



MUSIKHÖGSKOLAN I MALMÖ

Lunds universitet

EXAMENSARBETE

Höstterminen 2008

Lärarytbildningen i musik

Mima Carlberg

Rösten och kroppen

En studie av några sångpedagogers syn på användande av kroppen i
sångundervisningen

Handledare: Ulrika Bohlin och Astrid Boström

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att få mer kunskap om hur man kan använda kroppen i sångundervisning. Jag undersöker vad ett urval av sångpedagoger anser om förhållandet mellan röstorganet och resten av kroppen och hur de tillämpar det praktiskt i sin undervisning. Metoden jag använder mig av är en kvalitativ intervjuundersökning och resultatet visar bland annat att pedagogerna använder kroppen i sångundervisningen genom övningar med rörelser, olika muskelspänning och avslappning. Några av slutsatserna är att det är viktigt med balans mellan anspänning och avspänning, att använda rätt sorts muskler och rörelser samt att använda dessa på rätt sätt.

Nyckelord: sång, kroppen, rörelse, kroppsuppfattning, balans

Abstract

The purpose of this study is to get more knowledge of how you can use the body in voice-training. I examine what a selection of singing-teachers think about the connection between the vocal organ and the body and how they use that knowledge in their teaching. I use qualitative interviews and the result shows among other things that the teachers use the body in their teaching through exercises with movement, different muscle-tension and relaxation. Some of the conclusions are that it is important to have balance between tension and release and to use the right kind of muscles and movement in the correct way.

Keywords: singing, the body, movement, apprehension of the body, balance

Förord

Jag vill tacka de sångpedagoger som har ställt upp i min studie och generöst delat med sig av sin kunskap och erfarenhet. Jag är mycket tacksam för den tid och det engagemang de har lagt ner för att göra detta arbete möjligt. Jag vill också tacka mina handledare Ulrika Bohlin och Astrid Boström samt Anna Houmann för god handledning, stöd och inspiration.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Litteratur/Teori	2
2.1 Röstinstrumentet	2
2.1.1 Andningsapparaten	2
2.1.2 Struphuvudet	3
2.1.3 Artikulationsapparaten	4
2.2 Kropp och själ	4
2.2.1 Det dualistiska perspektivet	5
2.2.2 Det integrerade perspektivet	5
2.3 Sångens inverkan på kroppen	6
2.4 Kroppens inverkan på sången	7
2.3.1 Hållning/Balans	7
2.3.2 Förankring.....	9
2.3.3 Rörelse	9
3. Syfte och forskningsfrågor	11
4. Material och metod	11
4.1 Urval	11
4.2 Genomförande	12
4.3 Etiska överväganden	12
4.4 Validitet och reliabilitet.....	13
5. Resultat	13
5.1 Röstorganet och kroppen	13
5.2 När och hur	14
5.2.1 Hur pratar man om det med sina elever?	15
5.2.2 Kropp och själ	15
5.2.3 Hållning/balans	16
5.2.4 Förankring.....	17
5.2.5 Rörelse	18
5.2.6 Negativa aspekter.....	19
5.3 Kunskapen	19
5.4 Eget utövande	20
6. Diskussion	21
6.1 Röstorganet och kroppen	21
6.2 När och hur	22
6.2.1 Anspänning/Avspänning.....	22
6.2.2 Rörelsens syfte	23
6.2.3 Kroppsuppfattning	25
6.3 Kunskapen	26
7. Slutsatser	26
8. Referenser	28

1. Inledning

Under min tid på Musikhögskolan i Malmö har jag gått utbildningen Instrumental- och ensemblelärare med inriktningen Rytmik. Hädanefter skrivs Rytmik med stort R då jag menar Rytmikmetoden för att undvika missförstånd när det gäller rytm som begrepp och Rytmik som metod. Rytmik är en helhetspedagogik där hela människan integreras vid lärandet av musik. Musik upplevs och uttrycks genom hela kroppen. Under utbildningen har kroppen varit mitt instrument och som Rytmikstudent har uppgiften bland annat varit att uttrycka musik genom rörelse. Mitt klingande instrument har alltid varit min röst och det är egentligen genom den som jag helst uttrycker musik. Även innan min tid på musikhögskolan och Rytmikutbildningen har min kropp varit till stor hjälp när jag har sjungit, men kanske ännu mer genom Rytmiken.

Min nyfikenhet för hur man kan använda kroppen i sångundervisning har växt sedan jag har börjat undervisa i sång. Jag själv har haft mycket nytta av exempelvis rörelser i sångteknikträning och hämtar mycket kraft från min kropp när jag sjunger. Men är det så för alla? Det är inte säkert att de rörelser som har fungerat för mig, passar en annan människa.

Att kroppen ska vara med när man sjunger, är något som jag ofta säger till elever, men vad betyder det egentligen? Exakt vilka delar ska vara med och på vilket sätt? Det finns mycket lite forskning kring detta och det som tidigare har skrivits är mestadels lärares egna pedagogiska strategier som hämtats från egen praktik och tecknats ner av dem själva. Det har fått mig att undra över hur olika sångpedagoger ser på förhållandet mellan rösten och resten av kroppen. Hur använder de kroppen och hur pratar de med sina elever om detta?

Var ifrån får de denna kunskap? Är det någonting de fått från metodikundervisningen under sin utbildning, har de lärt sig det genom sin yrkesverksamhet, läst om det i böcker eller är det något de fått från sina egna sånglärare?

Genom mitt arbete vill jag på sikt kunna använda kroppen mer medvetet i min sångundervisning. Finns det extra bra sätt att röra på kroppen och finns det sätt som absolut inte är bra för rösten?

2. Litteratur/Teori

I detta kapitel kommer jag att redogöra för den teoretiska bakgrunden till min undersökning. Jag har valt att dela in detta kapitel i fyra delar. Kapitlet *Röstinstrumentet* innehåller en beskrivning av röstinstrumentets delar och anatomi. Sedan följer ett kapitel om kroppen ur ett filosofiskt perspektiv som heter *Kropp och själ*. Därefter kommer ett kapitel om *Sångens inverkan på kroppen*, där jag tittar närmre på det omvända mot min studie, det vill säga hur sången påverkar vår kropp. Till sist, kapitlet *Kroppens inverkan på sången*, vilket har fått tre olika inriktningar.

2.1 Röstinstrumentet

Enligt Lindblad (1992) består röstinstrumentet av tre delar:

1. Andningsapparaten
2. Struphuvudet
3. Artikulationsapparaten, även kallat ansatsröret

När vi talar eller sjunger skapar *andningsapparaten*, det vill säga lungorna och andningsmusklerna, en luftström. Luftströmmen passerar *struphuvudet* och sätter stämläpparna, också kallade stämband, i vibration. Ljudvågor bildas och fortsätter genom *artikulationsapparaten*, som består av svalget, munhålan och näshålan. I artikulationsapparaten omformas ljudmaterialet genom resonans och klangfärgen avgörs. Jag kommer nu i kortet att beskriva de tre delarna av röstinstrumentet.

