

EI SONGTEKNISK OVERSIKT ved Runa Godø Sæther

Basert på Cathrine Sadolins songmetodikk "Komplet Sangteknik"

A) Dei 3 grunnprinsippa

Dei 3 grunnprinsippa er dei mest basale og grunnleggande, og dermed det viktigaste å få styr på innanfor songteknikken. Dei gjer det mogleg å nå alle tonar i høgda og djupna (innanfor omfanget til den einskilde stemma), å kunne synge lange fraser, å få kraft i stemma, samt å unngå å bli hes. Dei 3 grunnprinsippa skal respekterast uansett kva for funksjon, klangfarge og effekt som blir brukt. Dei tre grunnprinsippa er:

- ❖ Ope svelg
- ❖ Støtte
- ❖ Unngå spenningar i kjeve og lepper

1) Ope svelg

Eit ope svelg er viktig for å unngå spenningar rundt stemmebanda. Stemmebanda skal ha plass til å strekke seg ut på høge tonar og trekke seg saman på djupe tonar. Eit ope svelg oppnår ein først og fremst ved korrekt støtte og ved å kjenne sin eigen fornemmelse av det opne svelget.

2) Støtte

Støtte er å motarbeide diafragma (mellomgolvet) sin trang til å sleppe ut den lufta som er teken inn på innpusten. Dette oppnår ein ved å arbeide mot mellomgolvet sin naturlege bevegelse. Ved god støtte blir musklane i sidene ved midja, samt solar plexus skubba utover, medan magen nedanfor navlen blir trukken gradvis og seigt inn, lendesvaien blir utlikna og ryggmusklane blir spente. Støtta skal vere i seig bevegelse, som om ein arbeider mot ein motstand, så lenge der er tone. Når bevegelsen ikkje lenger er seig (fordi ein ikkje kan få magen under navlen lenger inn og musklane i sidene og solar plexus lenger ut) er der som regel ikkje meir støtte igjen. Difor er det viktig å økonomisere med støtte-energien sin, så ein ikkje brukar opp kreftene og bevegelsen for tidleg. Bruk ikkje støtte før det er nødvendig, dvs før songen blir vanskeleg t.d på ein høg tone, eller ved avslutninga av ei frase. Støtte er hardt fysisk arbeid. Ein songar bør difor vere i god fysisk form.

3) Unngå spenningar i kjeve og lepper

Unngå spenningar i kjeve og lepper, då desse ofte utløyser spenningar rundt stemmebanda. Oppnå ein avslappa kjeve ved å bøye hovudet bakover og plasser ein finger mellom over- og underkjeve. Hald denne kjeveposisjonen fast under songen. Underkjeven er trukken innover i forhold til overkjeven. Sørg deretter for å opne munnen meir på høge og djupe tonar enn i mellomleiet. Når ein skal unngå å spenne i leppene, er det nødvendig å lære å danne vokalar med tunga utan å endre forma på munnen vesentleg. Konsonantar blir som oftast danna ved hjelp av spenningar. Men då ein i song ikkje kviler på konsonantar så lenge som på vokalar, kan overdreven fokus på konsonantane hindre songen. Det er viktig å hurtig avspenne frå ein konsonant til den etterfølgande vokal.

NB! Av dei 3 grunnprinsippa er støtten overordna. Når den er god, vil dei to andre òg falle på plass.

B) Dei 4 funksjonane

All bruk av stemma kan inndelast i 4 funksjonar: Neutral, Curbing, Overdrive og Belting. Funksjonane skiller seg frå kvarandre ved å ha meir eller mindre metalliske karakter. Dei fleste songtekniske problem oppstår pga feil bruk av funksjonane. Kvar funksjon har sitt klanglege særpreg og sin eigen fordel og begrensning. For å styre utanom feil og stemmetekniske vanskar er det viktig å kjenne og beherske funksjonane og deira fordelar og ulemper, i tillegg til å kunne skifte fritt mellom funksjonane for å utnytte fordelane deira best mogleg. Ein kan skifte hurtig og glidande for å oppnå ein jamn klang eller lage brå skift for å oppnå knekk. Hugs å respektere dei 3 grunnprinsippa uansett funksjon!

