

SANG

Årg. 4 • 2023



Sang

Årg. 4 · 2023

Redaktion Lea Wierød Borčak
Uffe Holmsgaard Eriksen
Fedja Wierød Borčak

Adresse Skejby Vænge 289, DK-8200 Aarhus

Mail redaktion@tidsskriftetsang.dk

Hjemmeside www.tidsskrift.dk/SANG

ISSN 2597-0518

Om tidsskriftet Tidsskriftet SANG er et forum for kritisk refleksion over sang som udtryksform. Vi bringer både forskning i og formidling om alle typer af sang fra alle faglige vinkler.

Manuskript SANG modtager mange typer indlæg, f.eks. artikler, anmeldelser, interviews og kommentarer. Se <https://tidsskrift.dk/SANG/about/submissions>

Forsideillustration Simon Væth

Støtte Tidsskriftet støttes af Statens Kunstfond.





Varm op: En håndbog om koropvarmning, stemmetræning og sang i fællesskab

Tine Fris-Ronsfeld &
Kristoffer Fynbo Thorning
Eget forlag
217 sider
2022

En inspirerende ledsager til korprøverne

Anmeldt af Frieda Funk

Som korleder har jeg som del af min forberedelse til de ugentlige korprøver fokus på korets projekter og repertoire. Hver korprøve starter med en opvarmning, og hvis jeg skal være ærlig, så kører mit opvarmningsprogram tit på rutinen. Jeg har mine yndlingsøvelser og fokuspunkter og mærker også efter, hvad der passer til energien i rummet og til min målgruppe. Det er sjældent, at jeg sætter mig ned og reflekterer over eller afprøver helt nye øvelser.

Derfor var jeg enormt glad for at blive spurgt, om jeg ville anmelde Tine Fris-Ronsfelds og

Kristoffer Fynbo Thornings nye bog med titlen *Varm op*, som er en ”håndbog om koropvarmning, stemmetræning, og sang i fællesskab”. Jeg kender til duoen tidligere meget praksisrelaterede og brugbare materialer og udgivelser og syntes derfor, at det var en spændende opgave. I løbet af det sidste halve år har jeg ikke kun læst bogen, men også lavet mine koropvarmningsprogrammer med udgangspunkt i materialet fra bogen, altså en vaskægte praksistest, som bogen jo også lægger op til. Jeg har nu brugt bogen i praksis med to for-

skellige kor. Jeg er korleder for det rytmiske a capella-kor Sing it!, der består af 22-35 årige korsangere i Aarhus, ligesom jeg er korleder for MidtVest Pigekor, et klassisk pigekor med piger i alderen 12-18 år. I indledningen står der, at håndbogen kan bruges til alle kor og tilpasses alle målgrupper, så derfor var det en oplagt mulighed at afprøve, hvor relevant og brugbar bogen er, når jeg har kasketten på som henholdsvis ”klassisk” og ”rytmisk” korleder.

Bogen er delt ind i fem kapitler med forskellige fokuspunkter, som en god og varieret kor- og stemmeopvarmning ifølge forfatterne skal indeholde: icebreakers, krop/vejrtrækning/støtte, vækning af stemmen, syn(g)ergi (Syng+Synergi+Energi) samt fokus.

Hver kategori har en introduktion eller et lille teori afsnit af forklarende eller reflekterende karakter, og derefter kan man vælge én eller flere af øvelserne til dagens program. Alle disse øvelser har en ”trin for trin”-brugsanvisning, som giver idéer til, hvordan man kan angribe øvelsen. Der er noder og en QR-kode, der leder til en lydfil, hvor man kan høre øvelsen spillet på klaver.

Broderparten af bogen er skrevet af Tine Fris-Ronsfeld og Kristoffer Fynbo Thorning, men de to har desuden inkluderet deres netværk, ikke kun for at samle flere forskellige stemmeøvelser, men også for at inkludere professionel fysioterapeutisk viden.

Bogen er tydeligvis bygget på solid erfaring og viden, som bliver bundet sammen af forfatternes korfilosofi om syn(g)ergi og balancen mellem fokus på det fællesskabsdannende element i korsang og det musikalske produkt. Bogen forklarer på en fin måde, hvad opvarmning kan, og hvorfor de forskellige enkelttelementer, der tages op, er nyttige.

Næsten hvert kapitel indeholder nogle ”klassiske” øvelser, som det var rart at genopdage, genopfriske og reflektere over. Desuden var det godt at kunne afprøve øvelserne med mine sangere. Nogle af dem kommer jeg ikke til at bruge igen, mens andre havner i min ”go to”-kasse af øvelser. Jeg er stor fan af, at der er skrevet akkordprogression til transponering ned, så jeg også kunne bruge øvelserne uden at have fokus på transponeringen, hvilket gjorde, at jeg havde overskud til at lytte på korets udførelse af øvelsen.

De første 100 sider i bogen er rent guld for enhver korleder. De indeholder kropslige øvelser, fokus til støtte og ambitus og det kan nemt tilpasses til alle former for kor. Jeg synes især kapitlene om støtte og vejrtrækning er meget relevante.

Længere inde i bogen er der meget fokus på sangteknik og klangfarver med vægt på ”Complete Vokal Technique” (CVT), en skole som introduceres på en interessant vis. Det er tydeligt, at

Fris-Ronsfeld har stor erfaring og succes med at bruge teknikken i rytmiske kor. I introduktionen til CVT får man at vide, at teknikken også kan bruges med et klassisk klangideal. Her får jeg fornemmelsen af, at bogen prøver at inkludere ”alle” i stedet for at nøjes med at fokusere på rytmisk kor-klang. Men hvis man som korleder er bevidst om de specifikke forudsætninger, så kan man jo overveje målgruppen og hvorvidt de følgende øvelser og små opvarmningssange skal synges med fokus på CVT eller ej. Til mit rytmiske kor har jeg fundet et hav af spændende øvelser med flotte harmonier i dette afsnit, som giver energi til korprøven og inspiration til klangarbejde. Til mit klassiske pigekor er jeg blevet inspireret til at lave mine egne små opvarmningssange, som passer bedre til den musik og klangtradition, som vi dyrker i denne sammenhæng.

Alt taget i betragtning er *Varm op* en håndbog, som vil være overkommelig at gå i gang med for korledere på alle niveauer og alle slags kor – dog selvfølgelig med større fokus på rytmisk kor-musik. Bogen giver en indbydende haptisk følelse og papirkvaliteten kan mærkes. Layoutet virker gennemtænkt og inviterende, selvom jeg nogle gange havde ønsket mig en større skrifttype ved akkordprogressionerne. Desuden var jeg indimellem i tvivl om, hvorvidt visse

illustrationer inkluderede vigtig information for mig som læser eller var til pynt – de er dog flotte og understøtter læseglæden!

Alt i alt kan jeg mærke, hvor meget tid og hjerteblod, der er blevet brugt på bogen, såvel som forfatterens passion for at dele erfaring og viden med os andre. Jeg har fået en ny lille ven, og indtil bogen udkommer som app en dag, slæber jeg gladeligt den fine gule bog med til alle mine korprøver!