



Smør creme på kroppen

'Smør huden ind i fed creme' eller andre sjove ting, I finder på. Sørg for at få masseret godt på alle dele af kroppen. Hjælp sidemakkeren med at få smurt ryggen ind.

Formål:

At komme til stede i rummet, mærke sin hud/kroppens afgrænsning og social interaktion.



Ryst kroppen

Ryst én legemsdel ad gangen med stor energi.

Formål:

At komme til stede i rummet, aktivere musklerne og få højt energiniveau.





Bounce med lyd

Vip i knæene og få et godt bounce i hele kroppen. Sæt en naturlig, afspændt lyd på bevægelsen.

Formål:

At afspænde i knæ, lænd og hals via kobling af krop og stemme.



Spurt og stop

Løb på stedet og stop på samme tid. Giv plads til en reflektorisk vejtrækning, et 'vejtrækningsstop', som når man bliver begejstret/overrasket, og start spurten igen. Gentag flere gange.

Formål:

Koncentration via start og stop, aktivere muskulaturen i hele kroppen og at slippe vejtrækningen.





Stræk kroppen

Rul med skuldrene, håndled, fodled og til sidst hofterne. Stræk jer helt op til loftet, og kom helt op på tæerne. Bøj kroppen til siderne, så der kommer et stræk på modsatte side. Bøj jer forover, så overkroppen hænger helt afspændt.

Formål:

At åbne op i sider, bryst og lænd. Det giver længde igennem hele kroppen, så vi får nemmere ved at etablere en god sangerkrop.



Hæld vand ud af ørerne

Læg hovedet mod først højre skulder og dernæst venstre, og 'hæld vand ud øret'. Mærk et behageligt stræk på siden af halsen.

Formål:

At afspænde halsmuskulaturen samt bevidsthed om hovedets stilling i forhold til kroppen.





Modeller hinanden

Gå sammen to og to, og modeller hinanden til en god sangerholdning. Korrigér kropsdele på makkeren, så I står godt med begge fødder solidt plantet på jorden, har lang ryg, løftet brystkasse, lang nakke og afspændte skuldre.

Formål:

Bevidsthed om den gode sangerkrop, social interaktion.



Se en video af denne øvelse på sbl.sangenshus.dk



Kogt/ukogt spaghetti

Gå i vrimmel rundt i lokalet. Skift mellem kommandoerne 'kogt spaghetti' = slatten krop, 'ukogt spaghetti' = helt rank og stiv i kroppen, og kommandoen 'gå.' Skift mellem de to yderpunkter og slut af med at finde balancen, den gode krop, som hverken er stiv eller slatten. Brug evt. musik som akkompagnement.

Formål:

Koncentration via de mange skift, opspænding og afspænding af muskulaturen, bevidsthed om den gode sangerkrop.



Se en video af denne øvelse på sbl.sangenshus.dk



Små og store ansigter

'Kig ind i et spejl', og lav små bitte munde. Hvordan ser det ud, hvis I laver kæmpestore munde og gaber så meget op, I kan?

Formål:

At løsne ansigtsmuskler og spændte kæber.

