

OSLO VOCAL COACH presenterer



SYNG PÅ KONSONANTENE

– Hemmeligheten bak en mer profesjonell stemme

Et minikurs av Oslo Vocal Coach



 www.oslovocalcoach.com

copyright: Oslo Vocal Coach 2025

INNHOLD

-  Hvorfor konsonanter?
-  Teknikktips 1
-  Teknikktips 2
-  Daglig øverutine for konsonanter
-  Vil du gå dypere?

Hvorfor konsonanter?

🎤 Visste du at de fleste sangere fokuserer mest på vokaler når de synger? Likevel er det slik at *måten* man synger på *konsonantene*, er den skjulte nøkkelen til et profesjonelt vokaluttrykk i de fleste sangstiler.

Dette minikurset gir deg en grunnleggende innføring i hvordan du kan utvikle klarhet, pustekontroll, resonans og god støtte ved å bruke en av de mest oversette teknikkene i sangundervisning, nemlig å *klinge* mer på konsonantene.

✦ Fordeler ved å jobbe med konsonanter:

- ★ Du får bedre kontroll på pust og framdrift
- ★ Du forsterker og forbedrer resonans og klangplassering
- ★ Du synger med mer klarhet i teksten
- ★ Du bygger en bedre emosjonell uttrykksevne
- ★ Du trener kroppen til å holde støtten mellom frasene, og binde sammen ordlydene på en god måte

🎧 Rask test:

Prøv å synge setningen "Jeg liker å synge med deg" uten konsonanter:

“æ i-e å y-e e æ” – høres vagt ut, ikke sant?

Syng den nå med tydelige konsonanter – merk hvor mye klarere og mer følelsesladd det låter.

Teknikktips 1:

M & N – Din støtte og *ansiktsresonans*

Disse er nasale konsonanter som aktiverer ansiktsresonansen og hjelper deg å finne støtte i mix- eller hodeklang.

◊ M-øvelse – Fra humming til vokal

1. Pust dypt inn
2. Syng “mmmmm” på én tone
3. Gli over til vokal som “mmmmm–ahhh”
4. Gjenta i ulike toneleier
5. Kjenn *vibrasjonen* i leppene og nesen

💡 Prøv å synge en kjent melodi kun med “M”:
f.eks. “Mm-mm-mm-mm-mm” til melodien av
“Someone Like You” eller en annen sang du liker.

◊ N-øvelse – Lys neseresonans

1. Si “nnn” med et lett smil
2. Kjenn vibrasjon i neserygg og kinn
3. Legg til vokaler: “nnn–ii” / “nnn–a”
4. Syng fraser som:

a. “Nå vet hun hvor hun skal”

b. “Endelig fant jeg deg, min venn ”

☒ *Tips:* Behold tonen langt fremme i ansiktet. Det hindrer stemmen i å falle bak i halsen.

Teknikktips 2:

NG & L – Klang og uttrykk

◇ NG – Resonans-treneren

- Syng ordet “sing” og hold “ng”-lyden
- Kjenn hvordan klangen ligger høyt og mykt
- Øv på skalaer eller fraser kun på “ng”

🌀 Øvelse:

- Syng en 5-toneskala opp og ned på “ng” → slipp ut i et ord: “ng-gå-ng-gå-ng-gå-ng-gå-ng”

☒ Bruk gjerne denne øvelsen før du skal synge på høye toner for å plassere stemmen riktig

◊ L – Klar og følelsesfull

- Si: “la-la-la” eller “love”
- Kjenn at tungen berører baksiden av tennene
- Hjelper til med å holde kjeven avslappet
- Øv på korte fraser:
 - “La det gå”
 - “Lenge leve kjærligheten”

☞ Tips: Overdriv “L”-lyden litt i øving, og gjør den mer naturlig i sang.

Øvelse gjør mester!



Daglig øvelse for konsonanter

Gjør denne 5-minutters oppvarmingen hver dag for å bevisstgjøre konsonantbruk:

☑ Daglig øving:

1) M-humming (1 min)

- a) “mmm–ahhh” – glid opp og ned
- b) “mmoo-mmoo-mmoo” (fokuser på å klinge lenge på M)

2) N-nese-lyder (1 min)

- a) “nnn–ii–nnn–a”
- b) “nnuu-nnee-nnoo”

3) NG-plassering (1 min)

- a) “ng–gå” (Syng skalaer opp og ned)
- b) Syng ordet “sing” på skalaer opp og ned. Kling lenge på NG-lyden

4) L-fraser (1 min)

a) Syng: “La meg ligge lenge her” / “Livet er herlig”

5) Tekstøvelse (1 min)

a) Velg én tekstlinje og syng den tydelig med fokus på konsonanter

Du kan bruke så lang tid du ønsker på øvelsene. Jeg anbefaler 5-15 minutter hver dag dersom du vil oppleve rask utvikling 😊

♥ Vil du gå dypere?

🎓 Bestill privattimer med vocal coach som jobber direkte med
DIN stemme

– 3200 NOK for 4 timer med personlig coaching

🎤 Delta på våre månedlige Masterclass i Vokalteknikk

📧 Følg oss på facebook og hjemmeside for flere tips og info om
arrangementer og tilbud

🌐 www.oslovocalcoach.com