2.1.1 Andningsapparaten

Andningsapparaten utgörs av lungorna och ett antal muskler som kallas för andningsmuskler. Lungorna består av elastisk vävnad som följer med i bröstkorgsväggarnas och mellangärdets rörelser. Deras främsta uppgift är att syresätta blodet och ta bort koldioxid från det (Lindblad, 1992).

Under viloandning går, enligt Lindblad (1992), ett andetag till på följande sätt; vid inandning, utvidgas brösthålan med muskelkraft. På grund av utbredningen ökar lungvolymen och trycket i lungorna sjunker. Då luftvägarna är öppna, sugs luften in till lungorna. Utandningen sker till skillnad från inandningen inte med hjälp av muskelkraft, utan snarare av att inandningsmusklerna slappnar av. Då sjunker brösthålan åter ihop, trycket i lungorna ökar och luften pressas ut.

I tal och sång däremot, förkortas inandningsfasen och utandningsfasen förlängs med hjälp av ett komplicerat muskelarbete. Målet är att skapa ett konstant övertryck i luftstrupen, ett subglottalt övertryck. För att åstadkomma ljud behövs en luftström inne i talapparaten och ett hinder för denna. Hindret skapas automatiskt genom att stämläpparna förs ihop. Det subglottala övertrycket regleras med hjälp av andningsapparaten och bestämmer röststyrkan (Lindblad, 1992).

Det finns två typer av andningsmuskulatur; inandningsmuskler och utandningsmuskler. De viktigaste inandningsmusklerna är mellangärdet som också kallas diafragma, de yttre intercostalmusklerna och scalenusmusklerna. Intercostalmusklerna och scalenusmusklerna höjer och vidgar bröstkorgen (Lindblad, 1992). Mellangärdesmuskeln sitter fast i nedre bröstkorgskonturen. Den är välvd uppåt med två kupoler och har formen av en upp- och nedvänd skål. När den sammandras plattas den ut, sänker golvet i bröstkorgen och ökar dess volym. Bukinnehållet, tarmar och magsäck pressas då framåt/nedåt (Sundberg, 2001). Utandningsmusklerna minskar brösthålans volym genom att pressa bukväggen inåt. Inälvorna pressas då uppåt mot mellangärdet och höjer dess kupol. De viktigaste utandningsmusklerna är de inre intercostalmusklerna (muskler mellan revbenen) och diverse muskler i främre bukväggen (Lindblad, 1992).

2.1.2 Struphuvudet

Struphuvudet, som också kallas larynx, sitter på framsidan av halsen. Det är format som ett rör och utmynnar nedtill i luftstrupen och upptill i svalget. Inne i röret, vars insida är klätt med slemhinna, sitter stämläpparna. Struphuvudet är uppbyggt av ett antal brosk som är förenade av membran och ligament och är rörliga i förhållande till varandra. Struphuvudet sitter ihop med närliggande delar av kroppen med muskler och bindväv och kan röras i sin helhet, både uppåt och nedåt från sitt viloläge. Det är, som tidigare nämnts, i struphuvudet röstens tonande råmaterial uppstår. Skapandet av röstens regelbundna ljud kallas för fonation och uppstår genom ett samspel av utandningsluftens och stämläpparnas krafter (Lindblad, 1992).

Enligt Zangger-Borch (2005) finns det fyra sätt att börja och sluta en ton:

- Luftigt
- Hårt
- Samtidigt
- Knarrigt

(Zangger-Borch, 2005 s. 41)

Det är samspelet mellan utandningsluften och stämläpparna som bestämmer hur tonstarten och tonslutet blir. I den luftiga tonstarten passerar luftströmmen stämbanden innan de förs ihop och det läcker ut lite luft innan stämbanden sluts och tonen börjar. I den hårda tonstarten går stämbanden ihop innan luftströmmen passerar och luftströmmen möter stängda stämband. I den samtidiga tonstarten sluts stämläpparna, till skillnad från de andra tonstarterna, precis när luftströmmen passerar.

Brosken som utgör struphuvudets stomme är sköldbrosket, ringbrosket, kannbrosken och struplocket. Sköldbrosket består av två plattor som möts framtill i en vinkel. Baktill har varje platta två utskott, både upptill och nedtill, som heter de övre och nedre hornen. De nedre ledar till ringbrosket, som har formen av en klackring, med plattan baktill. På plattans övre kant sitter på var sin sida de två kannbrosken. De är två mindre brosk vars undersida är urgröpt och passar ihop med ringbroskets kant. Upptill är de spetsiga. Kannbrosken har nertill vardera två utskott, ett framåtriktat, vocalisutskottet och ett som sitter baktill, utåt som heter muskelutskottet. Struplockets uppgift är att förhindra att mat kommer ner i luftstrupen. I sitt viloläge sträcker det sig uppåt i svalget bakom tungan, men när vi sväljer fälls det bakåt och nedåt (Lindblad, 1992).

Stämläpparna är två slemhinneklädda veck som sitter tvärs över luftstrupen inne i struphuvudet. Framtill är de fästa i sköldbruskets vinkel och baktill är de fästa i var sitt kannbrosk. Kannbrosken är mycket rörliga och kan flyttas i sidled samt vippas uppåt och nedåt och därigenom sträcka ut stämbanden mer eller mindre (Sadolin, 2006).

Mellanrummet mellan stämläpparna kallas för röstspringan eller glottis. Vid vila eller vanlig viloandning är glottis öppen och bildar en trekant med spetsen framtill, vid sköldbrusket. När man djupandas vidgas glottis ytterligare och får en femkantig form. Vid fonation stängs glottis, dock inte alltid fullständigt och vibrerar. Inne i struphuvudet finns det muskler som påverkar stämläpparnas arbete. De delas ofta in i glottisöppnare, glottisstängare och muskler som påverkar stämläppsspänningen, där vocalismuskeln är den viktigaste (Lindblad, 1992).

Strax ovanför stämläpparna sitter de falska stämläpparna, fickbanden. De är precis som stämläpparna slemhinneklädda veck i larynxväggen. Mellan de falska stämläpparna och de äkta stämläpparna finns en ficka som kallas för ventriklarna eller Morgagnis fickor. De falska stämläpparna stängs vid till exempel tunga lyft, ansträngning, krystning och vid förberedelse för flykt eller kamp. Vid sångtillfällen kan de stängas vid till exempel frasslut, höga eller låga toner eller väldigt stark ljudstyrka. Vid skratt och gråt, drar de falska stämläpparna sig ifrån varandra (Estill, 2005).

2.1.3 Artikulationsapparaten

Det är genom artikulationsapparatens luftfyllda håligheter, kaviteter, samt strukturer runt dem som räljudmaterialet från röstspringan genomgår resonans. Där förstärks och gynnas vissa frekvenser i förhållande till andra. Resonansen påverkas främst av håligheternas storlek och form. Näshålan, pannhålan samt näsans bihålor är kaviteter vars storlek inte kan påverkas, dock påverkar sättet de är byggda på vår personliga klangfärg. Ett par av kaviteterna, munhålan och svalget, tillsammans kallade *ansatsröret*, kan med hjälp av rörliga organ nära dem, varieras mycket. De rörliga organen som ändrar på ansatsröret kallas för *artikulatorer*. De viktigaste är tungan, läpparna, mjuka gommen som också kallas velum, underkäken och svalgväggarna. Artikulationerna skapar både ljudkällethinder och resonansrum samt varierar den fonetiska kvaliteten (Lindblad, 1992).