Neutral (Ikkje-metall)

Neutral er den ikkje-metalliske funksjonen. Lyden av neutral har verken metall eller "kant". Klangen har ofte ein mjuk karakter, t.d som når ein syng ei voggevisse. Neutral er den einaste funksjonen ein kan legge luft på utan å skade stemma. Stemmebanda sin lukkegrad bestemmer om tonen er luftig eller komprimert. Dei to ytterpunkta i neutral er "Neutral med luft" og "Komprimert Neutral" (Utan luft) Ein finn Neutral ved å etablere ein laus kjeve.

Innanfor rytmisk musikk blir Neutral med luft brukt ved lågmælte passasjar der ein ynskjer seg ein lett og luftig karakter. I klassisk musikk blir Neutral med luft berre brukt som ein sjeldan effekt. I kvardagen brukar ein Neutral med luft når ein kviskrar eller snakkar svært svakt. Komprimert Neutral blir ofte brukt i rytmisk musikk i passasjar der stemma skal vere utan metall, men likevel tett og klar utan luft. I klassisk musikk blir komprimert Neutral brukt av begge kjønn når det skal syngast svakt. Kvinner brukar komprimert Neutral i klassisk musikk når dei syng i det høge leiet uansett lydstyrke, menn m.a når dei syng falsett. I kvardagen blir komprimert Neutral brukt når ein snakkar forholdsvis svakt utan luft på stemma.

Alle tonehøgder, alle vokalar og alle klangfargar kan brukast i Neutral, både av kvinner og menn. Lydstyrken er for det meste svak, frå svært stille (pp) til medium kraftig (mf) Heilt store lydstyrkar (ff) er kun mogleg når ein syng komprimert Neutral i det høge leiet. I den vestlege verda er dette den mest brukte funksjonen i tradisjonell songopplæring, t.d i skulekor, kyrkjeor og individuell songundervisning.

Curbing (Halvmetall)

Curbing er den halvmetalliske funksjonen. Lyden har ei viss mengde metall eller "kant". Curbing er den mildaste av dei metalliske funksjonane. I Curbing er karakteren ofte lett klagande eller tilbakehalden, t.d som når nokon fortell at dei har vondt i magen. Curbing finn ein ved å bite saman tennene og etablere eit "hold", der ein klikkar stemmebanda mot kvarandre.

Curbing blir innanfor rytmisk musikk brukt når det skal syngast medium kraftig med ei viss mengde metall, som f.eks i soulmusikk eller R'n'B. Innanfor klassisk musikk blir Curbing brukt når menn syng medium kraftig (mf) og kvinner syng kraftig (f) i mellomleiet, og somme tider i det djupe leiet. I kvardagen brukar ein denne funksjonen når ein klagar eller klynkar. Menn og kvinner kan bruke Curbing i alle tonehøgder, men i det høge leiet glir Curbing ofte over i Belting eller komprimert Neutral.

Klangfargen kan endrast ein god del. Alle vokalar kan brukast, men i det høge leiet skal vokalane dreiest mot **Anh** (Som ein overtrøyt unge) **O+Å** (Som i engelsk "woman") og **I+E** (som i engelsk "is") for å bli verande i funksjonen.

Lydstyrken held seg for det meste i mellom-området, frå medium svakt (mp) til medium kraftig (mf). Svært svake lydstyrkar er ikkje moglege, og svært kraftige lydstyrkar oppnår ein berre i klassisk song i kvinnene sitt mellomleie.

Overdrive (Heilmetall)

Overdrive er ein heilmetalla funksjon som har mykje metall eller "kant" i seg. Karakteren er ofte pågåande, kontant og ropande, t.d som når ein ropar "Hey". Overdrive finn ein ved å etablere eit "bitt", dvs smile breitt og vise tennene, og late som ein skal ta ein stor bit av eit eple. Når ein snakkar eller syng kraftig i det djupe leiet er det i dei fleste tilfelle denne funksjonen som blir brukt.

Innanfor rytmisk musikk blir Overdrive brukt når det blir sunge kraftig og metallisk, som t.d rockemusikk. Innanfor klassisk musikk blir Overdrive brukt når menn syng kraftig (f-ff), medan kvinner sjeldan brukar denne funksjonen i klassisk song, bortsett frå visse tilfelle når ein ynskjer kraft i det djupe leiet. I kvardagen blir Overdrive brukt når ein ropar og snakkar kraftig.

