

Talartricket – så står du för att ge rösten klang

Det finns ett mycket enkelt sätt att börja utforska sin egen röst – lek. Det råder logonom Agneta Stolpe, som också har tips på hur du ska stå och sitta för att få en röst som både bär och svänger.

Av Anna Kågström

© Sön, 09.30

Läs mer om Min röst – min identitet

Del 1 av 4



Logonom Agneta Stolpe ger exempel på bra och dåliga poser om du vill ha dynamik och klang i rösten. Foto: Lars Pehrson

Del 2 av 4

1. Lek med rösten

Första steget till att upptäcka röstens fulla potential är att våga leka med den, menar logonomen Agneta Stolpe. Man kan överdriva då man läser olika texter, hitta nya tonlägen i ord och meningar och låta på så många sätt man kan komma på.

– Ofta har man en yrkesröst och en privat röst, som dessutom kan låta olika beroende på vem man pratar med. Att mer nyfiket lyssna på sin egen röst under en dag och bli varse skillnader och nyanser kan vara ett sätt att få insikt om: ”Jaha, jag kan låta på det sättet också”.



”Rösten kan vara ett konkurrensmedel. De som har, eller tränar och utvecklar, en flödig, varierad och klangrik röst har det definitivt förspänt”, hävdar logonom Agneta Stolpe. Foto: Lars Pehrson

Omedvetenheten kring den egna rösten är fortfarande stor, och ännu större är omedvetenheten kring att man kan förändra den, hävdar Agneta Stolpe.

– Rösten kan vara ett konkurrensmedel. De som har, eller tränar och utvecklar, en flödig, varierad och klangrik röst har det definitivt förspänt.

Del 3 av 4

2. Stå på rätt sätt



”Stå i balans, med öppna knän, tyngden lite fram mot trampdynorna och med möjlighet att lätta på hämlarna. Kanske känner du dig lite mer framåtlutad än du är van vid. Tänk dig att du är spelbar – alltså beredd på att ta emot en passning. Står du i balans får du som bonus fri tillgång till dina gester.” Foto: Lars Pehrson

För att få till dynamik och klang i rösten behöver kropp och röst ha ett funktionellt samarbete. En kropp som är beredd på rörelse ger en rörlig röst.

Så här blir det rätt, enligt Agneta Stolpe:

- Stå i balans, med öppna knän, tyngden lite fram mot trampdynorna och med möjlighet att lätta på hämlarna. Kanske känner du dig lite mer framåtlutad än du är van vid.
- Tänk dig att du står i en båt, stakar i skidspåret, dansar eller är spelbar – alltså beredd på att ta emot en passning. Kroppen är aktiv och redo för rörelse.

- En bra bålstabilitet ger dig en god hållning, men hjälper också dina andningsmuskler att leverera ett jämnt fint luftflöde som ger rösten bärighet.
- Står du i balans får du som bonus fri tillgång till dina gester. Står du lätt tillbakalutad brukar armar och händer kännas i vägen.

Del 4 av 4

3. Så här kan det bli knas



Om du står framåtlutad, med händerna i sidorna: "Observera vart huvudet hamnar. Troligen åker det fram – med spänningar kring strupen och i rösten som följd." Foto: Lars Pehrson

Om du står framåtlutad, med händerna i sidorna: "Observera vart huvudet hamnar. Troligen åker det fram – med spänningar kring

strupen och i rösten som följd. ”

Om du sitter kraftigt framåtlutad: ”Samma sak här – hakan skjuts fram med spänning kring strupen och i rösten som följd.

Det här kan vara bra att tänka på och undvika vid exempelvis en anställningsintervju: Sitt stadigt, med lätt framåtlutad kropp, så att andningsmusklerna kring bålen kan jobba fritt, huvudet vila på kotpelaren och rösten göra dig rättvisa.”

Om du står och sträcker upp dig för rakt: ”Är du för översträckt blir det lätt en låsning i rygg och bröstorg, vilket ställer till det för dina andningsmuskler. De behöver kunna arbeta mjukt och elastiskt för att leverera ett jämnt luftflöde, som stöd för din röst.”



Om du står bakåtlutad: ”Då måste huvudet fram för att du ska behålla balansen – vilket gör rösten ansträngd och mindre dynamisk.” Foto: Lars Pehrson

Om du står bakåtlutad: ”Då måste huvudet fram för att du ska behålla balansen. Musklerna kring strupe, i käke och bröstkorg spänns – vilket gör rösten ansträngd och mindre dynamisk.”

Om du står med armarna i kors: ”Också här hamnar du lätt i en bakåtlutad position, med en spänning kring strupe och bröstkorg som följd.

Dina armar kan hamna i kors av olika anledningar. Det kan vara bekvämt, du fryser eller tycker att armarna är i vägen. Värt att tänka på är att andra kan tolka dina korslagda armar som ett avståndstagande, så var lite observant på dig själv.

Står du i balans är det lättare att låta armarna hänga fritt, utan att de känns i vägen, och dina gester blir fria.”

Anna Kågström