

Tankens kraft

Om man förbereder sig mentalt på en tonhöjd och klang, innan man startar tonen, finns det stora chanser att den blir som förväntat på grund av att nervimpulser sätter musklerna i startgruperna genom blotta tanken. Det man förväntar sig av tonen kommer att finnas där just innan man utför den och då får man den genuina känslan i uttrycket. Detta sätt att förbereda sig används i många situationer. Idrottare kan rent mentalt ställa in sig på och visualisera en lyckad tävling och det förbättrar deras chanser att verkligen lyckas. I sång kan man ta till samma tankesätt och få direkta konsekvenser av att tänka positivt. När du befinner dig i en sångsituation, studio eller live, kan du stöta på en mängd olika rösttekniska hinder. Psyket är en stark kraft och med rätt attityd och tankar kan man få stor hjälp. Här följer några tanketips du kan använda på tre vanliga röstbarriärer:

– Långa toner

– Förbered dig väl via inandning i god tid innan du startar tonen. När tonen startar tänker du med fullständig **fokus** att det kommer **in** luft under tonens gång. Börja därför med en ton i bekvämt tonläge, på snäva vokaler som 'ih' och 'OO' tills du har hittat rätt tanke och teknik. Sedan går du vidare till högre toner och övriga vokaler.

– Låga toner

– Även här gäller att vara väl förberedd på tonen med andning och hållning. Se till att inte forcera klangen. Det behövs inte någon stark ton, det viktiga är att den är **stabil**. Håll huvudet rakt (genom att känna dig lång) och **tänk** att tonen forsar ur munnen på dig, som en brandpost som har sprungit läck.

– Höga toner

– Tänk att du sätter dig på tonen uppifrån. Böj lite i knäna, öppna munnen rejält och titta lite uppåt. Tänk dig att du sätter dig på tonen, ungefär som när du är på väg att sätta dig på en nål. Så länge du håller tonen, så länge är du på väg.

Detta var några enkla visualiseringar du kan använda dig av. Tanken är en stark kraft och du kan själv hitta många situationer och tekniska hinder där du kan ta hjälp av en viss tanke och en positiv attityd.