2.2 Kropp och själ

I detta avsnitt kommer jag titta lite närmre på två sätt att se på människan och hennes förhållande till sin kropp. Jag väljer att betrakta det ur ett filosofiskt perspektiv då min studie kommer att handla om olika pedagogers sätt att se på kroppen i sin sångundervisning.

För att kunna identifiera meningar om människan som kroppslig varelse kan man tala om två perspektiv, ett dualistiskt och ett integrerat. Enligt det dualistiska perspektivet anses människan bestå av två delar, en kropp och en själ, alternativt psyke. Inom det andra perspektivet, det integrerade, anses däremot människan vara en omedelbar psykofysisk enhet (Swartling-Widerström, 2005). Nedan följer en kort beskrivning av de två perspektiven var för sig.

2.2.1 Det dualistiska perspektivet

Ett dualistiskt tänkande riktar in sig via motsättningar. Olika exempel på dualismer är subjekt/objekt, tanke/handling, väst/öst och själ/kropp. Människans uppdelning i kropp och själ är ett tänkande som, sedan antikens Grekland, har satt sin prägel på den västerländska kulturen. Den i vår tid mest kände företrädaren för ett dualistiskt perspektiv är René Descartes 1596-1650. Detta beror på att med hans filosofi fick dualismen en stark kunskapsteoretisk förankring (Swarthing-Widerström, 2005).

Descartes (1642/1998) delade in människan i två existensformer, den tänkande och den materiella. Den själsliga existensen är ren, fri, immateriell, tänkande, förnuftig, enhetlig, hel, odelbar och odödlig. Det är den som kan uttrycka exempelvis glädje, vrede och sorg. Descartes menar att det är själen som tänker och därför är lika med jaget. Detta jag är fristående från den materiella kroppen (Swarthing-Widerström, 2005).

Den materiella kroppen är enligt Descartes (1642/1998) en icketänkande och livlös substans. Den är ett objektivet ting som styrs av materiens krafter och är till skillnad från själen, bunden till tid och rum. Kroppen äger varken förnuft eller medvetande och blir därför en del av den yttre verkligheten. Det betyder att kropp och själ tillhör olika världar. Kroppen är, enligt det dualistiska tänkandet, ett ting som jaget äger (Swarthing-Widerström, 2005).

2.2.2 Det integrerade perspektivet

Runt sekelskiftet 1900 växer det fram en kritik mot det dualistiska sättet att tänka om människan. Vid denna tid utvecklar många pedagoger nya idéer som för samman rörelse med musik samt rörelse vid lärande av mer allmänt slag. En av dessa pedagoger var Émile Jaques-Dalcroze 1865-1950, Rytmikpedagogikens grundare. Jaques-Dalcrozemetoden blev internationellt känd genom Jaques-Dalcrozets kulturcentrum i Hellerau, utanför Dresden, dit många av dåtidens tonsättare, musiker, dansare och filosofer begav sig för att studera. Jaques-Dalcrozemetoden är uppbyggd kring huvudmomenten rytmik, solfège och improvisation (Vernersson, 2003).

Rytmikstudierna syftade till att väcka kroppens och hörselns rytmisinne. Solfègestudierna syftade till att väcka sinnet för intervaller och förhållandet mellan tonhöjder, det vill säga tonarterna, samt förmågan att urskilja klangfärgen hos dessa. Syftet med improvisationsstudierna var att kombinera förvärvade kunskaper i Rytmik och Solfège, samt att kunna konkretisera dessa på klaviaturen. (Vernersson, 2003 s.9)

Syftet med Dalcrozemetoden är att hjälpa eleverna att uppleva och lära sig om musik genom att röra sig till den. För att förstå musiken, menade Dalcroze, måste man ha upplevt den i kropp och själ (Wählin, 2006). I kapitlet Rörelse beskriver jag mer hur Rytmikmetoden använder rörelse i musik- och sångundervisning.

Andra pedagoger vid samma tid, med liknande idéer, är bland annat; Johann Heinrich Pestalozzi, 1746-1827, som ville bilda harmoni mellan kropp och själ med hjälp av musiken, Friedrich Fröbel, 1782-1852, som var grundläggare av Kindergarten, Rudolf von Laban, 1879-1958, som bland annat utvecklade ett notationssystem för nedtecknande av dansrörelser, samt Zoltan Kodaly, 1882-1967, som använde handens rörelser för att träna det melodiska gehöret (Vernersson, 2003).

En av de som utvecklar det nya tänkandet om ett integrerat perspektiv är Maurice Merleau-Ponty 1908-1961. Merleau-Ponty (1945/1997) menar att existensen befinner sig mellan medvetande och kropp. Kroppen är inte enbart ett redskap, utan det är genom kroppen medvetandet tar form. Det är genom kroppen vi finns till i världen och förhåller oss till livet.

Merleau-Ponty (1945/1997) talade om den levda kroppen som en psykofysisk enhet i vilken själ och kropp är sammanflätade. Den levda kroppen tilldelar språk, handlingar, ting, rörelser, aktiviteter och gester mening, kommunicerar med oss själva och andra samt är uttrycksfull. All mänsklig erfarenhet och kunskap har enligt Merleau-Ponty (1945/1997) sin utgångspunkt i den varseblivande levda kroppen (Swartling-Widerström, 2005).

2.3 Sångens inverkan på kroppen

I detta avsnitt kommer jag att redogöra för en studie gjord av Christina Grape (2003) på Karolinska sjukhuset, som undersöker om en sånglektion ger biologiskt mätbara effekter och svar i kropp och själ. Grape (2003) undersöker också om det är någon skillnad i reaktionerna på sånglektionen om man är professionell sångare eller amatörsångare. Åtta professionella sångare och åtta amatörsångare deltog i studien, där de hade en privat sånglektion med sin sångpedagog. De hade alla tidigare gått hos sin sångpedagog i minst ett halvt år. En bärbar EKG-bandspelare spelade in elevens hjärtverksamhet under hela undersökningstillfället. Två blodprov togs, ett precis före sånglektionen och det andra 30 minuter efter avslutad lektion. Detta för att undersöka koncentrationen av vissa stresshormoner i blodet. Sångeleverna fick också skatta sitt känsloläge efter lektionen på så kallade Visuella Analoga Skolor, VAS-skolor, där de fick fylla i exempelvis ledsen-glad och spänd-avslappnad. Dessutom gjordes en intervju med eleven direkt efter sånglektionen.

Enligt hjärtverksamheten, var de professionella sångarna mer fysiskt vältränade. De kunde till skillnad från amatörsångarna variera sin hjärtverksamhet efter behov i de olika sångövningarna. Amatörsångarna använde mycket energi under hela lektionen (Grape, 2003).