Tonehøgdmessig er Overdrive den funksjonen med størst begrensning oppover. Dette gjeld særleg kvinner, som ikkje kan bruke denne funksjonen lenger opp enn d2/eb2. Den øvste grensa for menn er c2. Overdrive har inga begrensning nedover. Alle vokalar kan brukast i det djupe leiet, men i det høge leiet er ein bunden til å kun bruke **E** og **Å**, og altså dreie vokalane i den sungne teksten mot desse to. Klangfargen kan endrast noko, medan lydstyrken for det meste er kraftig. Ein kan likevel oppnå medium lydstyrke i det djupe leiet. Dess høgare toneleie ein syng Overdrive i, dess meir markant blir den kraftige og ropande karakteren.

Belting (Heilmetall)

Belting er òg ein heilmetalla funksjon, med mykje metall eller "kant". I Belting er karakteren lys, skarp, pågåande og skrikande, t.d som når ein hermar etter eit fly som styrtar. Belting finn ein ved å twange epiglottis-hornet (ved å kvekke som ei and eller le som ei heks)

I rytmisk musikk blir denne funksjonen brukt i visse stilartar, og mest i det høge leiet, når det skal syngast svært kraftig med mykje metall på tonane, som t.d heavy eller gospel.

Innanfor klassisk musikk blir belting brukt når menn syng svært kraftig (ff) i det høge leiet, t.d tenorar som syng den høge C. Kvinner brukar aldri Belting i klassisk musikk.

Innanfor daglegtalet blir belting brukt når ein hyler kraftig. Små babyar brukar belting når dei skrik.

Belting kan brukast i alle tonehøgder av både kvinner og menn. Berre twanga vokalar kan brukast, då det twanga epiglottis-hornet er ein føresetnad for Belting. Dette betyr at ein i det høge leiet berre kan bruke vokalane **I**, **I +E**, **Æ**, **E** og **Ø** for å halde seg i funksjonen.

Klangfargen kan endrast noko i det djupe leiet og mellomleiet, medan ein i det høge leiet ikkje kan endre på den lyse og skarpe klangfargen.

Lydstyrken vil alltid vere kraftig, og dess høgare toneleie Belting blir sunge i, dess kraftigare og meir markant blir den skrikande karakteren.

C) Klangfarge

Nesten alle funksjonane (Belting berre til ein viss grad) kan fargast lysare eller mørkare. Klangfargen blir danna i ansatsrøret (munnhola), som er heile stykket frå stemmeband til munn- eller naseopning. Forma og storleiken på munnhola har stor innverknad på klangfargen. Alle songarar har forskjellig munnhole og difor har alle songarar deira eigen særeigne klangfarge. Er munnhola stor, vil klangen bli mørkare og fyldigare, er munnhola lita, blir klangfargen lysare og flatare.

Forma på munnhola kan endrast i mange retningar, og difor er det mogleg for alle songarar å endre klangfargen sin.

Hugs å respektere dei 3 grunnprinsippa og meistre den valde funksjonen du syng innanfor, før du arbeider med klangfargane.

Ein kan endre på munnhola si form, ved å endre på

- ❖ Forma på epiglottishornet (twanga= lys klang/mindre twanga =mørk klang)
- ❖ Strupehovudet sin posisjon (høgt plassert=lys klang/lågt plassert=mørk klang)
- ❖ Tunga si form (brei tunge=lys klang/samanpressa tunge=mørk klang)
- ❖ Munnen si form (smil=lys klang/alvorleg=mørk klang)
- ❖ Ganen sin posisjon (senka gane=lys klang/løfta gane=mørk klang)
- ❖ Velumporten/drøvelen sin posisjon (open velumport=lys klang/
lukka velumport=mørk klang)

D) Effekter

Med effekter meiner ein dei særskilte verkemidla som ikkje heng saman med melodi og tekst, men som i staden understrekar songarens uttrykk eller særpreg. Mange av effektene blir danna i ansatsrøret (munnhola). Songarar er forskjellige. Det den eine gjer for å oppnå ein effekt, kan vere forskjellig frå det ein annan songar skal gjere for å oppnå det same.

Difor skal kvar einskild effekt teknisk designast til den einskilde songaren, der ein tek høgde for anatomi, fysiologi, kondisjon, energi og temperament.

