

# TRÄNA RÖSTEN OCH TA PLATS



Att träna rösten och öva på att ta plats i rummet kan vara till stor hjälp för att våga mer. Röst och tal är vårt viktigaste kommunikationsmedel. Alla kan lära sig att tala högt och tydligt och med bra artikulation. Här är några enkla och bra övningar.

## **Andas med magen**

Lungorna måste pumpa luft för att vi ska kunna göra ljud, så lungorna är viktiga både när vi talar och sjunger. För att få mer kraft ska man andas med magen. Lungorna sitter ju inte där, men magmusklerna hjälper till att få fart på lungorna. Ett sätt att hitta "magstödet" är att göra ett långt s-ljud ungefär som en orm. I slutet av ljudet kan du känna att magmusklerna jobbar. Eller gör många korta s med lite kraft. Sätt händerna på magen så att du känner att magmusklerna arbetar.

## **Läppgympa**

Mjuka, rörliga läppar är bra. Det kan man träna på:

Gapa så stort du kan och forma sedan en pussmun. Gör det några gånger.

Le stort så att mungiporna närmar sig öronen.

Låt läpparna ha lätt kontakt med varandra och säg Brrrr så att läpparna fladdrar.

## **Tunggympa**

För att kunna tala tydligt och artikulera bra behöver tungan vara mjuk och rörlig.

### Tunggympa med stängd mun:

För upp tungan mellan den övre tandraden och överläppen och sedan ner mellan den nedre tandraden och underläppen några gånger.

Gör en cirkel med tungan på insidan av höger kind några gånger. Sedan samma på vänster kind.

### Tunggympa med öppen mun:

Sträck ut tungan och undersök hur nära hakan och näsan du kan komma.

Sträck ut tungan och rör den mot höger eller vänster mungipa.

### **Ramsor för att få mjuka läppar och rörligare tunga.**

Säg varje ramsa tre gånger. Prova de olika bokstäverna – de mjukar upp läppar och tunga på olika sätt.

**R:** Rulle rullade runt runt Rulle.

**P:** Plocka pepparkorn i kopparpanna.

    Packa pappas kappsäck.

**B.** Bagare Bullen bakade bara bruna brända bullar.

**F:** Flyg fula fluga flyg och den fula flugan flög.

**M:** Mmmmmm, mumlade mamma, en sån mumsig middag.

**S:** Sex laxar i en lax ask.

    Sotare Selma samlar semlor. Se så många semlor Selma samlat.

### **Testa rösten**

Stå mittemot varandra två och två och säg växelvis "Hör du mig?" Den andra svarar "Jag hör dig mycket bra", sedan tar båda ett kliv bakåt och upprepar samma meningar. Om man inte hör sin kamrat bra så säger man det och uppmuntrar henne att prata högre.

När man kommit tillräckligt många steg ifrån varandra kan man behöva höja rösten eftersom de andra i rummet pratar samtidigt.

Reflektera tillsammans efteråt hur det kändes att höja rösten och göra sig hörd.

### **Känna igen varandras röster**

Alla sitter ner och blundar. Ledaren säger namnet på en tjej. Alla försöker minnas/föreställa sig hennes röst. Efter en stund säger den namngivna något, t ex "Så här låter jag när jag pratar". Sedan säger ledaren ett nytt namn och så vidare.

### **Mening i ring**

Välj en mening med lika många ord som antalet tjejer i gruppen, t ex ett ordspråk. Låt en i gruppen läsa meningen högt, därefter alla som en talkör. Dela sedan ut ett ord var och låt alla säga sitt ord i tur och ordning, men det ska låta som en mening, inte bara som en uppräkningslista av ord. Öva på betoningar, satsmelodi, pausering.

### **Boll i ring med ljud**

Stå i ring. Ledaren har en boll och kastar den till någon som står mittemot i ringen, och denna kastar till en ny person. Alla ska ha bollen **en** gång. När den kommer tillbaka till ledaren kastar man samma runda igen. Upprepa några gånger så att alla kommer ihåg vem man ska ta emot bollen ifrån och vem man ska kasta den vidare till. Alltid samma person.

Lägg nu till ett ljud när bollen befinner sig i luften. Alla säger ljudet tillsammans. Sedan ska var och en hitta på ett eget ljud när man själv kastar bollen. Avsluta med att låta hela gruppen ge ifrån sig sitt ljud varje gång som bollen kastas. En riktig kakofoni.

### **Tala med en röst**

Ställ ihop hela gruppen till en enda person (de kan stå som en kör, framför och bakom varandra, de får lov att nudda varandra – det kan vara lättare då) och ställ frågor till henne. Personen (gruppen) är en tonårsdotter och ledaren är en mamma. Värm upp med att fråga om ålder och namn. Gruppen får inte bestämma i förväg vad hon ska svara, utan de ska tala långsamt och känna in varandra så att de spontant formar svaren tillsammans. Fråga mammafrågor som:

- Vart ska du gå?
- När kommer du hem?
- Vem ska du gå med?
- Vad ska du ha på dig?
- Vilken film ska ni se?

Tips: Försök att först ljuda en bokstav tillsammans och av det bilda ett ord, det brukar gå lättare då. Tala riktigt låååångsamt så att alla hänger med. Ju större grupp desto långsammare tempo. De som känner att de "leder" kan försöka lyssna in de andra mer, och de som inte brukar leda kan man uppmuntra att ta initiativ som de andra bejakar.

## Vad är Glada punkten?

Begreppet Glada punkten myntades av talpedagogen Kerstin Forsmark på 70-talet. Ni vet, det där lilla, lilla lyftet i bröstkorgen, precis där man pekar när man säger "jag är ..." Det kallar hon för Glada punkten.

Börja med att hitta Glada punkten. Det går lika bra att sitta eller stå: lyft bröstkorgen en smula, inte för mycket, vidga! Lyft upp! Sträck lite i nacken men sätt inte näsan i vädret. (Bejaka! Förstärk med ögonen! Om du vill le, gör det!) Tappa sedan Glada punkten och sjunk ihop. Hur känns det? Gick luften ur? Vad händer med ansiktet?

Prova att säga ett ord, en mening eller ditt namn med och utan Glada punkten. Övningen kallas "Tänd och släck".

Hållning: Stå stadigt med båda fötterna och ha ett litet avstånd mellan dem. Känn att ryggraden är en stabil pelare. Axlarna ska vara avspända.

Hållningen påverkar inte bara dem som tittar på oss utan även oss själva. Forskningsstudier av hormonhalterna i blodet visar att när man har en aktiv, öppen och uppåtsträvande hållning så ökar testosteronhalten hos både män och kvinnor. Det gör oss mer bestämda och modiga. Samtidigt sjunker halten av stresshormonet kortisol. En "powerhållning" påverkar alltså hela vår organism, inte bara åhörarna.

## Ta plats-övningar

- Alla går runt i rummet, stannar till när de själva vill och säger: "Här står jag och tar plats!" och går sedan igen. Påminn om Glada punkten.
- Myllra runt i rummet. Alla ska gå vanligt och **stanna samtidigt utan ord**, bara känna in de andra, sedan börja gå samtidigt igen utan ord. Gruppen måste vara mycket uppmärksam, det krävs hög koncentration. Påminn om Glada punkten ibland.
- Att förflytta sig genom ett rum: På hur många olika sätt kan man ta sig över golvet? En och en får alla försöka och man håller på ända tills det blir riktigt svårt att hitta på nya sätt att förflytta sig. Alla hjälps åt att hitta på nya varianter (och man måste komma ihåg vilka sätt som redan använts). En övning i att uppträda själv inför gruppen.