

KOMPENDIUM VOKAL



Utviklet av AKKS Norge - med støtte fra Musikkens Studieforbund
Tekst og faglig innhold: Tatiana Palanca
AKKS - for likestilling og mangfold i musikklivet
akks.no

FORSIDEFOTO: KRISTOFFER ØEN

AKKS-PEDAGOGIKK

AKKS-kursene er basert på spilleglede, og vi ønsker at spillingen skal starte så tidlig som mulig. Ved å utøve "learning by doing" opplever kursdeltakere raskere mestring, og får selv laget egne knagger teori og teknikk kan festes på. AKKS skal være et sted hvor alle skal få samme muligheter, uansett nivå, ambisjon og forutsetning, får lære og utøve musikk. Musikken skal være et verktøy for å lage forbindelser mellom mennesker, oppfordre til mestring og skape glede. Dette ser vi på som et viktig verktøy for å forbedre likestillingen og mangfoldet i musikklivet.

SILLEGLEDE - Å FOKUSERE PÅ PROSESSEN OG MESTRING

Hvordan lærer du best å sykle? Jo, du setter deg på sykkelen og prøver deg frem! I AKKS ønsker vi at det skal være kort vei til mestring. Ved å bli kjent med instrumentet og tidlig lære å bruke det, får du begynt spillingen raskt selv er det lettere å ta til seg teori og teknikker. Det er ikke alt du får til første gangen, og det er det heller ingen som forventer. Du lærer i ditt eget tempo, det viktigste er å ha det gøy! Og om du har et visst bilde av hvordan det skal høres ut - husk at det ikke er noen fasit på musikk.

Når du raskt kommer i gang med spillingen, er det også lettere å starte å spille med andre. Vi mener at å spille med andre gir god forståelse for samspill og er svært motiverende på lang sikt.

Det å lære seg et instrument som en reise. Du trenger ikke oppnå et spesifikt mål i løpet av en viss tid. Nyt reisen og mestringsfølelsen for hvert skritt du tar. Det er jo det å lære seg noe nytt som er spennende, og du blir jo egentlig aldri ferdig utlært

TRYGT OG MOTIVERENDE LÆRINGSMILJØ

Hos AKKS skal det være rom for å prøve seg fram, feile, stille spørsmål og vokse. Vi har alle forskjellige forutsetninger og måter å lære på, og vi må jobbe sammen

for å skape et miljø hvor dette er mulig. Du utvikler deg i ditt eget tempo, så om det er noe du ikke føle deg komfortabel med er det greit å si ifra til instruktøren. Instruktøren er der for deg, og skal være en veileder som kan hjelpe deg til å beherske instrumentet. Både deltakere og instruktører har sammen ansvar for sette rammen for et trygt og motiverende læringsmiljø.

NORMKRITISK TENKING

Hos AKKS ønsker vi å sette fokus på normkritikk. Normkritikk handler om å utfordre normene vi møter i hverdagen. Normer er uskrevne forventninger eller regler i samfunnet. En norm er altså en forventning mange har til samfunnet for å enklere plassere og forstå hvordan samfunnet er bygget opp.

Tenker du på en rørlegger, ser du kanskje for deg en mann? Man har kanskje et bilde over hvordan en familie ser ut? Men det er ikke nødvendigvis slik. Bryter du en norm, kan du oppleve å at du blir "straffet" for dette. For eksempel om du sniker i køen, så får du stygge blikk. Ved å bli bevisste på normer og privilegiene og begrensningene som følger med dette, kan vi være med på å endre dette i samfunnet vårt. Du driver med normkritikk både når du er oppmerksom på og bevisst handler for å utfordre normene.

Som du ser finnes det flere normer i samfunnet som kan begrense livene våre, og disse finner vi også i musikklivet. Innenfor musikken har man gjerne sterke normer og forventninger, blant annet til musikere. Søker du for eksempel opp trommeslagere på nett, finner du kanskje et ganske ensformig bilde av en spesifikk gruppe mennesker, med lite variasjon. Ved å utfordre normene gir vi plass til personer som faller utenfor normen, og skaper et rikere og mer mangfoldig musikkliv. Kjønn, seksualitet, alder, etnisitet, funksjonsevne, religion, sosial status og klasse skal ikke spille noen rolle når det kommer til å utøve og lære musikk. Nettopp derfor er det viktig for oss å utfordre disse normene, slik at alle får en sjanse til å delta i musikklivet på sine premisser.

FØR DU STARTER

I tusenvis av år har mennesker sunget for å blant annet fortelle historier, uttrykke følelser, gjennomføre ritualer, bekrefte sin identitet, underholde og styrke samhold. Det å kunne lage musikk med sin egen kropp og stemme er spennende og givende, og det er gøy å gjøre både alene og med andre! Stemmen din er et instrument du ikke ekstrautstyr for å bruke, men gode verktøy som oppvarming, teknikker, tips og triks kan hjelpe deg med å utnytte ditt fulle potensiale, finne din egen stil, formidle bedre, og unngå skade og slitasje.

Sangteknikk er utrolig viktig for at vokalister skal kunne utvikle seg, og samtidig unngå skader. Det krever tid, repetisjon og tålmodighet for å styrke sangstemmen. Vokalister må gjøre en rekke øvelser som skal styrke "muskelminnet" til stemmebåndene, slik at de kan koordinere pust, støtte og stemmebåndene, med minst mulig anstrengelse.

Mange av oss har lært seg uvaner når vi synger. Uten riktig bruk av sangteknikk når man ikke høye toner eller får til å synge med kraft, og blir fort hes i stemmen. Når man lærer å synge så skal man lage nye vaner. Vokalinstruktøren er akkurat som en personlig trener; vedkommende veileder med spesifikke øvelser for å styrke musklene og balansen. Sangteknikk styrker din koordinasjon og refleks, sånn at du klarer å synge høyt og lavt, eller kraftigere, uten å belaste eller skade stemmebåndene.

Derfor er det viktig at du hele tiden analyser hva du gjør og noterer i bakhodet hva som fungerer. Fokuset er på å få til lyden og kjenne om det var behagelig eller ikke. Vær leken og ikke vær redd for å gjøre feil! Gi beskjed til instruktøren dersom du lur på noe eller ikke får til noe spesifikt.

PITCH

Sang er kort sagt en koordinasjon av stemmebåndene og komprimering av luft. Lungene regulerer hvor mye luft som går ut, mens stemmebåndene tar seg av selve tonene. Målet er at det å synge skal være like behagelig som når vi snakker. Vi ønsker å synge i pitch, det vil si å synge "rent" eller riktig tone. Pitch er en måte for å kontrollere at man ikke synger en tone for skarp eller flat (les: høyt eller lavt fra original tonen). Dette kalles intonasjon, som betyr å finne riktig frekvens slik at en tone høres ren ut.

En måte å sjekke pitch på er ved å sammenligne det du synger mot tonen du spiller på for eksempel et piano eller gitar. Hvis du ikke har et instrument så holder det med å laste ned en piano-app på telefonen. Da bruker du gehøret for å sjekke om du synger samme tone. Dette kan kreve litt øvelse. Gehør er evnen til å oppfatte toneforhold og musikalske strukturer. Vokalister må konstant jobbe med å bruke ørene og dobbeltsjekke at stemmen harmonerer med instrumentene og er i riktig toneleie. Det er utrolig viktig å bruke gehør. Gehøret kan du trene ved hjelp av et instrument som piano, og synge de ulike tonene du spiller. Syng tonene og prøv å huske hvordan denne føles og høres ut. Prøv deretter å synge de ulike tonene først, før du sjekker med instrumentet om det er rett tone. Etter hvert kan du gjøre det mer avansert ved å synge flere toner etter hverandre i ulike intervaller. Det er lurt å starte med note 1, 3 og så 5, og så gå ned igjen. Som med mye annet er det litt vrient å lære seg i begynnelsen, men med øvelse kan du forbedre gehøret ditt med tiden!

