Övningsprogram - feminiserande röstterapi

Avspänning

Axlar/nacke/hals

- Lyft axlarna till öronen och släpp ned dem (3 ggr). Känns skillnaden mellan anspänning och avspänning.
- Lyft axlarna en bit och släpp ned dem (3 ggr). Känn skillnaden mellan anspänning och avspänning.
- Lyft axlarna en millimeter och släpp ned dem (3 ggr). Känn skillnaden mellan anspänning och avspänning.

- Böj huvudet i sidled mot vänster axel och håll ned höger axel. Känn sträckning i halsmuskulaturen (höger sida). Håll 15 sek. Byt håll (3 ggr).
- Böj huvudet framåt (känn lång nacke) – titta upp i taket (3 ggr).
- Balansera huvudet på en lång och mjuk nacke.

Avspänning käke

- Sätt ett motstånd mot underkäken med tummen och öppna underkäken (3 ggr)
- Öppna munnen – Sätt ett motstånd mot undertänderna och stäng käken (3 ggr)
- Sätt ett motstånd mot käkens/hakans ena sida och tryck käken i sidled. Byt sida (3 ggr)

Massage av käkmuskulatur

- Spänn av i käken genom att "jogga" upp och ned. Säg /jäjäjä/ med överdriven käköppning.
- Massera den stora tuggmuskeln. Lägg höger hand som stöd på höger kind. Lokalisera muskeln på vänster sida genom att bita ihop tänderna och sedan släppa ner käken så att det finns ett litet mellanrum mellan tänderna. Börja med att bara trycka på muskeln med tummen, ca 15 sek. Håll de andra fingrarna vid tinningen för stabilitet.
    - Släpp och jogga käken
    - Bit ihop igen för att lokalisera muskeln och släpp sedan igen
    - Massera nu hela muskeln, ca 15 sek
    - Släpp och jogga käken.
    - Upprepa för andra sidan

Tungroten

- Sätt tungspetsen mot insidan av undertänderna. Välv ut tungan så långt du kan och stretcha tungroten, håll 5 sek (3 ggr).

Hållning

Stående

- Stå med parallella fötter rakt under höfterna.
- Du kan stå med tyngden först under tåsulorna sedan under hälarna och känna vad som händer i kroppen.
- Känn tyngden fördelad under hela fotsulorna.

- Stapla upp kroppen. Knäna över fotsulorna, höfterna över knäna, axlarna över höfterna.
- Känn fyra dimensioner: TYNGD, LÄNGD, BREDD, RIKTNING
- RIKTNING = punkt i bröstbenet som riktas långt bort, viktigt för tal, "simtaget".
- Gå omkring och behåll "formen" utan att bli stel.

Sittande

- Sitt med fötterna parallella och stadiga i golvet. Sitt ned ordentligt på stolen (undvik att svanka).
- Stapla upp kroppen. Axlarna över höfterna.
- Försök hitta balans i överkroppen så att du inte behöver använda ryggstödet.
- Känn fyra dimensioner: TYNGD, LÄNGD, BREDD, RIKTNING

Viloandning

Andningsrörelser kan kännas i olika delar av kroppen beroende på våra känslor. Det är helt naturligt. Rörelserna kan t ex kännas högt upp i bröstkorgen, nere i buken, i sidorna och bakåt i ryggen. Andetagen kan vara snabba eller långsamma. Eftersom andningen hör nära samman med hur vi känner oss så varierar den. Fundera på och beskriv din andning när du är

stressad .....

lugn .....

orolig .....

andfådd .....

rädd .....

glad .....

När vi **talar** är det bra att försöka ha en så låg bukandning som möjligt: Det beror på att vi kan vara mer avspända i axlar och överkroppen då. Med en bukandning kan vi också styra utandningsluften som sätter stämbanden i vibration när vi talar. Nedan finns övningar för det.

Sittande **Sitt bekvämt framåtlutad på en stol med armbågarna mot benen**. Ge akt på din egen andning. Märker du andningsrörelserna någonstans i kroppen? Bröstkorgen? Buken? Sidorna? Ryggen?

I en övning som kallas "Andningspromenaden" ska du försöka känna rörelserna på olika ställen i din kropp. Börja med känna andetagen i bröstkorgen, flytta fokus till axlar och skuldror, längre ned i ryggen, i sidorna, i buken och tillbaka till bröstkorgen. Upprepa 1 gång.

Försök nu att få andningsrörelserna att kännas så lågt ned i kroppen som möjligt så att rörelserna märks i buken. Fortsätt andas några minuter: Andas in, Andas ut – kort paus. Upprepa 3 gånger.

