

Varför sjunga upp?

Varför bör man sjunga upp? Många har ställt sig den frågan och det finns inget entydigt svar. Sångare inom popgenrerna hyser ibland en viss skepsis mot att värma upp kropp och röst innan sånglig aktivitet. Att jämföra rösten med resten av kroppen kan vara en god idé för att ge en inblick i uppvärmningens innebörd. Det finns nog inte någon idrottsperson som inte värmer upp och stretchar sin kropp innan aktivitet, inte heller gemene man drar sig för att värma upp innan t.ex. joggingturen eller aerobicspasset. Konsekvenserna av en utebliven uppvärmning skulle bli alldeles för påtagliga med sträckningar och kanske smärtsamma ledproblem som följd. Varför tänker vi inte så vid röstmässig aktivitet? Rösten uppfattas som självklar och ska bara finnas där och vara i toppform utan vare sig träning eller uppvärmning när helst det önskas! En utopi? Rösten skiljer sig inte fysiskt från resten av kroppen och sång skiljer sig inte från annan fysisk aktivitet i fråga om möjliga skador och utebliven prestanda vid utebliven uppvärmning. Med detta sagt, är det ganska tydligt att min erfarenhet lutar åt att det i det långa loppet är viktigt att kunna värma upp kroppen och sjunga upp sin röst för att förhindra skador och förbättra röstens förmåga på både kort och lång sikt..

Flera undersökningar har gjorts men forskningen har haft svårt att visa hur en uppsjungning ska gå till och även om den överhuvudtaget behövs, men som sagt erfarenheten säger att de flesta sångare har något att vinna på att sjunga upp.

En forskningsrapport har jämfört sångares upplevda intryck av röstens funktion och mätt subglottiska tryck (*lungtryck* – nödvändigt för att få ton, se: Röstanatomi översikt 1), när sångaktiviteten föregicks av uppsjungning respektive ingen uppsjungning. Resultatet verkar visa att när sångaren är uppsjungen sänks fonationströskeln d.v.s. minsta möjliga subglottiska tryck för att åstadkomma önskad ton. Genom att fonationströskeln sänks så krävs det mindre kraft för att åstadkomma sin sång vilket i sin tur bör leda till mindre slitage. Detta pga. den ökade blodgenomströmningen i stämbanden och övriga närliggande muskler som uppvärmningen innebär, det bidrar också till att röstorganet blir smidigare och mera följsamt.

Påfrestningarna på rösten varierar från dag till dag beroende på om man har konsert, repetition, övar eller på annat sätt brukar rösten rikligt eller inte alls. Det är därför svårt att ge generella regler eller förhållningssätt för hur uppsjungningen ska gå till, hur lång tid den ska ta och när den bör äga rum i förhållande till sångtillfället. I ett försök att inte vara så "luddig" som sångundervisning är känt för att vara, vill jag ändå redovisa några av mina subjektiva infallsvinklar på uppsjungningens utformning.

- Om man använder sig av rösten i form av sång varje dag så går det fortare att få igång röstorganet, är man mer sporadisk i sina sånginsatser tar uppvärmningen lite längre tid.
- Uppsjungningstiden varierar också från dag till dag beroende på dagsform, slemhinnestatus osv.
- Ju mer du kräver av din röst i form av att sjunga länge, sjunga högt, sjunga starkt, sjunga nyanserat, desto mera noggrann behöver du sköta om den.
- Eftersom vi människor är så fysiskt olika så är även behoven av uppsjungning det, jämför därför aldrig med någon annan utan försök istället hitta din egen optimala rutin.
- Jag förespråkar mjuka övningar bestående av nasaler (t.ex. m) och tremulanter (t.ex. R) föregångna av fysisk uppvärmning och voicemassage
- Gör gärna uppsjungningen i två etapper med några minuters mellanrum då du är tyst.

När man sjunger upp trimmas samarbetet mellan de olika delarna i röstorganet, blodcirkulationen ökar, temperaturen i musklerna stiger och stämbanden blir smidiga och följsamma. Blir du rösttrött när du sjunger upp gör du någonting fel.

Några varningstecken för rösttrötthet kan vara:

– En molande värk i halsen

– Rethosta - rösten börjar låta spräckt

– Falsettregistret blir tonsvagare

Däremot är det naturligt att det rosstrar lite grann när det börjar lossna slem, harkla inte, utan drick lite vatten och fortsätt sedan uppsjungningen mjukt så brukar rösten klarna ganska snart.