For en mer effektiv egenøving, kan det være lurt å gjøre et opptak av stemmen din med en instrumental for å sjekke om det er i pitch. For best resultat på vokalkurset bør du øve ofte, helst annenhverdag før du begynner å synge din favoritt låt. Ikke vær redd for å gå ut av komfortsonen! Kanskje du overrasker deg selv, prøv ulike sjangere, måter å fremføre, sanger du føler går høyt eller lavt. Det verste som kan skje er at det ikke ble helt som du hadde tenkt, men slik blir det jo sjelden første gang man prøver noe, du prøver og øver for å lære, og bli bedre!

OPPVARMING AV KROPP OG STEMME

Før du begynner å synge, må du varme opp både kropp og stemme. Stemmen sitter jo i stemmebåndene dine som er en del av kroppen, og store deler av kroppen brukes når du synger for å hjelpe deg med å blant annet treffe rett tone, synge med nok kraft, og holde noten så lenge du ønsker. For å bli en god sanger er det dermed viktig med både god oppvarming og teknikk for både støtte, stemmebruk, avspenning og pust.

Når vi synger så bruker vi nemlig hele kroppen, helt ubevisst. Det spenner seg spesielt i nakken og resten av overkroppen, og dette kan gjøre det vanskelig å synge. Så hvis du vil synge behagelig og nå ditt fulle potensiale må du nullstille kroppen med en god strekk. Det vil hjelpe deg å være tilstede og la stemmebåndene gjøre jobben sin uten at andre muskler hindrer smidigheten. På samme måte som en atlet varmer opp før et løp, eller en gitarist eller pianist varmer opp fingrene og armene før de skal spille, må vokalister varme opp hele kroppen og gjøre dynamiske strekk fokusert på overkroppen.

HER ER NOEN GODE ØVELSER FOR Å VARME OPP KROPPEN:

- 30 sekunder av følgende øvelser
- Jumping jacks
- Jogge på stedet
- Hoppe på stedet
- Jogge på stedet
- 15-30 sekunder av følgende strekker:
- Rulle skuldre - bakover/fremover
- Strekke siden av overkroppen
- Strekke nakke muskler: enkeltvis og halvsirkel
- Massere ansiktet: kjeve, under haken
- Strekke ansiktet: lage grimaser + ut med tungen



Det anbefales sterkt at du trener kjernemuskulaturen utenom vokaløving. Det vil hjelpe deg med å utvide lungekapasiteten og komme i kontakt med kroppen din – sånn at du forstår hvordan man aktiverer magemusklene. Ved aktiverte magemuskler får du mer støtte, som hjelper deg synge sterkere, høyere og lengre toner rent.

PUSTEØVELSER

Når du synger er det viktig at du puster godt, både for å treffe rett tone, holde den stabil, sterk og lenge. Pusten når du synger skal være like uanstrengt som når du snakker. Det er viktig at du ikke har spenninger i nakke, strupehode og kragebeinet/øverste del av overkroppen når man puster. Er du anspent kan dette forhindre at du får brukt hele lungekapasiteten din, og da får du ikke utnyttet potensialet ditt.

For å sørge for at vi puster riktig, ser vi på kroppsposisjon og holdning, det faktiske innpustet og støtten du lager med kroppen og muskulaturen din.

RIKTIG KROPPSPOSISJON

- Slapp helt av.
- Armene hviler ved siden av kroppen og senk skuldrene.
- Stå rett i ryggen og tenk at det går en usynlig tråd gjennom ryggraden som trekker den bakerste delen av hodet litt opp og rett fram.
- Ryggen skal kjønn lang, og skuldrene og nakken må være avspente.
- Føttene har god kontakt med gulvet.
- Knærne og hoftene skal være løse, dvs. at de ikke er låst i en rett posisjon, men frie og bevegelige.

Spenninger i kroppen hindrer at stemmebåndene gjør jobben sin. Man begynner å overkompensere ved å tvinge fram stemmen andre steder i kroppen og lage uvaner. Eksempler på dårlig holdning:

- Krysse beina eller lene deg på et bein
- Trekke opp skuldre
- Trekke fram kjeven
- Ha hodet for langt opp eller ned

PUST RIKTIG

Slipp kjeven din og utvid bakkdelen inni munnen som en fisk som utvider gjellene sine. Send pusten ned i lungene eller ned i magen. Når du puster inn så slipper magen og ribbeina ut automatisk. Når du puster ut så går magen og ribbeina naturligvis inn. Det handler om å benytte den fulle lungekapasiteten, for luften er jo i lungene. Hvordan kan du kjenne dette?

Ta denne testen med å puste inn og ut gjennom munnen:

- Legg deg ned på gulvet eller len ryggen mot en vegg. Den må være helt flat mot veggen/gulvet. Sett hendene på magen og brystkassen. Send pusten ned i lungene eller mot veggen.
- Fokuser på å holde ribbeina ute når du puster ut. Det gjør at du må ta magen inn mot navlen etterhvert som du går tom for luft.



Før du begynner med pusteøvelsene, finn fram en metronom slik at du kan holde tempo, og sett den på 90 bpm. Alternativt kan du sette på en låt med cirka samme tempo. Metronomen kan også lastes opp som en app på mobilen. En metronom er et verktøy som spiller av en puls i et helt nøyaktig og jevnt tempo. Man kan selv stille inn forskjellige tempoer, og tempoet blir målt i *BPM (Beats Per Minute)*.

PUSTEØVELSE 1 – STYRK

PUSTEREFLEKSEN

Lag en lett, "stille" og kontrollert susende lyd på "sss" og hold den i 8 takter*. Husk å holde ribbeina ute.

Repeter 2 ganger

PUSTEØVELSE 2 – AKTIVER STØTTEN

1. Bruk samme susende lyd, men denne gangen i en puls på 4 kvartnoter + en hel note = s-s-s-s-sssss. Tenk at du sender pusten nederst i lungene.
2. Bruk samme rytmemønster, men med en hysjelyd ("sj" som i hysj). Husk å holde ribbeina ute.

NB! Kjenn at magemusklene pulserer med pusten. Det kjennes ved at det ryker litt i øvre del av magemusklene.

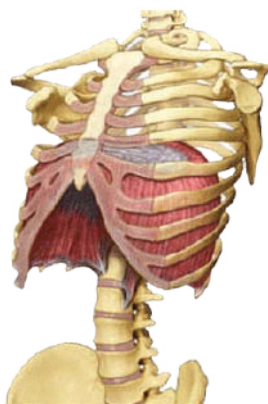
STØTTE – ULIKE MÅTER Å KJENNE ETTER

Støtten er enda en av måtene kroppen din hjelper deg med å synge bedre. Støtten kommer fra musklene i overkroppen og buken. Støtte beskrives gjerne som en balanse i kroppen, og kontroll av pusten. Støtten gjør at du kan synge kontrollert, med både rett tone, styrke og varighet. Støtten er på mange måter kombinasjonen av pust og kroppsholdning, sammen med aktivisering av musklene i kroppen.