Vad det gällde blodproverna visade det sig att substansen TNT-alfa, efter sånglektionen, ökade hos de professionella medan amatörsångarna hade minskade nivåer. TNT-alfa är ett cytokin, det vill säga en hormonlik mediator som förmedlar information från en eventuell vävnadsskada i kroppen till hjärnan. Det har även en feberframkallande effekt och stiger vid stressfulla situationer. Det fanns en tendens till samma reaktion, det vill säga ökning hos de professionella sångarna och minskning hos amatörsångarna, när det gällde hormonet kortisol. Kortisol hjälper kroppen att mobilisera nödvändig energi i stressfulla situationer. Det mest överraskande i studien, enligt Grape (2003), gällde oxytocin. Oxytocin hör ihop med amning och förlossning och ger kroppen lugn och ro. Det har visat sig stiga i angenäma situationer och kan skänka kroppen ett antistressmönster som är positivt för hälsan. 13 av de 16 medverkande sångeleverna hade ökade halter av oxytocin i blodet efter sånglektionen. Detta visar att trots den stress som sånglektionerna kunde framkalla, gav de ett ökat välbefinnande som också kan vara gynnande för hälsan (Grape, 2003).

VAS-skolorna, där eleverna fick uppge sitt känsloläge, visade att majoriteten kände sig mer avspända och energifulla efter sånglektionen. I intervjuerna uttryckte de professionella sångarna att lektionerna i huvudsak handlade om sångteknik och kropps kontroll, medan amatörsångarna upplevde lektionerna som väldigt kul samt ett forum för att släppa ut känslor, lösa

spänningar och utveckla sin person. Grape (2003) menar att studien pekar på att ”sång under sånglektion verkligen kan ge ett välbefinnande för alla som tycker om att sjunga” (Grape, 2003 s. 13).

2.4 Kroppens inverkan på sången

Jag har inte funnit så mycket forskning om hur kroppen påverkar rösten. Däremot finns det många metodböcker som pedagoger skrivit utifrån sin yrkeserfarenhet. Det finns också ett antal metoder som kopplats ihop med sångträning, så som Alexandertekniken, Feldenkraismetoden och Rytmikmetoden. Jag har valt att dela in de olika metoderna och det som beskrivs i litteraturen i kategorierna *hållning/balans*, *förankring* och *rörelse*.

2.3.1 Hållning/Balans

I detta kapitel beskrivs vad några sångpedagoger och en logoped anser om hur hållning och balans mellan muskelgrupper och mellan kropp och själ kan påverka rösten. Till sist beskrivs Alexandertekniken, en metod som ofta används för att skapa en bättre kroppshållning, kortfattat.

Zangger-Borch (2005), författare till boken *Stora sångguiden*, betraktar kropp och själ som nära kopplade och anser att det är viktigt att få balans mellan de två. Genom avspänning, god kroppskännedom och mental träning skapar vi möjlighet att kunna prestera på toppen av vår förmåga varje gång vi sjunger. Att ha god hållning ökar möjligheten att kontrollera andningen och är grunden för god sångteknik.

Jenny Iwarson, leg. logoped, med. dr (2008) anser, precis som Zangger-Borch, att för att få en god andnings- och röstfunktion fordras en avspänd och balanserad kroppshållning. Hon menar att det ibland kan finnas behov för att jobba särskilt med avspänning, då personer med röstproblem inte sällan har symtom av spänningar i rygg, axlar och nacke. Dessutom kan det finnas omedvetna spänningar i hals, ansikte, käke, tunga och läppar.

Randi Bjerger och Stefan Sköld (1993), som skrivit boken *Släpp taget*, menar att fyra muskelgrupper reflexmässigt hör samman. De muskelgrupperna är:

1. Mjuka gommen och svalgväggen
2. Strupen och struphuvudet
3. Diafragman
4. Bukväggen och psoasmuskeln

Vid gäspreflexen reagerar muskelgrupperna på följande sätt; mjuka gommen lyfter sig uppåt och bakåt, struphuvudet sänks, stämläpparna går isär, interkostalmuskulaturen spänns och lyfter revbenen för att göra mer plats åt lungorna, diafragman sänker sig och bukväggen ger efter. I och med denna öppning gäspreflexen ger samt att stämläpparna går isär, undviker man det friktionsljud som ofta uppstår vid inandning. Dessutom går det fortare att fylla lungorna. Bjerger och Sköld (1993) menar att det så kallade stödet fungerar automatiskt och att om man sedan skjuter på med bukväggen kan det lätt skapas ett för stort tryck, ett så kallat överstöd. Resultatet kan då bli att luften pressas ut för snabbt, att trycket mot stämläpparna blir för hårt och de små resonansfickorna ovanför stämläpparna, Morgagnis fickor, pressas samman. Om

struphuvudet dessutom höjs, blir ansatsröret mindre. Ljudet som kommer ut låter ofta trängre och hårdare och sångaren kan bli hes och trött. Bjerger och Sköld (1993) anser att ordet stöd borde bytas ut mot balans.

Varje ton är beroende av ett exakt tryck för att kunna upprätthålla sin rätta svängning. Det perfekta trycket uppnår du när muskelgrupperna balanserar varandra på ett naturligt sätt.(...)Vi har lätt för att medvetet ”göra” något för att sången ska fungera fritt och bra, när vi istället bara skulle lära oss att utnyttja de kroppsliga reflexer som redan finns. (Bjerger och Sköld, 1993 s. 9)

Det finns, enligt Bjerger och Sköld (1993), faktorer som motverkar det naturliga samspelet i kroppen. Dels är det att vi är för inställda på att tillägna oss färdigheter, till exempel sångteknik, för att sedan göra eller utföra dem, när vi istället borde se det som en resurs som vi ska frigöra. Därtill kommer att vårt försvarsverk, som är till för att skydda oss i utsatta situationer, har blivit mer eller mindre permanent och skapat spänningar som utgör hinder i nacke, korsrygg och mage. Muskulaturen har förlorat mycket av sin elasticitet, vilket i sin tur låser andningen och gör den för kontrollerad. För att råda bot på detta tar Bjerger och Sköld (1993) upp nödvändigheten av en god hållning som inte pressar samman ryggkotorna utan istället rätar ut ryggraden. Sångaren ska stå stadigt, ha en låg tyngdpunkt och släppa huvudet uppåt med en lång nacke. Alltså släppa både uppåt och nedåt. Nycklarna som sedan löser hindren är:

- Att lösgöra nacken och tänka sig att den blir mjukare under tiden man sjunger.
- Att träna upp en elastisk rygg genom att på olika sätt böja och svanka ryggen till dess ytterläge för att öka rörligheten samt ta bort överspänning.
- Att lära sig att slappna av i musklerna kring solar plexus.

Sadolin (2006), som har utvecklat metoden Komplet Sångteknik, menar, i motsats till tidigare nämnda pedagoger, att många undervisare ägnar oproportionerligt mycket tid åt att korrigera sångares hållning. Hon anser att sångrelaterade problem sällan beror på kroppshållningen utan att de nästan alltid beror på olämplig eller felaktig sångteknik. Det ger då snabbare resultat att arbeta direkt med den sångtekniska aspekten än att korrigera hållningen. Sadolin medger dock att det finns ovanliga fall då en sångares hållning är så dålig att den hindrar diafragmans arbete. Om man anser att man har ett problem med dålig hållning kan man försöka bli ett par centimeter längre, som om man hade ett snöre fäst uppe på huvudet och sedan räta ut ländryggen genom att dra in stjärten under kroppen (Sadolin, 2006).

