

Konsertforberedelse og scenisk beredskap

25-26 nov 2023



Helgen 25/11-26/11 2023 holdt professor Solveig Kringlebotn et større seminar over to dager hvor hun jobbet med unge sangerne i Trondheim kulturskole og nærliggende kulturskoler. Seminaret gikk over to dager hvor målet var å jobbe fram mot en konsertfremføring med publikum til stede. Omdreiningpunkt i denne kunstneriske utforskningen var scenisk, musikalsk og vokalt uttrykk, ulike fremførelses-teknikker og scenisk tilstedeværelse og presentasjon. Tekniske hjelpemidler som treningsball, treningsstrikk, svamp, sugerør og korker ble benyttet for å hjelpe sangerne til å bli bevisste på hvilke muskelgrupper og hvilken del av kjernemuskulaturen som kan/bør være aktive for å støtte opp om en sunn sangteknikk.



Alle sangerne jobbet også med å lage et «manus» der et par korte setninger skulle informere og sette publikum inn i en riktig stemning. Vi diskuterte ulike versjoner, og øvet på å favne alle med blick-kontakt, små bevegelser, og å bruke kroppen bevisst som et uttrykksmiddel i forbindelse med en opptreden.



En modul belyste også de mentale utfordringene knyttet til det å opptre. Her ble det fokusert på regulering av nerver og prestasjonsangst. Det konkrete forskningsspørsmålet var: *Hvordan ta eierskap til egne nerver, og hva vi kan gjøre for å eliminere angst og uro?*

Sangerne fikk i den forbindelse en oppgave om å gi seg selv et konkret mål og et «mantra».

Etter første dag var det full gjennomgang. Generalprøven var samme dag som konserten. Her ble det fokusert mest på selve fremførelsen og kommunikasjonen med publikum. De unge sangerens lokale sanglærere deltok i dette utforskningsarbeidet, og resultatet ble en vellykket konsert på slutten av seminaret. Etter konserten ble det foretatt en enkel debrief knyttet til studentenes konsertopplevelse vokalt, kunstnerisk og mentalt psykologisk.