Tenk på støtten som at du har et slags belte som går rundt fra baksiden av ryggen og frem til øvre og nedre del av magen, slik at man aktiviserer hele kjernemuskulaturen. God kjernemuskulatur får du ved å trene mage og rygg. For å kjenne etter på disse øvelsene kan du lage en overrasket lyd og legge hånden på magen for å kjenne etter. Kjenner du et rykk i magemusklene? Magemusklene skal være aktiverte når du synger, uten at det oppstår spenninger i andre deler av kroppen

For å øke lungekapasiteten så må du være i bevegelse så man blir andpusten og fortsette litt til. Hver gang du gjør dette så tøy du lungekapasiteten din litt lenger. Mange kan synes at det å være andpusten er litt skummelt. Når man er andpusten får man en pulsøkning, og dette er noe

mange forbinder med stress eller frykt. Men, det er utrolig bra for hjertet å få den pulsøkningen i forbindelse med fysisk aktivitet. Det gjør at hjertet klarer å roe seg enda mer når man slapper av.



Diafragma. Muskel festet til ribbene, som ved innpust trekkes ned mot buken. Vakuum oppstår og trekker lungene ned så de fylles med luft. Diafragma er passiv ved utpust.

1. Hold ribbeina ute og ikke la de "kollapse" etter hvert som du blir tom for luft.
2. Aktiver kjernemuskulaturen ved å sakte ta navlen inn mot ryggen: Bruk magebeltet (dvs. aktiver kjernemuskulaturen for å holde ribbeina ute.) Ikke rykk til: det må være en myk og kontrollert bevegelse innover.

Noen pleier å si "syng med magen", men man skal ikke synge kun med magen. Man skal synge med støtte. Støtten er en koordinasjon av å bruke kjernemuskulaturen til å holde ribbeina ute, og dermed puste på en effektiv måte.

Når man holder ribbeina ute, så hjelper dette å aktivere diafragma. Diafragma er mellomgulvet, en muskel som ligger mellom lungene og magen. Når vi puster på en effektiv måte, så aktiveres den og fungerer som en støtte for lungene sånn at ikke luftkapasiteten brukes opp.

VOKALØVELSER

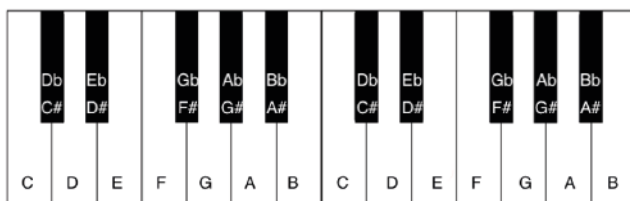
Det er viktig å utforske hvordan vi produserer lyd. Før man begynner å synge, er det veldig viktig at man er tilstede og kjenner på lyden man produserer.

EN KORT INTRODUKSJON TIL TONER

De aller fleste som lærer seg et instrument, har noe fysisk de kan se og ta på for å lage de ulike lydene og notene. På gitar får du gjerne en oversikt over hvor du skal plassere fingrene for å lage en spesifikk akkord, og på et piano får du oversikt over hvilke tangenter som hører til hvilke toner. Ettersom vi ikke har noe fysisk å se på for å treffe rett når vi synger, kan det å treffe rett tone være litt vanskelig uten hjelp utenfra. Mange som synger synes det hjelper å enten bruke playback, instrumenter eller synge med andre som hjelper for å huske og etterligne tonen selv.

For vokalister er ofte det letteste å ta utgangspunkt i et piano, fordi det er delt opp i enkelttoner på en enkel måte. Du kan enten bruke et piano eller keyboard på et øvingslokale, eller laste ned en gratis app på enten telefonen eller datamaskinen din.

Under ser du en oversikt over de ulike tonene på et piano, over to oktaver.



En oktav er avstanden mellom to like toner på en skala. Mange ser for seg et piano når de snakker om oktaver, nettopp fordi du kan telle de åtte heltonene opp eller ned. Synger du en oktav opp fra C3, er neste tone også en C, men den som er hakket lysere, altså C4. Legg merke til at tonen etter A her omtales som B, og ikke H som du kanskje også har hørt om. I en rekke europeiske land, ofte inkludert Norge,

kalles tonen mellom C og A for H i stedet for B. Både H og B brukes dermed ofte om hverandre, om den samme tonen.

På et piano (og i mye annen musikk) er de mest brukte tonene de rundt midten av pianoet. Den midterste C-tonen ses på som et startpunkt for de fleste, og kalles C4. Om du teller deg nedover 4 heltoner kommer du til en F, men da F-tonen under, altså F3. Teller du 4 heltoner opp kommer du også til F, men da F4. Tonene som går mot venstre blir mørkere og mørkere, og til høyre blir de lysere og lysere.

Se på figuren over, og legg merke til at alle de svarte tonene har to navn. Tonen som ligger midt mellom C og D kalles både C# (ciss) og Db (dess), tonen som ligger midt mellom F og G kalles både F# (fiss) og Gb (gess), og så videre. Bruk av begge navnene blir riktig, men vi navngir de svarte tonene avhengig av om vi «hever» den hvite tonen (går en halv tone opp) eller «senker» den (går en halv tone ned). Uansett om vi starter på C og går en halv tone opp eller starter på D og går en halv tone ned, lander vi på samme tone.



HA DETTE I BAKHODET NÅR DU BEGYNNER Å SYNGE

- Ikke press ut haken eller løft opp hodet når du synger.
- Slipp ned haken. Tenk på det som en skikkelig hakeslepp
- Kjenn hvor lyden resonnerer i kroppen- vibrerer det i brystkassen, nakken eller forskjellige steder i hodet?
- VISUALISER AT DU SKYTER PÅ EN SKIVE. Det hjelper å treffe pitchen på tonen. Hør etter om lyden din er lik samme tone på et instrument (for eksempel piano).
- Kjenn etter når du synger behagelig og når du må jobbe eller strebe etter en høyere/lavere tone. Ta med deg tryggheten fra å synge i en behagelig toneleie til den utfordrende høye tonen.
- AKTIVER STØTTEN – det hjelper å treffe toner
- Ikke press stemmen unødig, stopp når det kjennes ubehagelig for stemmebåndene.



HVORDAN PRODUSERE BEHAGELIG LYD

Som vi har nevnt tidligere, skal det være like komfortabelt å synge som å snakke. Når du lager behagelig lyd når du synger, betyr dette at du ikke spenner eller anstrenger kroppen, og du unngår ubehag eller en rivende følelse i stemmebåndene eller halsen. Det skal altså føles naturlig og behagelig som ved vanlig stemmebruk. I starten kan det hende at du da ikke kan synge så mange toner, men dette kan du utvide ved hjelp av øvelser, teknikker og oppvarming. Når du har varmet opp har du mulighet til å synge flere toner enn

til vanlig, nettopp fordi du har "smurt" stemmebåndene dine.

Noen tips for å slappe av i ansiktet og produsere behagelig lyd:

- Hvis du tar ned haken får du en klar og tydelig lyd. Test ved å synge "Ah" i en tone som er behagelig for deg.
- Hør hvordan posisjonering av tungen gir en annen lydtekstur. Test øvelsen med flat tunge og så ta tungen ut/inn mens du synger "Ah".
- Fjern unødig luft på starten av sangfrasen. Ikke start å synge med "Hhh" da bruker du opp luften i lungene (for eks: å synge "Hhhai wanna dance with somebody" istedenfor "Ai wanna dance..."). Test øvelse med å synge "Hai" og "Ai" og legge merke til hvilken av disse du går fortere tom for luft på.

FORSKJELLEN PÅ BRYST- OG HODEKLANG

Når vi synger sier vi gjerne at vi synger enten med bryst- eller hodeklang. Brystklang er vanligvis den sterkeste stemmen som brukes på de fleste, lavere tonene. Hodeklang er vanligvis de lysere tonene, og du kan kjenne at stemmen nesten sitter i pannen. Hodeklang er ofte luftigere og noe svakere, og mange opplever en "knekk" i overgangen mellom de ulike typene.