Alexanderteknik är en metod som förenklat kan beskrivas som en psykologisk hållningsteknik som är gynnsam för kroppshållningen och koordinationen samt förändrar vanemässiga reaktioner. Tekniken används av bland annat dansare och skådespelare samt vid fysiska problem, som till exempel dålig rygg, stel nacke och huvudvärk. Metoden utvecklades av den australiske skådespelaren Frederick Matthias Alexander 1869–1955 (Nationalencyklopedin 2008-10-02). Alexanderteknik kan hjälpa för att hitta en frihet och dynamik i ryggraden och den ursprungliga balansen mellan bäckenet, kraniet och ryggraden och kan ha en positiv inverkan på sångrösten. Metoden kan frigöra andningen och ger en mer öppnande känsla (Allard, 2005).

2.3.2 Förankring

Jo Estill, amerikansk pedagog, forskare och sångerska har utvecklat Estill Voice Training System. Estill (2005) använder sig av två typer av förankring: huvud och hals- och torsoförankring. En liknelse används för att illustrera syftet med förankring:

Take a pen (or pencil) and a piece of paper and prepare to sign your name, *only* do NOT let your hand rest on the writing surface. Go ahead and sign your name with only the pen in contact with the paper. Sign your name again with your hand resting on the writing surface. Which was easier, and why? (Estill, 2005 s. 105)

Med förankring används stora muskler för att avlasta de mindre musklerna. För att hitta huvud och halsförankringen kan man prova att vidga näsborrarna så mycket som det går utan att röra läpparna. Då ska det finnas aktivitet på fyra ställen:

1. Bakom de övre framtänderna, under näsan
2. Bak till velum och upp mot centrum av huvudet
3. Under öronen och bak mot nacken
4. På sidorna av halsen

Torsoförankringen hittas genom att tänka sig en lite uppblåst ballong i varje armhåla, som man pressar ihop, utan att stänga området mellan skulderbladen. De muskler som arbetar i denna förankring är pectoralis major, muskler från armhålan in mot bröstet, latissimus dorsi, muskler på ryggen, från armhålan in mot ryggraden och quadratus lumborum, muskler långt ner på ryggen. Detta ska dra isär bröstkorgen och ge sångaren stöd i sin andning. Båda typerna av förankring är till för att ge stöd och stabilitet, till exempel för att underlätta övergången av en skarv i registret, sång i svagare nyanser och är enligt Estill (2005) helt nödvändiga i användandet av röstkvalitéerna opera och belting.

Enligt Sadolin (2006) bör man som sångare känna till kroppens muskler, samt hålla dem i trim och göra dem starkare. Man ska också kunna spänna av dem, vilket kräver att man har kunskaper om kroppen och kroppskontroll. Det är framförallt muskler i mage, rygg och länd som bör tränas (Sadolin, 2006).

2.3.3 Rörelse

I detta avsnitt beskriver jag hur rörelser kan användas i röstbehandling samt två metoder som förenar rörelse med musik och sång.

I röstbehandling kan röstövningar utföras tillsammans med en kroppsrörelse, enligt Iwarsson (2008). Genom kroppens rörelser kan man markera röstens riktning utåt-framåt, genom att till exempel peka eller kasta boll, sträcka ut och tänja kroppen, genom att till exempel plocka äpplen eller dra upp en båt, eller dra nytta av bälens tryckalstrande krafter, genom att till exempel skaka en matta eller rulla iväg ett bowlingklot. ”Rörelsen synkroniserar rösten och andningsaktiviteten. Ett annat syfte med rörelser i röstbehandlingen kan vara att avleda koncentrationen från halsen” (Iwarsson, 2008 s. 266).

Feldenkrais-metoden är en kroppsbehandlingsmetod som bygger på medvetenhet genom rörelse. Inom metoden används manuella behandlingar och rörelseövningar för att vitalisera

gamla sätt att röra sig på samt att lära in nya. Metoden utvecklades av den ryske ingenjören och fysikern Moshe Feldenkrais 1904-1984 (Nationalencyklopedin, 2008-10-02). Feldenkrais utvecklade sin metod efter att själv ha skadat sina knän. Han började utforska på vilket sätt han organiserar sina rörelser och studerade i detalj alla vardagsrörelser som till exempel att sitta, stå, gå och böja sig. Feldenkrais använde sig av sina kunskaper i fysik, anatomi, kinesio- logi, psykologi och studier av judo då han utformade sin metod (Nelson och Blades-Zeller, 2002). Metoden går ut på att öka den kinestetiska medvetenheten och ta bort onödiga spän- ningar i våra kroppar. Nelson och Blades-Zeller (2002) tror att vi har kommit in i en ny era av kropps- och själmedvetenhet och menar att man som sångpedagog måste vara medveten om kroppens naturliga funktion och arbeta med kroppens egen kunskap istället för att manipulera den. ”The Feldenkrais Method uses the body’s neurological language to break down those subtle barriers, resulting in an almost magical adjustment that truly frees the singer and the voice” (Nelson, Blades-Zeller, 2002 s. 1).

Rytmikmetoden grundades, som tidigare nämnts, av Emile Jaques-Dalcroze 1865-1950, schweizisk musikpedagog, teoretiker och tonsättare. Jaques-Dalcroze upptäckte, när han un- dervisade på konservatoriet i Genève, att studenterna saknade koppling mellan öra, hjärna och strupe. Jaques-Dalcroze kom fram till att den gemensamma nämnaren mellan musik och indi- viden var rytmen och i sin förlängning rörelsen. Han började studera sina elevers spontana kropps- rörelser och upptäckte att det rytmiska i musiken ledde till muskel- och nervaktivitet hos eleverna. Detta blev grunden till Jaques-Dalcrozemetoden (Göransson, 1989).

Rytmikutbildningen vid Musikhögskolan i Malmö har utvecklat Jaques-Dalqrozemetoden via bland annat Gerda von Bülow 1904-1990 och nuvarande kursledaren Ann-Krestin Verners- son. ”I de aktuella kursplanerna vid Musikhögskolan i Malmö presenteras Rytmik, som en strategi för att lära sig musik, uppleva och förstå musikens element och egenvärde genom rörelse” (Vernersson, 2003 s.17).

Vernersson (2003) menar att det är viktigt att, som Rytmikpedagog, satsa på nuet och vad som är aktuellt idag och inte fastna i den ursprungliga Jaques-Dalcrozemetoden och övningar som var moderna 1902. Enligt henne är det, för att göra Jaques-Dalcrozemetoden rättvisa idag, viktigt med både förändring och reflektion. ”Rörelse i samband med lärande och upple- velse av musik är den enda gemensamma nämnaren för alla former av Rytmikpedagogiska metoder” (Vernersson, 2003 s.38). När jag skriver Rytmikmetoden menar jag Jaques- Dalcrozemetoden och liknande Rytmikpedagogiska metoder som har sitt ursprung i Jaques- Dalcrozes idéer om lärande genom rörelse.