Før ein tek til å arbeide med effekter, er det viktig at ein meistrar dei 3 grunnprinsippa, den aktuelle funksjonen og klangfargen ein har valt. Effekter kan vere:

- | | |
|--------------------|--|
| ❖ Distortion/vreng | ❖ Hese ansatsar og knirk |
| ❖ Ralling | ❖ Vibrato |
| ❖ Grownl | ❖ Ornamenteringsteknikk (raske fraseringsar) |
| ❖ Knekk | |
| ❖ Luft på stemma | |
| ❖ Skrik | |

Vem kan segla förutan vind?

Vem kan segla förutan vind?
Vem kan ro utan årar?
Vem kan skiljas från vänen sin
Utan att fälla tårar?

Jag kan segla förutan vind
Jag kan ro utan årar
Men ej skiljas från vänen min
Utan att fälla tårar.

Syng, syng, syng og vær glad!

Syng, syng, syng og vær glad!
Syng med den stemmen du har!
Syng, syng, syng og vær glad!
Syng og hold sorgen for narr!
Syng om i stumper og stykker du kjær,
Frem med det gode humør!
Syng hvor i verden du enn kommer hen
Syng og jag sorgene hjem!

Byssan lull

:/: Byssan lull, koka kittelen full
Där kommer tre vandringsmenn på
vägen:/: Den ene ack, så halt.
Den andra, o så blind.
Den tredje säger alls ingen ting.

:/:Byssan lull, koka kittelen full
Där blåser tre vindar på haven:/:
På Stora Ocean, på lilla Skagerrack
Och långt, långt upp i Bottniska viken

:/:Byssan lull, koka kittelen full
På himmelen vandra tre stjärnor:/:
Den ena är så vit, den andra är så röd
Den tredje, det er månen den gula

:/:Byssan lull, koka kittelen full
Där segla tre skutor på vågen:/:
Den första är en bark, den andra är en
brigg, Den tredje har så trasiga segel.

:/:Byssan lull, koka kittelen full. Sjökistan
har trenne figurer:/:
Den första är vår tro, den andra är vårt
hopp. Den tredje är kärleken den röda.

Den fyrste song

Den fyrste song eg høyra fekk
Var mor sin song ved vogga
Dei mjuke ord til hjarta gjekk
Dei kunne gråten stogga

Dei sullar meg så underleg
Så stilt og mjukt te sova
Dei synte meg ein fager veg
Opp frå vår vesle stova

Den vegen ser eg enno titt
Når eg fær auga kvila
Der stend ein engel, smiler blidt
Som berre ei kan smila

Og når eg sliten trøytnar av
I strid mot alt som veilar
Eg høyrer stilt frå mor si grav
Den song som allting heilar

The Rose

Some say love it is a river
That drowns the tender reed
Some say love it is a razor
That leaves your soul to bleed
Some say love it is a hunger
An endless aching need
I say love it is a flower
And you its only seed

It's the heart afraid of breaking
That never learns to dance
It's the dream afraid of waking
That never takes the chance
It's the one who won't be taken
Who can not seem to give
And the soul afraid of dyin'
That never learns to live

When the night has been too lonely
And the road has been too long
And you think that love is only
For the lucky and the strong
Just remember in the winter
Far beneath the bitter snow
Lies the seed that with the sun's love
In the spring becomes the rose

Nocturne

Sov på min arm! Natten gömmer under sin
vinge din blossande kind
Lycklig och varm snart du drömmer
Flyr mig i drömmen som våg flyr i vind
Fångas igen, flämtar, strider
Vill inte, vill, och blir åter kysst
Slumra, min vän! Natten skrider
Kärleken vaktar dig ömt och tyst.

Sov på min arm! Månens skära lyftes ur
lundarnas skugga skyggt
Och på din barm, o min kära
Täljer dess återglans timmarnas flykt
Helig den frid hjärtat hyser
Mitt i den virvlande blodstormens larm
Slut är din strid. Månen lyser
Vårnattsvind svalkar dig.
Sov på min arm!