For å kjenne etter brystklangen, kan du legge hånden din på brystkassen når du snakker i vanlig eller lavt stemmeleie: hvis det vibrerer der så er det brystklang.

Plasser hendene i nakken og hodet og lag en sirenelyd på en glissando (en kontinuerlig glidende tonehøyde) på en oktav (tenk at du etterligner en politi- eller brannbil). Husk at det må være behagelig for stemmebåndene.

Prøv å ikke dra i strupehodet eller tving ut lyden unødig under øvelsene.

ØVELSE 1

Syng "Aah".

Kvinner og andre personer med lysere stemme starter på F3 og glir opp en oktav (8 helnoter til neste F, altså F4).

Menn og andre personer med mørkere stemme starter på A2 og glir opp en oktav. Repeter 3 ganger. Kjenn etter hvor lyden beveger seg i kroppen.

ØVELSE 2

Gjør samme øvelse, men denne gangen ved å etterligne en motorbåtlyd med munnen din. Hvis ikke du får til å lage lyden, så kan du lage en rullende r-lyd med tungen. Repeter 3 ganger. Kjenn etter hvor lyden beveger seg i kroppen.

SANGØVELSER: SKALAER

Skalaøvelser er essensielt for å trene opp kontrollen av stemmebåndene dine og utvide vokalspenntet (altså hvor mange noter du kan synge). Det er essensielt for å synge rent og klare å utføre krevende melodier. En skala betegner en stige, eller en serie toner i enten stigende eller synkende rekkefølge. Vanligvis starter vi fra den laveste tonen og beveger oss opp en oktav, og så ned igjen.

Bruk et piano for å øve, og gjerne en metronom for å holde tempo et sted mellom 80-85 BPM.

Ikke gå lengre enn en oktav opp fra starttonen; husk at vi trener på kvaliteten i tonen på det vi synger, og ikke kvantitet. Ikke press stemmen din, og stopp hvis det blir ubehagelig. Spør vokalinstruktøren din om hvordan du gjør disse øvelsene dersom du er usikker.

GLISSANDOØVELSER OVER EN OKTAV

1. Lag en motorbåtlyd.

Kvinner og andre med lysere stemme starter på A3 og glir opp en oktav (A4) Menn og andre med mørkere stemme starter på og glir opp en oktav (A3). Hvis ikke du får til å lage lyden, så kan du lage en rullende r-lyd med tungen. Fortsett oppover en halvtone om gangen og stopp på D#5/D#4.



SKALAØVELSER I TRE TONESTEG

1. Syng en åpen tone på en avslappet måte. Start på G3 og syng tre heltoner etter hverandre og tilbake (G-A-H-A-G). Fortsett oppover en halvtone om gangen til E4 og der etter nedover. Her kan det være lurt å ha et instrument som piano til hjelp for å finne de rette tonene.

Fokus: aktiver støtten ved å puste ned i magen og ryggen. Prøv å kjenne at magen heller går ut når du puster, da er det lettere å ta inn mer luft.

2. Syng ordet "Gug" (som i slug på engelsk). Syng en oppbrutt treklang eller akkord i dur. Dette kalles arpeggio, og omtaler en måte å spille en durakkord slik at tonene ikke spilles samtidig, men raskt etter hverandre.

Start på A3 og spill grunntone, ters (den tredje tonen i akkorden) og kvint (den femte tonen i akkorden) og tilbake. Det vil si at øvelsen ser slik ut: A3-C#3-E3-Db3-A3

Fortsett oppover en halvtone om gangen og fram til D3.

SKALAØVELSER MED FEM TONESTEG

Durskala består av en grunntone, et heltonetrinn, et heltonetrinn, et halvtonetrinn, et heltonetrinn oppover og tilbake (eks.: G3-A3-H3-C3-D3). Gå opp en halvtone om gangen og stopp når du må anstrenge deg for å nå tonen og den mister kvalitet.

Staccato betyr at tonene synges kort og adskilt, mens legato er det motsatte – tonene glir sammen.

Kvinner og andre med lysere stemme starter på G3, og menn og andre med mørkere stemme starter på G2 eller lysere.

Prøv å syngte følgende:

1. "Mam" (uttales mum på engelsk)
staccato
2. "Ah" legato
3. "I-E-A" legato
Gli opp og ned alle fem toner på hver bokstav
4. Fokus: hold ribbeina ute for å ikke gå tom for luft
5. Diksjonsøvelse 1:
Mommy-made-me-mash-my-M&M's
Fokus: overdriv uttalelsen slik at teksten blir klar og tydelig
6. Diksjonsøvelse 2
A-E-I-O-U
Syng først hele rekken på grunntonen med "U" glissando i en femtoneskala oppover og nedover
A E I O U + UUUUUUUUUU
G-G-G-G-G + G-A-H-C-D+nedover
Fokus: prøv å syngte alt i en pust
7. Diksjonsøvelse 3:
Syng tallene - uttale på engelsk og norsk
1-2-3-4-5 + 5-4-3-2-1 +
1-5 4-5 3-5 2-5 1-5 4-5 3-2-1
C-D-E-F-G + G-F-E-D-C +
C-G F-G E-G D-G C-G F-G E-D-C



KOM I GANG - HVORDAN BRUKE STEMMEN DIN

Nå som vi har lagt et grunnlag med sangtekniske øvelser – så er det på tide å syngte en låt! Finn en låt som treffer deg og får deg til å føle noe, men som er overkommelig å syngte og har utfordringer du vil mestre. Vær realistisk. Hvis du ikke er vant med å syngte, så er det naturligvis vanskelig å få til låter med masse vokaleffekter som melismas (vocal runs) eller growling.

Hør hvordan vokalisten bruker stemmen sin og etterlign gjerne stilen. Dette kan være lurt når du skal covere (spille en sang noen andre har laget) sanger, men bruk det gjerne som inspirasjon selv også til å finne ditt eget vokaluttrykk. Og selv om du coverer en sang betyr ikke det at du må bruke det samme uttrykket som i originalen, lek deg med sangen og finn det som er overkommelig for deg!

Eksempler:

High and dry – Radiohead
High and dry – Jamie Cullum

Without you – Harry Nilsson
Without you – Mariah Carey

Husk å kartlegge hvilke deler som er vanskelige og bruk gjerne instruktøren til å feilsøke på disse. For en mer effektiv lytting og øving, kan det være lurt å gjøre et opptak av stemmen din med en instrumental av låten for å sjekke om det er i pitch eller ligner på vokalen til originalen.

Hvis du vil gi deg selv en utfordring, så kan du covere en låt med samme dynamikk som originalen. Med dynamikk i denne sammenhengen mener vi styrke eller intensitet. Synger vokalisten i et nøytralt stemmeleie på versene, men med mer

kraft i refrenget? Bruk øvelsene fra oppvarmingene til å hjelpe deg løse utfordringene du møter på.

Husk å bruke munnen slik at du kan forbedre diksjonen, det vil si å uttale ord og fraser tydelig. Overdriv gjerne uttalelsen av ordene for å høre hva det gjør med volumet av det du prøver å synge. Hvis det er vanskelig å kjenne, så kartlegg hvilke deler som er vanskelige og bruk instruktøren til å finne en løsning på disse.