Rytmikmetoden är egentligen en gruppmetod, där samspelet mellan människorna, rummet, tiden och kraften spelar en stor roll. Enligt Göransson (1989) finns det framför allt tre anled- ningar till att kombinationen grupsång och rytmik fungerar så bra:

1. Det gemensamma instrumentet i form av kroppen och användandet av samma be- grepp, såsom flöde, intensitet, avspänning/anspanning, hållning/balans och uttryck.
2. Gruppen är viktig i både rytmik och exempelvis körsång.
3. Att komma bort ifrån halsfixeringen och erkänna hela sitt instrument, kroppen.

3. Syfte och forskningsfrågor

Syftet med min studie är att få mer kunskap om hur jag kan använda kroppen i min sångundervisning. Jag vill undersöka vad några sångpedagoger anser om förhållandet mellan rösten och resten av kroppen. I förlängningen hoppas jag att i min roll som pedagog bli mer säker på när, varför och hur jag kan låta mina studenter använda sig av kroppen i olika röstövningar. Dessutom vill jag ta reda på om det finns sätt att använda sin kropp som inte är positiva för rösten. Mina *frågeställningar* ser ut enligt följande:

- Vad anser ett urval av sångpedagoger om förhållandet mellan rösten och resten av kroppen?
- När och hur kan man använda kroppen i sångträning?

4. Material och metod

Eftersom jag vill undersöka ett urval av sångpedagogers uppfattningar om kroppens roll i deras sångundervisning, känns det naturligt att använda mig av den kvalitativa intervjumetoden. Syftet med en kvalitativ intervju är att ta reda på egenskaperna hos något, till exempel den intervjuades livsvärld eller uppfattningar om något fenomen (Patel och Davidson 1991, 2003). I vetenskaplig forskning skiljer man ofta på kvalitativa och kvantitativa forskningsmetoder. Enligt Kvale (1997) syftar kvalitet på arten, beskaffenheten av något medan kvantitet syftar på mängden av något. Hade jag valt att dela ut enkäter för att undersöka hur många sångpedagoger som använder sig av rörelser i sin sångundervisning, hade det blivit en kvantitativ undersökning. En kvantitativ undersökning tar reda på hur mycket eller hur stort något är och resulterar ofta i siffror och tabeller. I denna studie är inte mitt syfte att ta reda på hur många sångpedagoger som använder sig av rörelser i sin sångundervisning utan att ta reda på vad några utvalda pedagoger anser om kroppens roll i sångundervisningen och när, hur och varför de använder kroppen i sin undervisning. Jag vill ha möjlighet att ställa följdfrågor för att verkligen förstå vad de intervjuade menar och därför väljer jag att inte använda mig av en kvalitativ undersökning.

I arbetet med att ställa frågor för att få information bör man beakta två aspekter, grad av *standardisering* och grad av *strukturering* (Patel och Davidson 1991, 2003). Grad av standardisering syftar på hur mycket ansvar som lämnas till intervjuaren när det gäller frågornas utformning och ordning. Den andra aspekten, grad av strukturering, syftar till hur stor frihet intervjupersonen får att tolka frågorna beroende på sina erfarenheter och uppfattning om ämnet. Då jag ville lämna maximalt med utrymme för informanternas åsikter och erfarenheter har jag valt att ha en låg grad av både standardisering och strukturering.

4.1 Urval

Då syftet med min studie är att få mer kunskap om hur jag kan använda kroppen i min sångundervisning, har jag valt att intervjua sångpedagoger som jag tror har kunskap inom detta

område. Om jag hade intervjuat slumpmässigt utvalda sångpedagoger, skulle studien säkert fått ett annat intressant resultat, men jag har valt att begränsa mig för att få ut så mycket kunskap om kroppen i sångundervisning som möjligt.

De sångpedagoger jag har valt att intervjua är Malin Övrell, Anna Ländin och Inger Ohlén Reingoldt.

- Malin Övrell är utbildad Rytmik- och sångpedagog vid Musikhögskolan i Malmö. Hon har gått kurser i Estill Voice Training System och arbetar som sångpedagog på Sundsgymnasiet i Vellinge samt leder kören Gospel Company.
- Anna Ländin är utbildad sångpedagog vid Konservatoriet i Köpenhamn. Hon har också tagit lektioner i Komplette Sångteknik. Anna arbetar som sångpedagog på Cybergymnasiet i Malmö.
- Inger Ohlén Reingoldt är utbildad Rytmikpedagog med poäng i sångmetodik vid Musikhögskolan i Malmö. Hon har bland annat startat upp röstträningens formen Voising som är ”en ny träningsform som kombinerar fysisk träning med avspänning, andningsträning, röstträning och sång i grupp” (Voising.se).

4.2 Genomförande

Efter att ha valt ut mina informanter kontaktade jag dem via e-post och telefon för att fråga om de ville ställa upp på en intervju. Samtliga tackade ja och tid och plats bestämdes. Intervjun med Inger Ohlén Reingoldt ägde rum på ett kafé i Malmö och intervjuerna med Malin Övrell och Anna Ländin tog plats i deras respektive hem. Intervjuerna varade mellan 35-60 minuter vardera och spelades in. Efteråt skrevs intervjuerna ner i sin helhet.

Min förhoppning var att intervjun skulle kännas som ett samtal, där båda parterna medverkar. Eftersom intervjuaren på förhand har bestämt samtalsämne och frågor, blir samtalet mer styrt, men min önskan var ändå att de intervjuade skulle känna att de kunde tala fritt. Alla informanter fick samma frågor, men eftersom det är människor med olika erfarenheter och uppfattningar som medverkar, hade alla olika mycket att säga och mina följdfrågor blev olika från gång till gång.

4.3 Etiska överväganden

De informanter som medverkar i min studie, har alla ställt upp av fri vilja. De har blivit informerade om vad de uppgifter de lämnar kommer att användas till, samt vilket studiens syfte är. Informanterna har alla fått möjligheten att medverka anonymt, men samtliga har valt att delta med sina riktiga namn. De intervjuade har fått läsa igenom resultatet av undersökningen innan och fått möjlighet att göra kompletteringar så att inga misstolkningar eller fel ska uppstå. Det är många års erfarenhet som de intervjuade delar med sig av och jag är mån om att ingen ska känna sig kränkt eller missförstådd.

4.4 Validitet och reliabilitet

Min förförståelse beträffande användning av kroppen i sångundervisning var innan min studie att det på ett positivt sätt har bidragit till utveckling i min egen sångträning. I genomförandet av min studie var jag därför angelägen om att ställa så öppna frågor som möjligt för att få en inblick i de intervjuades verklighet och inte påverka dem med mina egna uppfattningar om ämnet. Ibland syftade de intervjuade till sångtekniska moment som de antog att jag var förtrogen med och då bad jag dem förklara för att vara säker på att jag förstod vad de menade.

