være diffus, blød). (Efter Jan Tinge).

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

GLISSADER

- ◉ Ng + tygge
- ◉ Brrr (+ armsving)
- ◉ I - åbne kæben mere på vej op og lukke igen på vej ned
- ◉ U

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

TALE

- ◉ Etablering af fri fuldregisterfunktion
 - Klik i dyb strube - NB ikke presse
 - Klik (å) - åja, åjo
 - Klik (i) - lhja, ihjo

- ◉ Fokus på abdominalt slip og klang i talen, med hånd på, under navlen...
 - Jojo, nånå, nænæ etc.
 - Korte sætninger med fokus på slip i pausen

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

INSPIRATION

- ◉ Jan Tinge: En metodik for stemmegymnastik, Dansk Audiologopædi, årg. 27 nr. 3 (1991)

- ◉ Susan Hart: Neuroaffektiv udviklingspsykologi, Hans Reitzels forlag, 2016

- ◉ Estill Voice Training

Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017

TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN



Inge Brink Hansen, CSV København. ALF, Nyborg Strand 2017