RYTME, TAKT, PULS OG TEMPO

Når vi snakker om rytmikk er det viktig at man skiller mellom begrepene puls, tempo, betoning, underdeling, taktart og rytmemønster, og ikke minst varigheter. En låt kan ha et fast rytmemønster men variere i tempo, eller den kan ha skiftende taktarter men fast underdeling. Eller taktarten kan være lik gjennom hele verket, men kan ha varierende betoningsmønstre, f.eks. kan en 4/4 være delt opp som 2+2 eller 1+4 eller 3+3+2 8-deler. Alle disse tingene er deler av det store begrepet rytme, og de påvirker hverandre.

Ulike toner har ulik varighet, og vi bruker som oftest noter for å betegne hvor lenge de varer.

12

1/1	en							
2/2	en				to			
4/4	en	to	tre		fire			
8/8	en	to	tre	fire	fem	seks	syv	åtte

En note som varer i ett slag kalles en fjerdedelsnote. En halvnote varer dobbelt så lenge som en fjerdedel, på samme måte som $\frac{1}{2}$ er dobbelt så mye som $\frac{1}{4}$. Vi har altså bare plass til to slike i en 4/4-takt. Den lengste noten vi skal gå inn på her kalles helnote og varer, som du kanskje gjettet, dobbelt så lenge som en halvnote og altså fire ganger så lenge som en fjerdedelsnote

Vi har også kortere noter enn fjerdedelen – nemlig åttendedels- og sekstendelsnotene. De er henholdsvis dobbelt så raske og fire ganger så raske som fjerdedelen.

Vi kan kombinere alle slags forskjellige noter inne i en takt, men i en 4/4-takt må innholdet til sammen være like lenge som én helnote, eller fire fjerdedelsnoter. Du kan lese mer om takt og taktarter lengre nede.

Til venstre kan du se en illustrasjon av de ulike notene og hvor mange det er plass til av disse i en takt.

RYTME

Når man synger er det veldig viktig å være rytmisk presis. Man sklir fort ut av samspillet med instrumentene og bryter med harmonien av musikken som skapes om ikke alle holder samme rytme. Begrepet rytme i seg selv er ikke alltid nok som definerende begrep, men må ofte settes i forhold til hvorvidt vi snakker om metrisk (taktmessig) organisert rytme eller om en ujevn, skiftende eller asymmetrisk rytme (f.eks. 7/4-takt) som for eksempel i folkemusikk fra Balkan.

TAKT

Begrepet takt brukes om inndeling av musikken i like lange enheter, og ble så vidt introdusert under rytme som en metrisk (taktmessig) organisert rytme.

Taktstreker viser denne inndelingen som loddrette streker i notene. De er viktige for å forenkle lesingen av et notebilde. Det kan illustreres uten bruk av noter også: Kan du finne ut hvor mange prikker dette er, uten å telle hver prikk?

.....

Det blir mye lettere om vi deler prikkene inn i grupper:

|...|...|...|...|

Ved notelesing leser man bilder eller symboler, akkurat som du leser ordbilder i denne teksten. Når notene er delt i grupper går det altså mye raskere å gjenkjenne notebildene.

En takt er perioden fra en taktstrek til den neste. I tillegg fremhever taktstrekene musikkens *taktart*:

Taktarten forteller hvor lang en takt skal være og noteres ved en brøk.

Eksempler:

4/4-takt betyr at hver takt inneholder toner som til sammen tilsvarer varigheten av 4 firedelsnoter.

3/4-takt betyr at hver takt inneholder toner som til sammen tilsvarer varigheten av 3 firedelsnoter.

3/2-takt betyr at hver takt inneholder toner som til sammen tilsvarer varigheten av 3 halvnoter.

Hva er da forskjellen på 2 stk 2/4-takter og 1 stk 4/4-takt - det blir jo uansett like lenge som 4 firedelsnoter?

Riktig, men taktarten sier også noe om betoning, altså hvilke deler av takten som skal utføres med litt mer tyngde. Det er vanlig at det som spilles på det første taktslaget - eneren i takten - betones noe sterkere. Da ser vi at det blir forskjell på:

2/4-takt: | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 2 | 1 - 2 |

og 4/4 takt: | 1 - 2 - 3 - 4 | 1 - 2 - 3 - 4 |

(Tell taktslagene, si alle 1-ere litt sterkere og kjenn på forskjellen.)

Taktarten er altså mer enn matematikk, fordi den også sier noe om hvordan vi skal utøve musikken. Men begrepet takt brukes også i flere sammenhenger og det kan bli litt forvirrende. "Å spille i takt" betyr gjerne at flere utøvere spiller like fort eller langsomt. "Å holde takten" kan bety å forholde seg til grunnpulsen i musikken eller vise/spille grunnpulsen - som når man f.eks. klapper en jevn puls slik at de andre spiller like fort.

PULS OG TEMPO

En poplåt har som regel en fast puls og en repetert rytmefigur. Pulsen er det vi kaller tempoet, eller den underliggende hastigheten i musikken. Vanligvis beskrives dette ved hjelp av et metronomtall, som sier oss at tempoet eller pulsen i låta er 120 bpm. Rytmen i musikken kan derimot variere mellom en rask rytme, for eksempel at trommeslageren i 4/4-dels takt markerer 2. og 4. slag på skarptrommen, eller en langsommere rytme, ved å markere kun det 3. slaget i takta. Tempoet er fremdeles 120 bpm, men opplevelsen av tempoet er forskjellig.

Eksempler - original og cover:

Roberta Flack - Killing me softly (120 bpm)

Her markeres kun det 3. slaget i takta og man opplever at tempoet er halvert.

Fugees - Killing me softly (93 bpm)



FOR VIDEREKOMNE

HARMONIER

I musikken er harmoni betegnelsen på at flere toner som passer sammen klinger samtidig. Vakker harmoni vil nok variere fra øre til øre og menneske til menneske, men det må være to, tre, eller fire toner som klinger samtidig. Dette er de vanligste harmoniene, men det kan selvfølgelig være så mange toner som man vil.

I vår del av verden er det vanlig å spille i dur-skala eller i moll-skala. Disse skalaene har 7 ulike toner etter hverandre, og den 8. tonen blir dobbelt så lys som den første. Avstanden fra den første tonen til den 8. tonen kaller vi for en oktav. Spiller vi grunntonen (tone 1) og opp til tone 7 får vi en septim, til tone 6 blir en sekst, til tone 5 en kvint, til tone 4 en kvart, til tone 3 en ters og til tone 2 et sekund.

En harmoni er bygget opp av intervaller. Dette er betegnelsen på avstanden i tonetrinn fra en tone til en annen, altså mellom 2 toner (sekund, ters, kvart, kvint, sekst, septim, oktav). En dur-treklang (3 toner som spilles samtidig), består av en stor ters + en liten ters. En moll-treklang består av en liten ters + en stor ters. Store terser har 3 halve tonetrinn mellom de to tonene. F.eks. C-E. Små terser har 2 halve tonetrinn mellom tonene: F.eks. E-G.

Ved siden av melodi er harmoni det musikalske elementet vi i vår del av verden ofte fokuserer mest på i musikken. Melodi og harmoni henger naturlig sammen, da de påvirker hverandre gjensidig, og det ene ofte er ledet av det andre. Hvis en låt ikke har en melodi, har det som regel en form for harmoni eller et harmonisk grunnlag. Dette kan være harmonier, intervaller, akkorder, klanger eller sentraltoner som komposisjonen er basert på eller dreier rundt.

Harmoni trenger ikke bare å være mellom stemme, men også instrumenter. Du kan

fint lage harmoni mellom stemmen din og for eksempel gitaren.