Efter att intervjuerna var genomförda lyssnade jag på inspelningen många gånger innan jag skrev ner den. Förutom pedagogernas tal skrevs skratt och beskrivningar av rörelser, som de intervjuade gjorde för att förklara något moment i deras undervisning, också ner. Efter transkriberingen läste jag igenom resultatet flera gånger. Innehållet i intervjuerna tolkades och analyserades av mig och jag tyckte mig utröna vissa kategorier som senare presenterades som avsnitt i mitt resultatkapitel. Kategorierna skapades av mig själv efter vad jag tyckte att innehållet i intervjuerna visade. Ett annat alternativ hade varit att presentera de olika intervjuerna en i taget, men jag valde att analysera resultatet i olika kategorier för att se likheter och skillnader mellan de intervjuades svar.

5. Resultat

Resultatkapitlet kommer att redovisas på följande sätt; Först beskriver jag hur de intervjuade pedagogerna ser på förhållandet mellan röstorganet och kroppen. Detta avsnitt kallas för *Röstorganet och kroppen*. Därefter följer ett avsnitt som beskriver *När och hur* pedagogerna använder kroppen i sin sångundervisning. Det kapitlet har fått underrubriker där jag har delat in resultatet i olika kategorier som beskriver 1) hur de talar om detta med sina elever 2) deras pedagogiska strategier som beskrivs i avsnitten *Kropp och själ*, *Hållning/Balans*, *Förankring* och *Rörelse* samt 3) negativa aspekter av att använda eller inte använda kroppen vid sångträning. I nästa avsnitt, *Kunskapen* redogör jag för hur de intervjuade anser sig ha fått kunskap inom detta område och slutligen i *Eget utövande*, beskrivs hur pedagogerna tillämpar sina olika strategier när de sjunger själva.

Jag har valt att fortsättningsvis nämna de intervjuade vid sina förnamn. I de citat jag använder har jag stundtals tagit bort upprepningar och extraord för att få mer flyt i texten. Detta har dock inte påverkat innehållet.

5.1 Röstorganet och kroppen

Malin beskriver hur röstorganet och kroppen är beroende av varandra i producerandet av sångljud. Det är i röstorganet vi formar ljudet, men det är kroppen som jobbar fram ljudet. ”Själva tonbildningen ligger i röstorganet men det är hela kroppen som är aktiv i sången. Röstorganet fungerar inte om inte resten av kroppen fungerar, i alla fall inte tillfredställande. Så de är väldigt beroende av varandra, absolut” (Malin).

Anna upplever att hon använder en ganska stor del av resten av kroppen när hon sjunger. Hon känner en tydlig förbindelse mellan rösten, andningsapparaten och de muskler som hjälper andningsapparaten. När Anna sjunger känner hon aktivitet från höfterna och uppåt och framförallt i magmuskler, rygg och svank.

Inger menar att röstorganet och kroppen är intimt förbundna med varandra och om det inte fungerar på det ena stället, fungerar det inte på det andra. Det är ett helt instrument som måste samverka och det är viktigt att alla delarna i det finns på plats. Inger upplever att de elever hon möter ofta har förträngningar i sitt instrument, många gånger i form av spänningar i nacke och axlar. Att lösa upp dessa spänningar i samband med att ha en låg tyngdpunkt är viktiga delar för att det hela instrumentet ska samverka.

Har man inte med kroppen när man sjunger och använder sin röst, då har man ju inte med sig hela sitt instrument. Då använder du bara kanske 50 procent av ditt instrument. Jag tycker inte att man kan sjunga utan halva sitt instrument. Det är viktigt enligt min erfarenhet. (Inger)

5.2 När och hur

När Malin undervisar i sång är kroppen alltid aktiv. Det händer aldrig att eleven under lektionen bara sjunger, där de inte jobbar utifrån kroppen. Det är viktigt att rätt muskler används på rätt sätt och att inte spänningar hamnar på fel ställe i kroppen. Malin menar att det speglar sig i sången om man till exempel inte är aktiv i ryggmusklerna, eller om man jobbar med stödet på fel sätt.

Anna ber ibland sina elever att börja tänka kroppsligt och bli mer medvetna om sina muskler. Det är bara om hon tycker att de har ett behov av det, till exempel när hon upplever att eleven har problem med sitt stöd. Hon tror inte att det hjälper på alla elever, utan att det nog kan vara ganska fjärran för vissa. Anna tror att de elever som har en bra kroppskontroll tycker att det är roligt att arbeta på det sättet, just för att de lätt kan ta till sig sättet att tänka och att de känner hur kroppen fungerar naturligt. De elever som inte har lika bra kroppskontroll kan bli hämmade av det i sin sång, men är också de som har svårare att ta till sig övningar som innehåller mycket kroppsarbete.

Jag tror inte det finns något universalmedel heller, utan jag tror att för vissa funkar det jättebra att överdriva sin andning ett tag och överdriva hur man då jämnar ut svanken i frasen och för andra kanske det inte spelar någon roll alls. Jag tror att det här med kroppen kan vara väldigt individuellt, hur mycket man vill och behöver lägga vikt på det. (Anna)

När Inger utför sina Voisingpass fokuserar hon på det som hon vet funkar för många. Många av de människorna som kommer på hennes pass har aldrig jobbat med sin röst på det sättet och då är det viktigt att ge dem en teknik och övningar som är grundläggande. Det hon då prioriterar är;

Andning är ju absolut det viktigaste, hitta en låg tyngdpunkt samt avspänning. Man kan väl säga att de är de tre ingredienserna som är de som är de viktigaste. Både i grupp och i enskilt förstås. När man jobbar i grupp så kan man inte jobba med de individuella, mentala processerna på samma sätt. Då arbetar man med gruppdynamik istället. (Inger)

I den privata undervisningen kan Inger koncentrera sig på vad den enskilda eleven behöver. Hon menar att det då är svårt att använda en metod på alla, att det är olika från fall till fall. ”Hela tiden är det nya instrument och mentala processer att hantera” (Inger).

5.2.1 Hur pratar man om det med sina elever?

Frågan hur hon pratar med sina elever om användandet av kroppen vid sång, går enligt Malin egentligen inte att svara på rakt av. Det är helt olika från elev till elev. Hon fortsätter: ”Men för de elever som man märker är mottagliga för den informationen och som ändå klarar av att göra övningen om jag förklarar vad den går ut på, där brukar jag alltid förklara varför de gör den” (Malin).

Malin menar också att hon i vissa fall är försiktig med att prata om kroppen i sångundervisningen. Framförallt på gymnasiet med elever som har mycket dåligt självförtroende och kanske till och med ätstörningar. Då försöker hon försiktigt lura in eleverna i övningar och sedan påpeka att de gjort framsteg. Det är också, poängterar hon, viktigt att man har träffat eleverna ett tag och att de känner sig trygga i situationen innan man kan göra vissa övningar.

Anna pratar om kroppen i de fall eleverna är tillräckligt gamla och om hon tycker att det finns behov av det. Det är då främst stödmuskulaturen hon pratar om. Hon tycker det handlar mycket om att vara praktisk och visa kroppsligt samtidigt som hon förklarar och att eleverna sedan får prova olika rörelser så att de lättare förstår. ”Om mina elever är tillräckligt gamla, så pratar jag om muskler i form av diafragman och revbenens rörelse, de här utandningsmusklerna, och förklarar för dem vad jag tycker händer i kroppen när man använder stöd” (Anna).

