



Caroline af Ugglas

Forum för talare
September 2008

Ett nyhetsbrev från Talarforum

Bli lyckligare med sång!

Tre sånger per dag är rena hälsokuren enligt Caroline af Ugglas. En sång till frukost, en till lunch och en till middag är att rekommendera. Sång aktiverar vårt glädjecentra och kan fungera som friskvård. Även du som tror dig sjunga falskt, ta ton och känn endorfinerna strömma ut i kroppen!

Det är vetenskapligt bevisat att du mår bra när du sjunger. I korta drag beror det på att hjärnans lustcentra börjar vibrera och produktionen av bland annat glädjämnet oxytocin sätts igång. Balans uppstår mellan hjärnhalvorna vilket är bra i dagens samhälle där vi för det mesta överstimulerar vår vänstra logiska hjärnhalva.

- Jag blir glad av att sjunga, allt blir mycket roligare då, säger Caroline af Ugglas som gärna tar ton när hon diskar och sysslar med andra hushållsgöromål.

Från kristallkronor till sång

Att sjunga är inte något nytt för Caroline af Ugglas som började spela i ett band redan vid 14 års ålder. Sången fick hon med modersmjölken från mamma som är sångerska och logoped. Som tonåring gav hon upp tankarna på att bli advokat eller läkare, hoppade av humanistisk linje med estetisk inriktning för att ägna sig åt teater på Calle Flygare Teaterskola. Vägen fram till att numera kunna livnära sig på musik och sång har dock varit krokig. Under nästan femton års tid har hon delvis försörjt sig på att konservera antika kristallkronor bland annat på Kungliga slottet i Stockholm.

- Alla kan sjunga, det gäller bara att göra det i rätt tonart, träna och att våga, anser Caroline af Ugglas. Barn är spontana och inte så rädda att göra fel. Vuxna däremot har mer hämningar och rädslor om vad andra ska tycka och om det blir fel. Det är många som går omkring och tror att de inte kan sjunga, som kanske fått höra att de sjunger falskt. Hon menar att sången inte får bli en prestation utan ska vara kopplad till glädje och njutning. Med rätt attityd, mod och närvaro kan man komma långt. Du behöver inte vara duktig, sjung vad som helst, sjung på bara och njut av resultatet!

- Är man fåfäng går det att lära sig en teknik för att sänka struphuvudet genom att exempelvis gåspa, säger hon. Då hittar man sitt magstöd, tonen blir avspänd och därigenom ren. Du får resonans i rösterna.



Caroline af Ugglas

Caroline af Ugglas är tal- och sångpedagog, konstnär, artist och har grammisnomineringar samt internationella framgångar bakom sig. Hon är även körledare för Alla kan sjunga-körer i Stockholm och Uppsala.

Klicka här för mer information om Caroline af Ugglas.



Caroline af Ugglas

Forum för talare
September 2008

Ett nyhetsbrev från Talarforum

Bli lyckligare med sång!

Röstträning

Rösten är själens spegel enligt Caroline af Ugglas, den visar hur du mår och är en viktig del av vår personlighet. Det går att träna upp rösten, att bli röstmedveten och öka sin röstkapacitet. Stämbanden är en av de starkaste muskler vi har men som vi måste behandla rätt för att de ska orka. Med rätt röstteknik kan man låta självsäker, trygg och säljande. Att vara medveten om sin röst har man nytta av både privat och i yrkeslivet. Caroline af Ugglas är ofta ute på företag och håller kurser i röstträning eller sång för anställda. Det kan vara i form av teamaktiviteter eller som uppiggande inslag på konferenser. När man lär sig sångteknik får man taltekniken på köpet. Rösten är inte bara personlighetens spegel utan även företagets ansikte utåt.



Caroline af Ugglas

Text: Kristina Palmgren

Namn: Caroline af Ugglas

Yrke: konstnär, sångerska och körledare.

Ålder: 36 år

Bor: Kungsängen, utanför Stockholm

Familj: Heinz, 42 år och två barn, Eddie-Lee, drygt sju år, Otis, 11 månader och Heinz dotter Olivia, 12 år.

Fritidsintressen: Rider och dyker.

Lyssnar: på talböcker när hon målar

Favoritmusik: 60- och 70-tals musik, exempelvis David Bowie, Duffy och andra retroartister

Aktuell: kommer med ny skiva nästa år, en uppföljare till hennes senaste, "Joplin på svenska".

Upphovsmakare till Körslaget som sänts i TV under våren 2008. Konceptet har sålts till USA och andra länder. Leder teambuildingaktiviteter i form av körsång på konferenser.