Dalarnas Tidningar

En utskrift från dt.se

Våga lita på din röst

Alltför ofta styr slumpen över hur vi låter - en del knarrar, andra går upp i falsett. Många, särskilt kvinnor, blir sittande tysta på möten, eftersom de inte vågar lita på att rösten bär. - För mig är det också en demokratifråga, du ska kunna lita på din röst för att kunna använda din yttrandefrihet, säger Agneta Stolpe.

"Jag är glad att jag varit chef och pedagog i 30 år innan jag blev logonom. Det här med rösten är ju väldigt personligt, och det gäller att våga bjuda på sig. Man måste ha kul. Folk som tycker att det är otäckt måste kunna slappna av" säger Agneta Stolpe. Foto: Anna Klintasp

Hon är logonom. Sofia Sandén i Leksand är enda kollegan i Dalarna. Totalt finns cirka 50 logonomer i landet - en exklusiv yrkesgrupp som jobbar med friskvård, uttryck och kommunikation. Det handlar om andning och avspänning, träning av röst och tal, kroppsmedvetenhet och framträdande. Till skillnad från logopeder arbetar hon inte med medicinsk röstvård.

- Så jag har alla de roliga bitarna, säger Agneta Stolpe som bor i Äppelbo, men arbetar över hela landet, mest med föreläsningar och workshops för grupper, men också med enskilda elever.

Vem kan få hjälp av en logonom?

- Alla som är intresserade av att utveckla sin röst, och som har röstyrken: Pedagoger, präster, säljare, telefonrådgivare. Och chefer, det är viktigt att den som leder låter tydlig, trevlig och trovärdig och är duktig på att kommunicera, säger Agneta Stolpe.

Långtidsarbetslösa har hon också arbetat med. Liksom för oss alla gäller det om att göra folk medvetna om hur hållning och röst påverkar det intryck du gör, vid till exempel en anställningsintervju, och hur du tolkar andra.

Illustration: Alvina Hed /RR reklambyrå

Agneta Stolpe visar med hela kroppen vad hon menar: Den osäkra röstsvaga som skyggar i stolen, ger ett räddhågset intryck och ger inte sig själv chansen. Den gå-påiga som lutar sig fram över bordet och talar med stark och gäll röst sänder också ut fel signaler.

När hon hade kurs för telefonrådgivare upptäckte hon att människor som har svenskan som andra språk ofta går upp i tonläge när de talar svenska.

- Jag lät alla läsa en text, och spelade in på bandspelare. De som hade invandrarbakgrund bad jag också säga något på sitt första språk. Tillsammans kunde vi analysera skillnaden. Många märkte hur de gick upp i tonläge när de talade svenska, kanske för att det innebär en liten anspänning, säger Agneta Stolpe och påpekar att ett för högt tonläge sliter onödigt på rösten.

Vad är vanligaste felet som folk gör med sin röst?

- Det är att vi är omedvetna, låter slumpen styra. Rösten är ett viktigt verktyg, som vi måste använda klokt. När du blir nervös eller stressad går rösten ofta upp i tonläge, du får den där tjata-på-barnen-rösten, säger Agneta Stolpe.

Den pressade rösten är nog vanligare hos kvinnor, medan män oftare knarrar. Fast det är svårt att generalisera om röstvanor mellan könen.

Det händer att kvinnor tystnar, att de inte vågar säga vad de tycker på föräldramötet, eftersom de inte litar på att rösten bär när de måste öka volymen.

Här handlar det om magstöd, rösten ska bottna i kroppen, inte i halsgropen. Gör den det är det lättare både att öka volymen och att nyansera, hitta hela repertoaren. Det är ju inte meningen att alla ska låta lika, men alla ska ha tillgång till sina egna uttryck. När Agneta Stolpe har sina kurser talar hon aldrig om rätt eller fel.

- Det viktiga är att slumpen inte ska avgöra, har du ingen kontakt med ditt stöd, då är det som om du missat att sätta på pumpen, det blir ingen värme i huset eller kraft i rösten.

Agneta Stolpe tycker att röstvård borde vara ett ämne i skolan, numera lär sig inte ens alla blivande lärare att hantera sitt viktigaste redskap i vardagen.

Har du några tips om hur man hittar sin röst?

- Fundera över när din röst fungerar och känns som bäst. Det kan vara när du är tillsammans med goda vänner, läser eller berättar för dina barn... Observera hur rösten känns och låter då, så kan du hitta dit även i andra situationer.

- Det gäller för oss alla, vuxna, ungdomar och barn, att hitta vår inre kärna, staga upp sig, känna och höra att "här är jag", säger Agneta Stolpe.

Fakta: Pausgympa är friskvård för rösten

Rösten är ett verktyg som behöver träning, för att hålla länge, även i ljudstarka miljöer. Du kan själv öva din röst. Här är Agneta Stolpes bästa tips:

Hållningen . Sök en aktiv avspänd hållning med låg tyngdpunkt.

Hitta andningsmusklerna Blås ut luften (pust!), släpp ut magen och låt ny luft flöda in. Låt som en trött humla zzzzzz. Använd stödet i andningsmusklerna.

Andning. Värm insidan av handen, som då du gör imma på en spegel. Övningen får fart på luften och ger en avspänd vidgning i strupen. Behåll den känslan och säg: vo-o, vå-å, jo-o, jå-å, ho-o, hå-å. Med hjälp av andningsmusklerna ger du andra vokalen en "puff".

Grimasera med hela ansiktet. Massera käken lång och rörlig: Säg havavava.

Omfång säg mo, må, ma, mä, mö och ta hissen på volkalen, först uppåt, låt ny luft flöda in och sen neråt igen.

Fakta: Hitta en fylligare röst

Som inte är gäll: Säg humla, mumla, rumla, fumla, mumma, mål.... Smaka på m-en och sök fylligheten i din röst.

Som inte är knarrig: Säg knut, knak, krok, krav, trut, trast, grop, gröt, grip. sikta på att det sista ljudet i orden blir riktigt tydligt. Sök aktivitet i dina andningsmuskler.

Hitta en starkare röst: Sök fylligheten i rösten och lägg sen till ett bra stöd från aktiva andningsmuskler. Låt rösten vara kvar i ett behagligt tonläte även om volymen blir starkare.

RAGNA FAHLANDER
ragna.fahlander@dt.se

Publicerad: 2011-02-22 09:45

Copyright Dalarnas Tidningar. Allt material på sajten är skyddat av upphovsrättslagen.