Når du skal harmonere med stemmer, så er det lurt å ta utgangspunkt i tersen og kvinten. Noen ganger trenger ikke stemmen å følge melodien til hovedvokalen helt nøyaktig. Et eksempel på dette er altstemmen i et kor: den fungerer mest som en basslinje i harmonien. Ellers er det viktig å ta hensyn til det totale lydbildet – stemmene må klinge sammen og være samme toneart. I tillegg skal det naturligvis også harmonere med akkordene som spilles av de andre instrumentene.



FLERE STØTTEØVELSER

Liggende øvelse

Ligg på rygg med bøyde knær, fotsålene mot gulvet, armene hviler over hodet. Kjenn kontakt med gulvet i korsryggen; jo rettere ryggstøyle desto mer utvidet brystkasse. Pust rolig og etter hvert dypere (inn gjennom nesene, ut gjennom munnen). Hvis buken er avspenning, kjenner du at magen går ut og inn, mens brystkassen er helt stille.

Bli kjent med musklene:

1. Lukk glottis og
2. Skyv magen ut uten å puste inn. Du spenner nå diafragma.
3. Trekk magen inn uten å puste ut. Du spenner nå de tverrgående og skråstilte buk-musklene.
4. Strekk ut beina og løft dem noen cm fra gulvet, kjenn "åsen" fra brystbeinet til bekkenet: dette er den rette bukmuskelen, "situp-muskelen". Denne bør aldri være aktiv i sang! De to første er antagonistene som henholdsvis

senker og øker lufttrykket. De arbeider vekselvis og samtidig, og kan sies å være hovedaktørene i støttearbeidet.

5. Trekk opp knærne igjen og legg armene langs siden. Pust inn så dypt du kan og slipp ut luften på en lang, tett sssss , helt avspenst i buken. Gjør nå det samme med en tett sangtone i brystregistret. Merk at du ikke trenger noen hjelp fra ytre muskler for å få ut luften, og at tonen kan være både kraftig og lang, avhengig av stemmebåndmotstanden. Det kan ta sin tid å rydde vekk unødvendig innblanding av bukmuskler, men det lønner seg!

Stående øvelse

1. Stå med ryggen mot en vegg med føttene en bit ut fra veggen, lett bøyd knær, kontakt med hele ryggspylen mot veggen, dog ikke hodet.
2. Nå samme øvelser som liggende. Legg merke til hvor aktiviteten skjer.
3. Gå ut fra veggen og prøv å gjenskape samme kroppsholdning. Ikke stram knærne bakover, ikke svai i korsryggen, ikke synk sammen i brystkassen. Ha følelsen av at du henger i en tråd fra hodet, som en marionett.
4. Grip rundt midjen rett under nederste ribbein med begge hender, tomlene bakover. Pust inn, kjenn ekspansjonen utover. Sniff! Diafragma rykker til.
5. Kraftige, korte "S". Samme reaksjon!
6. Korte toner: HA, HA, etter hvert lengre.
7. Samme utover bevegelse rett under ribbeina. Prøv å unngå aktivitet i "situp". Kanskje du kjenner en stramming lengst ned mellom hofte-kammen, under navlen? Fint, der har du antagonisten til diafragma!
8. Prøv nå et oktavsprang opp i glissando, ikke altfor høyt. Kjenn økt ekspansjon under ribbeina, samtidig som du beholder brystkassens posisjon. Da kan du oppleve at du "flater ut" under navlen. Ikke slipp "støtten" når du sklir ned igjen.

Hakaslepp

1. Tenk at du lytter intenst etter en uventet lyd. Munnen åpnes, kjeven faller, svelget utvides, strupehode og diafragma senkes automatisk. Lungene har nå nok luft til å produsere lyd.
2. Prøv først med en kraftig "ssssssøhhh", som du plutselig slipper med samme lytteimitasjon. Nå fikk du tilbake den luftmengde du brukte til "ssss".
3. Så det samme, men på en sangtone i behagelig leie, "øøøøh". Gjenta inntil du opplever en automatisk innpust, som er rask, effektiv og uten friksjon i strupe og svelg.

UTTALE

Diksjon

Diksjon er det samme som uttale: måten vi lager tale på. Det vil si en måte å fremse en sangtekst på, særlig med tanke på tydelig og naturlig uttale. Ofte klarer man ikke å høre hva som synges. Uttale er et av de viktigste elementene for å formidle på en overtalende måte. Diksjon er noe skuespillere jevnlig øver på, og naturligvis også viktig for oss vokalister.

Diksjonsøvelse 1:

1. Pass på kjeven er avslappet
2. Uttal vokalene (A-E-I-O-U-Æ-Ø-Y-Å)
3. Uttal selve lyden på konsonantene slik at:
B = bh (som i bok)
D = dh (som i dag)
F = ff (som i flagg)
G = gh (som i glad)
H = hhh (som host)
K = kh (som i kost)
L = lh (som i løve)
osv...



ARTIKULASJON

Det betyr å bruke taleorganene (som lepper, tunge og gane) til å uttale språklyder: vokal og konsonanter. Det handler om å uttale ord og uttrykk tydelig, men er også et musikalsk verktøy. Selv om både vokaler og konsonanter kan være uttrykksfulle, kan man generalisere litt og si at vokalene gjenspeiler en følelse gjennom deres tone, mens konsonantene gir ordene klarhet. Hvis man artikulerer godt, får lytteren større mulighet til å oppfatte innholdet i teksten som danner konsonanter. En endring i artikulerende form, posisjon og tetthet utgjør en stor forskjell i lyden.

Artikulasjonsøvelse:

Finn fram teksten i låten og uttal den uten melodi. Si det som en monolog - dette vil også hjelpe deg i å ta tak i meningen i hva du faktisk sier. Prøv deretter å synge sangen. Merker du noen forskjell?

FORMIDLING

Kort sagt så er formidling å synge med overbevisning, for eksempel slik en skuespiller gjør på en teaterscene. Å formidle går ut på at få publikum eller lytterne til å føle eller forstå hva du prøver å si når du synger. For å være troverdig må du være emosjonell knyttet til det du synger. Bestem deg for en musikalsk tolkning, men først må du sette deg inn i teksten:

- Er det et ord du ikke forstår? Slå det opp!
- Er det engelsk tekst? Finn ut riktig uttale!
- Hva handler teksten om? Er det uklarheter?
- Hva betyr låten for deg?

Neste steg i å kartlegge formidlingen:

- Emosjonell tilstand – tenk på hvilke følelser som låten gir.
- Ansiktsuttrykk – hvilke ansiktsuttrykk forbinder du med de forskjellige stemningene i låten?
- Kroppspråk – sitter du eller står du? Står du stille eller beveger du deg? Hvordan beveger du deg?

Neste steg er å utføre formidlingen

gjennom en fremføring:

På selve konserten, er det meningen at all stemmetrening du har gjennomgått og alle dine kunstneriske ambisjoner skal blomstre. Så, ved hjelp av sangen og musikken, vil du formidle følelser, fortelle historier og tolke musikalske signaler. Alt dette skal føre til at publikum blir underholdt. Sangteknikk er egentlig bare der for å forbedre mulighetene til å tolke tekster og musikken så bra som mulig, med god stemmehelse og så ofte du ønsker. Her er tre punkter å ha i bakhodet før du fremfører:

1. Lær teksten utenat!

Hvis du har problemer med å huske teksten, her er noen tips:

- Skriv ned teksten, og hvis den allerede fins digitalt, skriv den ned på et ark
- Husk det første ordet i hver nye del av sangen, for eksempel vers og refreng
- Husk det første ordet i hvert uttrykk

2. Dynamikk

Når du kan låten utenat er det på tide å ta tak i dynamikk. Dynamikk betyr bevegelse og betyr forandring. Sang med endringer i rytme, styrke og melodi, nyanserer følelser og forsterker lytterens oppfatning av tekstens innhold.