Sitt nu upprätt på stolen. Sträva efter att ha kvar andningsrörelserna så lågt ned i kroppen som möjligt. Fortsätt andas några minuter: Andas in, Andas ut – kort paus. Upprepa 3 gånger. (Buken, rygg och sidor).

Stående

Stå upprätt. Sträva efter att ha kvar andningsrörelserna så lågt ned i kroppen som möjligt. Fortsätt andas några minuter: Andas in, Andas ut – kort paus. Upprepa 3 gånger.

Ju oftare en gör övningen desto snabbare brukar en hitta en låg andning. Ett tips är att du gör övningen ofta t ex när du sitter på buss eller tåg.

Talandning

Nedan finns övningar beskrivna när du ska andas ut och samtidigt göra olika ljud, d v s koordinera din andning och röst. Det är nämligen utandningsluften som styr stämbandens vibrationer och en god andningsteknik gör att din röst blir avspänd. Därför behöver du träna på en optimal andningsteknik inför att du ska hitta en kvinnlig röst. För att åstadkomma ett högre röstläge måste stämbanden sträckas rejält, vilket innebär en viss påfrestning och belastning på stämbandsmuskeln.

Sittande

Säg ett kort /s/ och känn efter var ljudet startar i kroppen. Ofta är det lågt i bukväggen och ibland kan rörelsen också kännas i sidor och rygg under ljudet d v s under utandningen. Håll ut ett längre /s/ och håll händerna mot kroppen där rörelsen känna mest.

- Kort /sch/
- Långt /sch/
- Två impulser /sch/ /sch/
- Flera sammanbundna impulser /sch/ /sch/ /sch/... (1-10)

Stående

Säg ett kort /s/ och känn efter var ljudet startar i kroppen. Ofta är det lågt i bukväggen och ibland kan rörelsen också kännas i sidor och rygg under ljudet d v s under utandningen. Håll ut ett längre /s/ och håll händerna mot kroppen där rörelsen känna mest.

- Kort /sch/
- Långt /sch/
- Två impulser /sch/ /sch/
- Flera sammanbundna impulser /sch/ /sch/ /sch/... (1-10)

För att förebygga att du blir ansträngd och trött i rösten behöver du göra talandningsövningar regelbundet i kombination med avspänningsövningar.

Grundläggande fonationsövningar

Accentmetoden

Producera ett mjukt /V, Z, J/ i ett bekvämt röstläge:
/V/, /V-V/, /V-V-V/ x 3
/V/ - isolerat samt lägg på vokal (VU)och gå från korta till längre sekvenser och uppåtgående glissando (ej till extremer) – det viktiga är att jobba med bibehållet stöd och avspänd röst.

H + vokal + m från korta till längre sekvenser

HAM	HAMAM	HAMAMAM	HAMAMAMAM
HOM	HOMOM	HOMOMOM	HOMOMOMOM
HUM	OSV...		
HÅM			
HEM			
HIM			
HYM			
HÄM			
HÖM			

Läpp/tungdrillar

- /Br:/ håll ut ljudet så länge du kan på en bekväm ton. Upprepa 2 ggr
- /Br:/ Glid med rösten från botten till toppen av omfånget. Upprepa 2 ggr
- /Br:/ Glid med rösten från toppen till botten av omfånget. Upprepa 2 ggr
- /Br:mmm/ håll ut m:et med plutande läppar precis som på r:et. Upprepa 2 ggr.

Vocal Function Exercises

- Håll ut /i:/ med ljudet "långt fram" så länge du kan. (upprepa 2 gånger, ca F2/3)
- Håll ut /o/ och glid från botten av ditt omfång till toppen av ditt omfång (2 ggr)
- Håll ut /o/ och glid från toppen av ditt omfång till botten av ditt omfång (2 ggr)
- Håll ut /o/ så länge du kan (upprepa 5 gånger på stigande skala, starta på C3).

Målton

Tonhöjd A3, 220 Hz, målton (glid först upp på tonen från ett bekvämt /v/j/z/m/)

Hi-i x 5
Ha-a x 5
Ho-o x 5

Rullande /r/ eller "läppbrum"

Håll ut ett /m/ i ett bekvämt läge 220 Hz (A) - Upprepa 5 ggr
Sjung ordet **min** på samma ton – Upprepa 5 ggr.
Säg ordet **min** – Upprepa 5 ggr

Håll ut ett /m/ i ett bekvämt läge på måltonen 220 Hz- Upprepa 5 ggr
Sjung ordet **men** på samma ton – Upprepa 5 ggr.
Säg ordet **men** – Upprepa 5 ggr

