

## Varm opp stemme, kropp, følelse og tanke

Oppvarmingen markerer skillet mellom hverdagslivet og korets musikalske rom. Bruk oppvarmingen til å gjøre koristene klare for å synge - både fysisk, mentalt og følelsesmessig.

Vær bevisst på hva du ønsker å oppnå med oppvarmingen:

- **Skjerpe oppmerksomhet og skape forventning**
- **Åpne ører og sanseapparat for lytting**
- **Åpne for fri og avspent pust og god holdning**
- **Gjøre stemmen varm og trygg**
- **Vekke musikalsk bevegelse, rytme og koordinasjon**
- **Skape trygghet og fellesklang**

Barn og ungdom trenger hjelp til å samle seg etter SFO og skolehverdagen. Tilstedeværelse og konsentrasjon er like viktige elementer i oppvarmingen som øvelser for stemmen. Fokus er avgjørende for å treffe tonen og for å få til samklang. Konsentrasjons- og improøvelser skjerper sansene og åpner ørene.

Barn har leken naturlig i seg, og de sanser og erfarer verden gjennom lek. Få kan være så dypt konsentrerte som barn som er oppslukt av en lek de liker. Bruk det!

Som voksne trenger barn å varme opp stemmen. Veien til sangstemmen går via talestemmen. Ha en god del øvelser og sanger som er i taleleiet til sangerne. Husk at deres mellomregister er lysere enn hos voksne. Gjør også mange øvelser som tar utgangspunkt i talestemmen. Derfra kan registeret utvides.

Ha med det uttrykksmessige allerede fra oppvarmingen og fra barna er helt små. Sang handler om å uttrykke følelser og fortellinger gjennom musikk.

Er det et vanskelig parti i en av sangene? Bruk det i oppvarmingen. Syng på "tulleord", gjør bevegelser til, lek med det uten å fokusere på at "dette er vanskelig".

Hvordan du leder oppvarmingen påvirker stemningskiftet fra hverdag til kor-fokus. Vær bevisst på hvordan du selv er og hvilken tilstand du er i under oppvarmingen. Om du er stresset, smitter det. Da hjelper det lite at du sier at de skal puste rolig og avspent.

*Artikkelen er skrevet av Arild Rohde og Åsne Berre Persen*