3. Nervøsitet

Det er helt naturlig å være nervøs og det hører til selve situasjon å fremføre. Vi må skille mellom nervøsitet og frykt:

- Nervøsitet – er positiv og kan lede til økt prestasjon.
- Frykt – er nervøsitet som blir til frykt og kan gi negative konsekvenser

Hva bør man gjøre for å holde tankene i sjakk sånn at man kan nyte den positive delen av nervøsiteten? Visualiser forestillingen:

- Sett deg komfortabelt, vær stille rundt deg og lukk øynene
- Gå gjennom hele konserten i sanntid med småprat og alt
- Hvordan ser spillestedet ut?
- Hvem tror du vil være der?
- Hvor er menneskene du kanskje kjenner

- blant publikum?
- Fantaser nå om den perfekte konserten der du lykkes med alt du har tenkt å gjøre!
- Etter denne prosedyren kan det være på tide å synge, rolig og metodisk
- Hvis dagsformen ikke er tilfredsstillende, godta den og stol på at det er nok!



EGENART

Den letteste måten å finne egenart er å synge med din stemme. Hvis du ikke vet hva din stemme er så tenk på dine musikalske forbilder og inspirasjon. De selv er inspirert av andre artister, men klarte å finne sitt særpreg og å utvikle seg ved å fremføre ofte.

Les biografier og intervjuer fra artister og band du liker. Søk opp intervjuer på Youtube, podkaster eller andre nettsider som for eksempel:
<https://www.nrk.no/skole/musikkparken/formidling-1.12876264>

UTSTYRET PÅ ØVINGSLOKALET

For å komme i gang med øving i øvingslokalet må du forstå hvordan utstyret på øvingslokalet fungerer. Dette er dyrt utstyr som også brukes av andre band og vokalist, og da er det viktig at vi lærer å bruke det på en ordentlig måte, slik at alle får glede av det!

Er det vinduer i øvingslokalet? Husk at den høye lyden av en bandøving kan forstyrre andre, så pass på at dere lukker dører og vinduer når dere øver. Annet utstyr som stoler og notestativ må behandles fint og ryddes på plass etter bruk. Husk også å sjekke om det er lov å ha med mat og drikke inn i lokalet. Mye utstyr på øvingslokalet blir lett ødelagt om det blir vått, så vær forsiktig og tørk over overflater som har blitt skitne eller våte.

PA-ANLEGG

Øvingsrom som brukes til musikk inneholder et sanganlegg som også kalles for et PA-anlegg. Det kommer fra det Engelske uttrykket «Public Announcement System» og utstyret vil forsterke lyden av stemmen til den som taler eller synger ut til en større folkemengde.

I et øvingsrom er det sangeren og andre instrumenter som Piano, Synthesizer og DJ-utstyr som skal kobles til PA-anlegget for å kunne overdøve trommene. Instrumenter som gitar og bass bruker egne forsterkere i rommet som er bygget spesielt til disse (mer om disse i eget hefte om gitar og bass). PA-anlegget består av to deler; høyttalere og mikser, og alt er koblet sammen ved hjelp av XLR-kabler som vi skal se nærmere på senere.

Det viktigste å vite om PA-anlegget før du starter er rekkefølgen du skal skru av og på disse to delene:

Skru Mixeren på først, deretter høyttalerne.

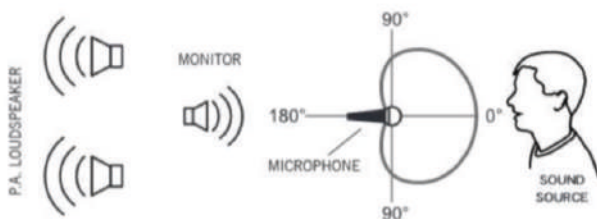
Skru Høyttalerene av først, deretter Mixeren

Dette er viktig for å slippe å ødelegge utstyret, og din og andres hørsel. Det kommer nemlig et høyt, ubehagelig smell hvis du skrur på i feil rekkefølge.

HØYTTALERE

Høyttalere trenger du bare å skru på med én enkel knapp, men det som er viktig å vite er mikrofonplassering i forhold til høyttalerne, slik at du unngår det vi kaller for 'feedback'. Feedback er når lyden som kommer ut av høyttaleren blir fanget opp av mikrofonen og blir forsterket på nytt. Dette skaper en uendelig sirkel av forsterket lyd som til slutt blir en høy vond lyd i anlegget. For å unngå dette er det lurt å plassere mikrofonen vekk fra høyttalerne slik som vist på bildet under. Unngå også å holde over selve mikrofonhodet med hånden din, da kommer det også feedback!

RECOMMENDED LOUDSPEAKER LOCATIONS FOR CARDIOID MICROPHONES



Pass godt på ørene dine. Hvis du ødelegger hørselen er det umulig å reparere den, og du kan være uheldig å få det vi kaller tinnitus, som er en ubehagelig pipelyd i øret som aldri forsvinner.

MIKSEREN

Mikseren er både gøy og viktig å lære seg. Den kan beskrives som hjernen til PA-systemet, hvor lyden kontrolleres. Hovedoppgaven til en mikser er å justere volumet til de forskjellige instrumentene slik at det blir balansert og fint å høre på. En sangstemme vil for eksempel aldri kunne klare å overdøve trommene uten hjelp fra mikseren, som kan justere volumet opp. Finn en god balanse av volumet på de forskjellige instrumentene, slik at det er behagelig for alle. Det kan være for høyt, men det kan også være for lavt volum, og da får man ikke riktig spillfølelse.



En mikser har også innebygde effekter som man kan «krydre» lyden med. Det skal vi se mer på senere.



Mikseren består av ulike kanaler. Antallet kanaler varierer fra mikser til mikser. Det finnes mikserer med bare 4 kanaler og man finner sjeldent mikserer med flere enn 64 kanaler. Du kan legge til samme antall instrumenter eller mikrofoner som antall kanaler. Så lenge du lærer deg én kanal er du klar til å komme i gang! Det er fint om den i bandet som føler seg mest komfortabel med mikseren styrer den.

Kanal

En kanal er der du kobler til en mikrofon eller et instrument, og den kan tenkes på som en åre eller kilde hvor lyden går ned gjennom mikseren. Hvordan en kanal ser ut i detalj kan variere fra mikser til mikser, men i prinsippet er de ganske like. Kanalene er plassert vertikalt på mikseren og har alltid en eller flere innganger til mikrofoner eller instrumenter, og forskjellige knapper som kontrollerer volum og effekter. Nå skal vi gå gjennom en typisk kanal fra topp til bunn.

Inngangene

Det finnes som oftest to typer innganger på hver kanal. En mikrofon bruker en XLR-kabel (External Line Return) og må derfor kobles til XLR-inngangen på kanalen. Denne er som ofte markert "Mic". På bildet over ser du inngangen på mikseren, og på bildet under ser du selve kabelen. Den kjennetegnes ved at den har tre små hull.



Har du et piano eller synthesizer kan du koble den til mikseren ved bruk av en jack-kabel til den inngangen hvor det står "Line". Denne kabelen har to helt like ender, som vist på bildet til høyre. Gitarister og bassister har med seg egne slike kabler for å koble seg til instrumentforsterkerne.

Har du en akustisk gitar med inngang til jack-kabel kan du koble gitaren til mikseren ved hjelp av en jack-kabel. Hvis du ikke har denne typen inngang på gitaren din kan du bruke en vanlig mikrofon foran lydhullet på gitaren for å få mer lyd. Vær forsiktig når du bruker denne metoden, da det ofte kan komme feedback.