Håll ut ett /m/ i ett bekvämt läge- Upprepa 5 ggr
Sjung ordet **man** på samma ton – Upprepa 5 ggr.
Säg ordet **man** – Upprepa 5 ggr

Håll ut ett /m/ i ett bekvämt läge- Upprepa 5 ggr
Sjung ordet **minns** på samma ton – Upprepa 5 ggr.
Säg ordet **minns** – Upprepa 5 ggr

Håll ut ett /m/ i ett bekvämt läge- Upprepa 5 ggr
Sjung orden **Men man minns** på samma ton – Upprepa 5 ggr.
Säg orden **Men man minns** – Upprepa 5 ggr

Sjung orden **Min mamma minns** på samma ton – Upprepa 5 ggr.
Säg orden **Min mamma minns** – Upprepa 5 ggr

Sjung orden **Min mamma minns många** på samma ton – Upprepa 5 ggr.
Säg orden **Min mamma minns många** – Upprepa 5 ggr

Sjung orden **Min mamma minns många muntra** på samma ton – Upprepa 5 ggr.
Säg orden **Min mamma minns många muntra** – Upprepa 5 ggr

Sjung orden **Min mamma minns många muntra minnen** på samma ton – Upprepa 5 ggr.
Säg orden **Min mamma minns många muntra minnen** – Upprepa 5 ggr

Tänk på andningsstödet och att känna klangen långt fram/upp i huvudet

Resonans

Att tänka på:

Tungan långt fram, lätt tunga
Läpparna spridda
Känn vibration i läppar, näsa, gom

Läs varje övning 3 gånger

i	a	o
mi	ma	mo
ni	na	no
vi	va	vo
li	la	lo
min	man	mon
lin	lan	lon
minnen	mannen	monnen

Resonans "tuning", A3 (m, n, ng)

/M/ x 3

/MIM/ x 3

/MMIM/ x 3

/MIMIMIM/ x 3

Känn vibrationer i ansiktet och att det känns "lätt".

Resonans "glides". Uppåtgående glissandi en ST från B3 till C4

Mi-i x 3

Ni-i x 3

Zi-i x 3

Mie-mie-mie (3 ST från H3-D4) x 3

Nie-nie-nie x 3

Zie-zie-zie

Ord
Dej
Mej
Säg
Nej
Hej
Timotej

Fraser
Hej på dej
Säg nej
Vilken grej
Kom hem till mej

x 3

Minska resonansutrymmet:

Svälj en gång-känn hur struphuvudet lyfter. Svälj en gång till. Gäspa en gång- känn hur struphuvudet sjunker.

Får nu struphuvudet upp och ner utan att svälja eller gäspa.
Föreställ dig att du lyfter struphuvudet och håll ut
/i/ , upprepa 4 ggr.

Håll fingrarna lätt på struphuvudet och tänk att du höjer struphuvudet, upprepa övningen
/i/ X 5

Lyssna till din röst så att du inte kniper i tonen, upprepa dessa ord med handen på struphuvudet, högt struphuvud.
/nit/X 5
/fit/ X 5
/bit/ X 5
/vit/ X 5
/sitt/ X 5

Känn vibrationer långt fram I ansiktet
/den/ X 5
/nät/ X 5
/jet/ X 5
/band/ X 5
/last/ X 5
/läst/ X 5

Föreställ dig att du lyfter ditt struphuvud när du pratar, öva på typiska fraser du använder under en dag.

Variation av tonhöjd/intonation

Omfångsövning

På /h/-vokal och eller /m/-vokal

F3-A3-F3

A3-F3-A3

F#3-A#3-F#3

A#3-F#3-A#3

G3-B3-G3

B3-G3-B3

G#3-C4-G#3

C4-G#3-C4

A3-C#4-A3

C#4-A3-C#4

Först glissando och sedan över på talintonation:

mm-iii—nnn → Min

mm-iii-nnn→ Min

Överför på räkning och veckodagar

Fraser med glissando

Först på monoton sångton, A3 (220 Hz), sen glissando och på sist talintonation.

+ gå upp i slutet

Vem är hon

Vem är han

Vem är hen

Vad vill han

Vad vill hon

Vad vill hen

Vart ska han

Vart ska hon

Vart ska hen

Många hönor

Många mumlar

Mimmi mumsar muffins

Möss och människor

Möss i månsken

Mio, min mio

Nunnan nynnar melodin

Månne mannen är en myglare

Variera ordbetoningar

Den är min x 3
Vem är han x 3
Vem är hon x 3
Vem är hen x 3
Vi kom fram x 3

Artikulation

Tänk på:

- Mjuka ansatser
- Utdragna vokaler
- Precis/distinkt artikulation (/t/d och /ng/
- Lätt artikulation
- Sammanbunden fraser /linking or blending
- Luftig kvalitet

Tillämpning

Min	Minnen
Mun	Munnen
Mån	Månen
Man	Manen
Mil	Milen
Moll	Mollen
Mull	Mullen

Mmmmm
Aaah
Öööh
Eeh?
Joo
Braa
Okej
Precis
Fint
Absolut
Näää
Tack
Varsågod
Vet inte
Jag tror inte det
Varför då?
Närdå?

