



VIP ARTIST COACHING PROGRAM

UTVIKLINGS-ARK 1:

PERSONLIG TOLKNING AV EN SANG

OPPGAVER OG ØVELSER FOR Å UTVIKLE DIN UNIKE FØLELSESFORMIDLING

DETTE UTVIKLINGS- ARKET HJELPER DEG Å GÅ GJENNOM HELE TOLKNINGSPROSESSEN, FRA FØRSTE MØTE MED SANGEN TIL FERDIG, PERSONLIG UTTRYKK PÅ SCENEN.

BRUK DET GJERNE HVER GANG DU JOBBER MED EN NY SANG.

DEL 1 — DYPFORSTÅELSE AV SANGEN

1. FØRSTEINNTRYKK (UTEN ANALYSE)

LYTT TIL SANGEN ÉN GANG OG SVAR SPONTANT:

- HVA FØLER DU?
- HVILKE FARGER DUKKER OPP?
- HVILKE BILDER?
- HVILKEN KROPPSLIG RESPONS FÅR DU?

(SKRIV KORT)

SVAR:

2. TEKSTANALYSE – DIN EGEN VEI INN I HISTORIEN

SKRIV NED NØKKEWORD FRA TEKSTEN:

- STEMNING:
- EMOSJONER:
- KONFLIKT/SPENNING:
- SYMBOLER/METAFORER:
- STED ELLER TIDSFØLELSE (HVIS RELEVANT):

DINE NOTATER:

3. OVERSETT TEKSTEN TIL DITT EGET SPRÅK

LES TEKSTEN HØYT OG OMSKRIV HVER LINJE TIL NOE SOM BETYR NOE FOR DEG.
DETTE ER DIN HEMMELIGE PERSONLIGE VERSJON.

EKSEMPEL:

“I’M FALLING APART” → “JEG MISTER KONTROLL FORDI JEG ER REDD FOR Å VÆRE ÆRLIG.”

DIN OVERSETTELSE:

4. FINN SANGENS EMOSJONELLE “AKSER”

HVILKE FØLELSER FINNES GJENNOM SANGEN? GI HVER AV DEM EN INTENSITET FRA 1–10.

FØLELSE	INTENSITET (1–10)	HVOR I SANGEN SKJER DETTE?
SÅRBARHET	—	—
HÅP	—	—
LENGSEL	—	—
SINNE	—	—
GLEDE	—	—
TAP	—	—
TAKK- NEMLIGHET	—	—

DEL 2 — STEMME, KROPP OG PUST I TOLKNING

5. TILSTEDEVÆRELSESØVELSE (2 MIN)

STÅ ROLIG. LUKK ØYNENE.

SETT EN TIMER PÅ 2 MINUTTER OG FØL:

- HVOR SITTER SANGENS FØLELSE I KROPPEN? (BRYST? MAGE? HALS?)
- HVORDAN FØLES PUSTEN NÅR DU TENKER PÅ SANGEN?

NOTATER:

6. KLANG-EKSPERIMENT: 5 VERSJONER AV SAMME LINJE

VELG ÉN LINJE FRA SANGEN. SYNG DEN MED:

1. NESTEN HVISKING
2. RUND, VARM KLANG
3. LYSERE, MER HÅPEFULL KLANG
4. PRESSET, SÅRBAR KLANG
5. NEUTRAL KLANG – KUN REN TONE

HVA FØLTES MEST EKE FOR DEG?

7. PUSTE-EMOSJON

SYNG GJENNOM REFRENGET, MEN SYNG BARE PUSTEN.
LA INN- OG UTPUST UTTRYKKE FØLELSEN.

HVORDAN OPPLEVES SANGEN KUN GJENNOM PUST?

DEL 3 — VISUALISERING & INDRE FILM

8. “INDRE FILM”-ØVELSE

LYTT TIL SANGEN OG SVAR:

- HVILKE BILDER FÅR DU?
- HVILKEN SCENE UTSPILLER SEG?
- HVEM ER DU I DENNE SCENEN?
- ER DET NOEN ANDRE DER?

DIN INDRE FILM:

9. FARGEKART

GI HVER DEL AV SANGEN EN FARGE BASERT PÅ FØLELSEN.

VERS 1: _____

PRECHORUS: _____

REFRENG: _____

BRO: _____

OUTRO: _____

HVORDAN KAN KLANGEN REFLEKTERE DISSE FARGENE?

DEL 4 — FORMIDLING OG SCENETILSTEDEVÆRELSE

10. MIKRO-UTTRYKK FORAN SPEIL

SYNG REFRENG + VERS OG LEGG MERKE TIL:

- HVA GJØR ØYNENE DINE?
- ANSIKTET?
- HVILKE BEVEGELSER KOMMER NATURLIG?
- HVA VIRKER UEKTE ELLER “PÅTVUNGET”?

OBSERVASJONER:

11. “PUBLIKUM PÅ 1 METER”-ØVELSE

SYNG SANGEN SOM OM PUBLIKUM STÅR 1 METER UNNA DEG.
HVORDAN ENDRER DET UTTRYKKET?

12. TOLKNING UTEN LYD

UTFØR HELE SANGEN UTEN Å LAGE LYD, KUN MED UTTRYKK OG PUST.

HVA AVSLØRER KROPPEN DIN?

DEL 5 — PERSONLIG VINKLING OG KUNSTNERISK EIERFORHOLD

13. ARTISTISK STATEMENT

SVAR PÅ DISSE TRE SPØRSMÅLENE:

1. HVA ØNSKER JEG Å SI MED DENNE SANGEN?
2. HVILKEN VERSJON AV HISTORIEN ER MIN?
3. HVA ER DET PUBLIKUM SKAL SITTE IGJEN MED?

DITT STATEMENT:

14. SKRIV DITT “HJERTEPUNKT”

FINN ÉN LINJE I SANGEN SOM BETYR MEST FOR DEG.

HVORFOR DENNE?

HVORDAN KAN DU SYNGE DEN PÅ EN MÅTE SOM AVSLØRER SANNHET?

MITT HJERTEPUNKT:

15. DIN PERSONLIGE TOLKNING – ÉN SETNING

BESKRIV SANGEN SLIK DU SKAL FORMIDLE DEN:

“DENNE SANGEN ER FOR MEG EN... _____”

BONUSØVELSER

BONUS 1. EKSTREMVERSJONENE

SYNG SANGEN PÅ TRE ABSURDE MÅTER:

- ALTFOR DRAMATISK
- ALTFOR STILLE
- SOM OM DU IKKE BRYR DEG I DET HELE TATT

HVA LÆRER DU?

BONUS 2. SKRIV BAKHISTORIEN TIL SANGEN

HVA SKJEDDE FØR FØRSTE LINJE SYNGES?

BONUS 3. REVERSE STORYTELLING

SYNG SANGEN FRA SLUTT TIL START.
HVA FØLES ANNERLEDES?