Gain

Dette er hvor du styrer volumet inn på mikseren.

Synger du svakt kan du ha høy gain, slik at det kommer nok volum inn til mikseren. Synger du sterkt setter du denne lavt. Hvis har gain-knappen skrudd for høyt opp vil det ofte komme for mye lyd inn på mikseren og du vil oppleve at stemmen din høres forvridd og sprengt ut. Dette løser du med å skru ned gain-knappen. Omvendt kan det være at det er for lav lyd ut av høyttalerne, og da er det mulig at denne knappen er skrudd for lavt ned. Som utgangspunkt kan du sette gain-knappen på en kanal rett opp, altså kl. 12. Da har du et godt utgangspunkt til å skru god lyd.



EQ

Eq står for 'Equalizer' som betyr å "gjøre noe likt" eller å "utligne". Disse knappene kan du bruke hvis du hører at lyden din er ujevn, det vil si hvis det er mye buldring i lyden eller at den føles skarp i ørene dine.



Lyd har et spekter fra mørke toner som kalles bass, til lyse toner som kalles diskant ('treble' på engelsk), og vi måler disse tonene i en frekvens som kalles 'Hertz', eller forkortet Hz. Bass har lav Hertz f.eks. 100 Hz, og diskant har høy Hz f.eks. 30 000 Hz. Er det mye bass i lyden du hører? Da skruer du ned knappen det står LowF (lav Hz). Er lyden jeg hører skarp? Da kan du dempe den skarpe lyden ved å skru ned i området med høy Hz, altså knappen HighF.

Funfact: Visste du at mennesker kun kan høre 20Hz - 20 000 hz, mens hunder kan høre frekvenser opptil 2,5 høyere det vil si 40-50 000 Hz!

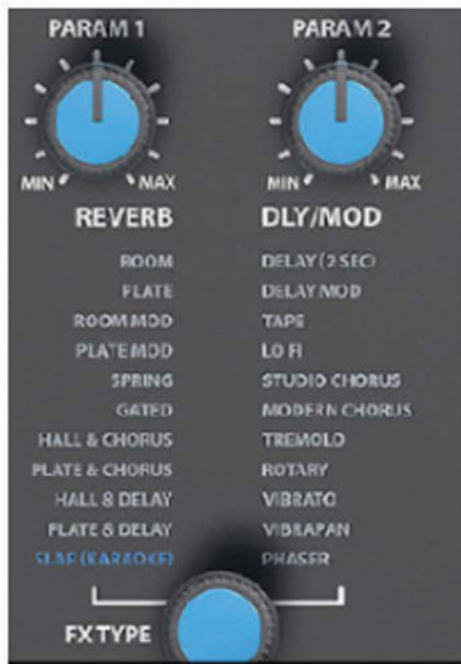
Aux

Når du skal begynne å spille konserter på en scene får du ofte din egen høyttaler slik at du kan høre det du spiller klart og tydelig. Aux er knappene som kontrollerer volumet til denne høyttaleren. I øvingslokalet trenger du ikke å tenke på denne, men det kan være greit å vite at lyden du bruker på scenen under en konsert heter 'monitor'.



FX

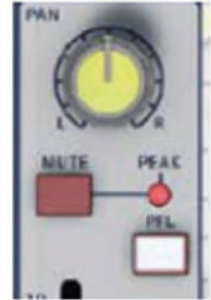
Denne knappen styrer volumet av effekten du har valgt å legge til kanalen din. Effekter kan være klang («reverb» på engelsk) og ekko («delay» på engelsk). Dette er effekter som gjør at du føler du synger i en kirke, eller ut i verdensrommet.



Effektene du velger er som oftest ikke på selve kanalen, men gjerne til høyre på mikseren. På noen mikserer kan du velge flere effekter, og du vil da ha flere FX-knapper for å skru volum til de forskjellige effektene på kanalen din. Vi kommer ikke til å beskrive de forskjellige effektene i detalj, rett og slett fordi det er så mange av dem! Et tips er å bli bedre kjent med dem på egenhånd for å finne din egen signatur-lyd. Eksempler på effekter du finner på mikserer er: hall, plate, ping-pong, slapback, ekko og tape.

Pan

'Pan' er en knapp som styrer om du vil ha lyden i venstre eller høyre høyttaler. Pan er forkortelse for "Panorering". Den kan også stå rett opp på kl. 12 for at lyden skal fordeles likt.



PFL

Denne knappen er aktuell å vite om når man skal spille konsert på en større scene. PFL står for "Pre-fade-listening" og trykkes inn om man vil høre lyden i monitoren sin uavhengig av volumet ut i resten av rommet.

Mute

'Mute' betyr å slukke lyden fullstendig på hele kanalen. Hvis du ikke får lyd i PA-anlegget kan det være lurt å se om denne knappen er trykket inn.



Volum

Her styrer du volumet til kanalen. Denne knappen kalles for en 'fader'. Skru ned alle fadere før du skrur av og på mikseren, da slipper du ubehagelige høye lyder og feedback.

Hva hvis jeg ikke får lyd?

Nå har vi gått gjennom en kanal på mikseren. Hvis du har problemer med at du ikke får lyd, er det lurt å gjøre noe som heter feilsøking. Det går ut på at du tester hvert ledd fra A-Z. Hvilket ledd virker ikke?

1. Mikrofon - Virker mikrofonen? Er det av/på knapp på den? Hvis du tror det er mikrofonen kan du prøve en annen for å sjekke.
2. Ledningen (xlr eller jack) - Er det kablet som er ødelagt? Hvis du tror det er kablet prøver du en annen for å sjekke.
3. Gain - Står denne nede?
4. Mute - Står mute-knappen på?
5. Volum - Er volumfaderen nede?

ANDRE VIKTIGE PUNKT PÅ MIKSEREN

Hovedvolum

Hovedvolum, eller 'Master-faderen' finner du ikke på en enkelt kanal, men helt nederst til høyre på mikseren. Den styrer volumet til alle kanalene på mikseren samlet, og er hoved-volumet som bestemmer hvor høyt det blir i øvingslokalet. Sett denne helt ned før du skruer av og på mikseren.



AUX-inngang for å lytte til musikk fra telefon/laptop

Det er ofte slik på øving at man vil høre på musikk gjennom PA-anlegget. Da kobler du deg til mobilen eller laptopen med en 'AUX-kabel'. Du er sikkert kjent med denne typen kabel som du gjerne finner på hodetelefoner o.l. Det finnes to måter å koble til en AUX-kabel til mixeren. Den éne er gjennom RCA-inngangen på mikseren. Da bruker du en kabel med en plugg som heter "fono-plugg" .



Det er også mulig å koble til en AUX-kabel til mikseren direkte til en kanal. Da bruker du samme type plugg som du brukte til å koble piano eller et annet instrument til PA-anlegget, altså en jack-kabel. Denne kobler du til «Line»-inngangen.



VEIEN VIDERE

Husk å være tålmodig og realistisk. For å bli en god vokalist innebærer det mye øving og ærlighet. Ikke vær redd for å gå ut av din komfortsone. Mestringsfølelsen man får av dette er avgjørende for at du skal utvikle deg som vokalist.

Hvis du trenger en utfordring så syng med andre vokalister ved å starte i kor eller en vokalggruppe. Du kan også starte med å synge i et band. AKKS tilbyr bandkurs og holder workshops i låtskriving. Kanskje du kan til og med ta et instrumentkurs for å hjelpe deg med gehøret, få mer musikkforståelse noe som er grunnlaget i låtskriving.

Bli inspirert og få enda mer spilleglede!