Vanliga fraser
Hej, hur är läget?
Det är bra
Det ärokej
Hur mår du?
Vad gör du imorgon?
Jag ska jobba, men är kanske ledig på kvällen
Inget speciellt, hurså?
Oj, är det sant
Jaså, är det?
Hur mycket är klockan
Är du hemma i helgen?
Vad hittade du på igår?
Behöver du hjälp?
Vad kostar kaffet?
En stor kaffe, tack
Är du hungrig?

Korta fraser
Vem är han
Vem är hon
Vem är hen
Vi kom fram
Vad gör hon
Vad gör hen
Vart ska han
Vart gick hon
Vi går hem
Jag går hem
Vi kom in
Vad vill hon
Jag var dum
Jag vill gå hem
Vi ses i morr´n
Nu vill jag gå hem
Jag är hemma vid fem

Fonationstäta fraser
Lena leker med nallen
Janne leker med nallen
Ville lånar nålen
Olle lånar en penna
Maja lånar en gunga
Alla lammen är hemma
Ville är hemma
Mamma är hemma idag
Ville nynnade på en sång

Mormor mumlade
Ser ni månen på himlen?
Nanna såg ingen måne
Ella fyllde tunnan med vatten
Tunnan blev full med vatten
Den rann över
Hinner vi ner till hamnen?
Gunnar springer ned till hamnen
Hämta lönen
Hon får ingen lön idag
Mannen hämtar öl
Mimmi väven en matta

Texter

Månne mamma minns
Mina himmelsblå anemoner
Som blommade så ymnigt
I mitten av maj

Inte ens en grå liten fågel

Inte ens en grå liten fågel

som sjunger på grönan kvist

det finns på andra sidan

och det tycker jag nog blir trist.

Inte ens en grå liten fågel

och aldrig en björk som står vit

men den vackraste dagen som sommaren ger

har det hänt att jag längtat dit.

- Nils Ferlin

Välkommen åter snälla sol

Välkommen åter snälla sol
som jagat nordanvinden;
nu har du sovit sen i fjol
och vaknar röd om kinden.
Värm upp vår jord så växer råg
och fyller bondens lada;
värm sund och vik och vind och våg

så får vi gå och bada.
Välkommen åter snälla sol
lys över land och vatten;
nu klingar sång, nu stäms fiol,
nu dansar hela natten.

Nypon

Nnnnypon
Nnnnyponskär,
Nnnnyponros,
Nnnnyponsoppa,
Nnnnyponmos
Nnnnyponflicka,
Nnnnypondricka,
Nnnnyponte och
Nnnnyponhicka.

Det första jag såg nnnnär jag väcktes av solennn
var nyponrosen i glaset på stolennn.

Bäbä vita lamm

Bäbä vita lamm
Har du någon ull
Ja ja kära barn
Jag har säcken full
Heldagsrock åt far
Söndagskjol åt mor
Två par strumpor åt lille lille bror

SAMMANHANG
Detta är nålen
som sydde skjortan
som klädde bagarn
som bakade bullen
som mättade målarn
som målade huset
som hyste majoren
som höll sig med hunden
som skällde på flickan
som fann fotografen
som hjälpte polisen
som tog terroristen
som påkörde prästen
som bokförde barnet
som stack sig på nålen
som sydde skjortan

TELEFONSAMTAL

- Hallå
- Hallå är det du?
- M-m
- Hur är det?
- Jo vars
- Va då då?
- Ja både och
- Hur menar du?
- Trött
- Och
- Nyväckt
- Ringer jag för tidigt?
- M-m
- Förlåt då, men klockan är faktiskt ett!
- Jaså
- Är det tidigt?
- M-m
- För tidigt?
- M-m
- Har du glömt?
- Va då?
- Du skulle ju komma
- Jag?
- Ja-a
- När då?
- Klockan tio
- Vad är klockan nu?
- Hon är ett, sa jag ju
- Oj!
- Ja, nästan
- Skynda dig
- Jag ska försöka
- Dom stänger två!
- Vilka dom?
- Affärerna
- A-ha
- Minns du inte?
- Nä-ä
- Vi ska ju köpa en present
- Vem då till?
- Till dig!
- Nä, va roligt!
- Vet du varför?
- Nja...
- Tänk efter
- Jag försöker
- Vad gjorde du igår?
- Var på fest
- Var då?
- Hos dig
- Just det!
- Tack för senast!
- Minns du inte varför?
- Nja. Kanske...
- Du fyllde år
- Vad säger du!?
- Kommer du då?
- Jaa

- Kommer du inte?