Hanen stend på stabburshella (kanon)

Hanen stend på stabburshella
Bonden gjeve honom konn
Rakkin skvakkar i bergjenord
Og hjuringen blæs i honn

Gloria (kanon)

Gloria, gloria, in excelsis Deo
Gloria, gloria
Alleluja, alleluja

Ara-tam-tam (kanon)

:/:Ara-tam-tam, ara-tam-tam
Goli-goli-goli-goli-goli
Ram-tam-tam.:/:
:/:Arafi-arafi, Goli-goli-goli-goli-goli
Ram-tam-tam.:/:

Bæ, bæ lille lam

(Kan syngast saman med musevisa)

Bæ, bæ lille lam
Har du noe ull
Ja, ja kjære barn
Jeg har kroppen full
Søndagsklær til far
Og søndagsklær til mor
Og to par strømper
Til bitte lille bror

Musevisa

Når nettene blir lange
Og kulda setter inn
Da sier vesle musemor
Til ungeflokken sin
Hvis ingen går i fella
Men passer seg for den
Skal alle sammen snart få feire jul igjen
:/:Heisann og hoppsann
Og fallerallera
Om julekvelden
Da skal alle sammen være gla`:/:

Hambanathi

- 1) Hambanathi mkululu wethu x 4
Mkululu, mkululu, mkululu wethu x 4
- 2) Gå du med oss for vegen er lang x 4
For vegen, for vegen, for vegen er lang x 4
- 3) Lytt du til oss for sorga er tung
- 4) Tal du til oss, gje meining og liv
- 5) Ver du hjå oss, det lid no mot kveld
- 6) Kom til bordet og del du vårt brød

That's what friends are for

And I never thought I'd feel this way
And as far as I'm concerned
I'm glad I've got the chance to say
That I do believe I love you
And if I should ever go away
Well, then close your eyes and try
To feel the way we do today
And then if you can remember

Refr: Keep smiling, keep shining
Knowing you can always count on me
For shure. That's what friends are for
For good times, and bad times
I'll be on your side for ever more
That's what friends are for

(Instrumental 1 takt)
Well you came and opened me
Now there's so much more I see
And so by the way I thank you
And then, for the times when we're apart
Well then close your eyes and know.
The words are coming from my heart
And then if you can remember

Refr...

Let it be

When I find myself in times of trouble
Mother Mary comes to me
Speaking words of wisdom
Let it be
And in my hour of darkness
She is standing right in front of me
Speaking words of wisdom
Let it be

Refr: Let it be, let it be, let it be, let it be.
Whisper words of wisdom, let it be

And when the brokenhearted people
Living in the world agree
There will be an answer
Let it be
For though they may be parted
There is still a chance that they will see
There will be an answer Let it be

Refr...

And when the night is cloudy
There is still a light that shines on me
Shine until tomorrow
Let it be
I wake up to the sound of music
Mother Mary comes to me
Speaking words of wisdom
Let it be

Refr...

Da doo ron ron

I met her on a Monday
and my heart stood still
Da doo ron ron ron, da doo ron ron
Somebody told me that her name was Jill
Da doo ron ron ron
Da doo ron ron
Yes, my heart stood still
Yes, her name was Jill
And when I walked her home
Da doo ron ron ron
Da doo ron ron

She knew what she was doin'
When she caught my eye
Da doo ron ron ron
Da doo ron ron
She looked so quiet
But my oh my
Da doo ron ron ron
Da doo ron ron
Yes, she caught my eye
Yes, but my oh my
And when I walked her home
Da doo ron ron ron
Da doo ron ron

I picked her up at seven
And she looked so fine....
Someday soon
I'm gonna make her mine....
Yes, she looked so fine
Yes, I'm gonna make her mine
And when I walked her home....

248

T Sal 136,1
M Taizé

Con - fi - te - mi - ni
Lov - syng Her - ren, al - le

Do - mi - no
fol - ke - slag,

quo - ni - am bo - nus, Con - fi - te - mi - ni
e - vig va - rer hans mis - kunn. Lov - syng Her - ren, al - le

Do - mi - no,
fol - ke - slag,

Al - le - lu - ja!
Hal - le - lu - ja!

250

T Sal 103
M Taizé

Bless the Lord, my soul,
Pris din Gud, mi sjæl.

and bless God's
Vel - sign hans

ho - ly name: ———— Bless the Lord, my
sto - re namn. ———— Pris din Gud, mi

soul,
sjæl.

who leads me in - to life.
Han rei - ser meg fra grav.