- På en gång?

- Hej

SJUNDE PRATAN, av Sandro Key Åberg

A Den är av
B Av?
A Ja biljetten är av
B Det förstår jag inte
A Ser ni inte. En del av biljetten är borta, finns inte mer, är väck och försvunnen
B Ja, vad gör det?
A Jag kan bara ta emot hela biljetter
B Jamen den är ju inte använd
A Tror ni att ni skulle få åka på den om den var använd?
B Det förstår ni väl att jag inte menar
A Det låter så på er
B Jag menar bara att biten som fattas följde med den förra biljetten
A Ni skulle ha sett till att den inte följde med
B Det var ju ett misstag
A Det kan ni stå för själv, inte jag
B Jamen ja sa ju till konduktören att det följde en bit med - det gör ingenting, sa han
A Vad han säger får han stå för
B Gäller inte samma regler för alla bussar då?
A Jag får bara ta emot hela biljetter
B Hur kan andra konduktörer ta emot dem då?
A Det är en sak mellan er och spårvägsbolaget
B Gud, sånt knas
A Jag har mina instruktioner
B Vilket jävla översitteri
A Att jag följer förordningarna?
B Hade ni bara en skitliten bit god vilja skulle ni inte hålla på och fåna er så här
A Skall ni med eller inte?
B Är den medfödd, snorkigheten, eller har ni tränat länge på den?
A Hit med en ny biljett, eller så åker ni av
B Ni borde, banne mig, börja i första förberedande för vanligt folkvett
A Nu blir jag snart förbannad
B Men jag ska förstås vara glad som en lärka över att ni jävlas med mig?
A Jag tar inte emot oförskämdheter av er
B Men jag ska bara buga och ta emot jag?
A Nu åker ni ur!
B Varför river ni inte biljetten istället för att föra oväsen?
A Vilken biljett?
B Den ligger ju mitt framför ögonen på er, ska man behöva stoppa den mitt i käften? Ni är ju blind som en sågbock!
A Nu håller ni käften!
B Tänk att ni kan ju riva

A Jag har mina reglementen
B Fy fan sån demokrati

Tvärtomfrågesport
Med andra ord
Räkna 1-30
Packa pappas kappsäck (maträtter, initial bokstav)
Bildbeskrivningar
återberättande
Veckodagar/månader -framlänges/baklänges varannan log/pat

Transfer

Tillämpning i vardagen

Utgå från "hierarki över talsituationer"!

Öva teknik i:
Vanligt förekommande yttranden/ egna fraser
Specifika situationer
övningar med ökad kognitiv belastning (Packa pappas kappsäck, snabba associationer, tvärtomfrågesport, automatiserade yttranden baklänges etc)
Vanligt förekommande ämnen

- Beskriv i detalj den senaste filmen eller föreställningen du sett
- Beskriv i detalj huvudkaraktären i en film du sett
- Berätta om en av de största utmaningarna du har i livet just nu
- Berätta om en resa du företagit dig, eller en resa du skall åka på

BESKRIV HUR MAN..

GÖR PANNKAKOR	HAR MIDDAGSBJUDNING
FÅNGAR FISK	MÅLAR EN VÄGG
PLANERAR EN ÖVERASKNINGSFEST	TILLAGAR EN STEK
GÖR EN PERFEKT KOPP KAFFE	SKRIVER ETT PERSONLIGT BREV
STRYKER EN SKJORTA	GÖR EN OMELETT
HAR PICKNICK	BAKAR EN KAKA
FÄRGAR HÅRET	GÖR ETT PAPPERSFLYGPLAN

TILLAGAR _____(FAVORITRÄTTEN)	SÄTTER UPP ETT TÄLT
PLANERAR EN SEMESTER	GÖR UPP ELD
BORTSAR TÄNDERNA	BOKAR ETT HOTELLRUM
GÖR EN SMÖRGÅS	BÄDDAR SÄNGEN
SKRIVEN EN JOBBANSÖKAN	GÖR EN FRUKTSALLAD
BYTER DÄCK	
GÖR EN MILKSHAKE/SMOOTHIE	

Utgå från egna intressen/önskemål.