Inger betonar för sina elever att det är viktigt att ha med kroppen när de sjunger. De har sitt instrument egentligen ända nere ifrån fötterna, men främst från bäckenbotten och upp.

5.2.2 Kropp och själ

”Att jobba med sång är ju så mycket mer än att bara jobba med sång” (Inger). De elever Inger har är ofta ovana sångare som aldrig har vågat sjunga med i till exempel snapsvisorna på festerna eller i kyrkan vid jul. För dem är det ett enormt mentalt berg att bestiga och de är rädda när de kommer till hennes lektioner. Ändå, beskriver hon, är deras lust och längtan att få sjunga större och de vågar sig dit. Då får hon jobba mycket med att få dem att våga använda sina röster och sina kroppar.

Det finns undersökningar på att det som människor är mest rädda för, naturligtvis, är sjukdom, lidande och så vidare, men på andra plats kommer det här att prata inför andra människor. Då kan du ju bara tänka dig hur det är att sjunga inför andra människor. Att sjunga inför en sångpedagog kan vara minst sagt skrämmande. (Inger)

När dessa elever till slut vågar och släpper loss sina röster händer det massor av saker i kroppen, menar Inger. Känslan av att ha överstigit ett hinder är betydelsefull för elevernas bild av sig själva. ”Man ska inte underskatta vad som kan hända med en människa i den här processen, både fysiskt, mentalt och röstligt” (Inger). Det fysiska och det mentala samverkar alltså i denna process som det är att lära sig sjunga, anser Inger. Det är också väldigt påverkbart för yttre saker, som stress, press och prestationsångest. Därför är det enligt henne viktigt att arbeta med både de fysiska och de mentala aspekterna i sångträning.

5.2.3 Hållning/balans

Inger tycker det är viktigt att man inte hamnar för högt upp med sin tyngdpunkt. Hon brukar alltid börja med att grunda sina elever så att de känner att de har en låg tyngdpunkt. Deras fysiska fundament ska sitta i bäckenbotten och inte uppe i huvudet, som det gör hos många. Hon beskriver hur det fysiska fundamentet kan liknas vid en pyramid:

Om du tänker dig en pyramid, det blir som att du har basen, så du har fundamentet först och sen så bygger du liksom pyramiden. För många idag så blir det tvärtom, att man står på spetsen av pyramiden istället. Man behöver lägga grunden först för att kunna bygga huset. Annars blir det för mycket tänk. (Inger)

Vad som händer nere i bäckenbotten, har Inger kommit fram till, har stor påverkan på vad som kommer ut när vi sjunger. För att hitta tyngdpunkten där, brukar hon låta sina elever vifta på svansen eller rita figurer i golvet med en imaginär pensel som är fäst i bäckenbotten. På så sätt aktiverar man den delen av kroppen och får rätt fysiskt fokus. Resten av kroppen som staplas på fundamentet ska vara lös och ledig, säger Inger. Det är något som man får träna på att hitta, menar hon. Det kan vara svårt för folk och då kan det behövas att hon samtidigt som eleverna sjunger får känna efter i deras nackar och hjälpa dem att släppa spänningarna där. Det måste lossna där för att rösten ska släppa taget. Det gäller att få rätt sorts muskulatur att samverka fast inte på spänt sätt, utan avspänt, anser Inger och fortsätter; ”Det är hela tiden en balans mellan avspänning och anspänning, tycker jag” (Inger).

Det är vanligt att inaktiva och otränade röster är väldigt läckiga och att de slirar mycket, enligt Inger. Med dem jobbar hon mycket med att försöka få stämbanden att gå ihop utan läckage. I det arbetet är det också viktigt att få kontakt med botten i sin kropp och att släppa spänningarna i nacken. Hon upplever att klangen oftast blir mer öppen när spänningarna i nacken släpper, men betonar också: ”Men sen så är min upplevelse också att man måste täta de där stämbanden som slirar, det är ju en träning i sig. Med hjälp av att spänna av halkar rösten fram lättare och kan lättare planteras i hela resonanslådan” (Inger).

Ofta låter Inger eleverna börja sittandes. På det sättet är det lättare att få kontakt med bäckenbotten och stabilisera muskulaturen där, menar hon. Då är man ända nere i ljumskarna och jobbar när man tränar andning och kramar ur luft därifrån, för att sedan ha känslan av att släppa ner ny luft ända ner till stolsitsen.

Malin anser också att det finns något som är rätt avspänning och rätt anspänning och vikten av att hitta en balanserad hållning. Hon menar att om man konstant står med huvudet framåtskjutet, blir instrumentet i fel läge. Om man däremot hittar den rätta hållningen i kroppen, centrerad hela vägen, så får man avspänningen på rätt ställe och spänningarna på rätt ställe. ”De spänningar man faktiskt behöver, helt avslappnad kan man ju inte vara” (Malin).

Det jag tänker på är ju att hitta balansen hela tiden mellan spänning och avspänning på rätt ställen i kroppen. Att stå och spänna benen hela tiden när du sjunger fyller ju ingen funktion mer än att du får kramp i benen till slut. Men det hjälper ju inte rösten. Att hitta balansen mellan spänning och avspänning är avgörande för stabilisering och avlastning för struphuvudet och instrumentet. (Malin)

Enligt Anna kan en fastlåst position i exempelvis knän och svank resultera i att man inte kommer någonstans volymmässigt när man sjunger. Då försöker hon vänja eleverna vid hur

höfterna, ryggmusklerna och magmusklerna ska röra sig och arbeta tillsammans med stödmuskulaturen. Detta brukar ge bra resultat, men det är en hållning som är svår att jobba bort permanent. Anna beskriver;

Jag är inte säker men det är ett sätt jag gör det på och jag kan nog uppleva att jag får resultat ganska snabbt om de gör rätt. Sen är det svårt för dem att arbeta på det sättet för de är så vana vid andra saker, men om de gör rätt en gång så tycker jag att jag hör skillnad den enda gången. Att få in det i deras beteende är däremot mycket svårare. (Anna)

5.2.4 Förankring

Enligt Malin är det viktigt att ryggmuskulaturen hela tiden är aktiv, för att avlasta för stämbanden. Ett sätt att hitta den muskulaturen är att man står med lätt böjda ben och lutar sig lite bakåt. På så sätt tvingas man aktivera ryggmusklerna. Genom att jobba nedåt med axlarna, aktiveras latissimus, de ryggmuskler som går längs med ryggen. Benen, menar hon, bör vara lösa och inte bakåtpända, för att undvika en låsning i kroppen, så att man får tillgång till alla muskler.

De hjälper ju dels att stabilisera hela jobbet, alltså hela jobbet med ljudbildningen och tonbildningen och allting. Men också om du till exempel ska jobba mot en starkare röst, så måste du jobba med de musklerna hela tiden för att inte lägga jobbet på stämbanden. Så att jobba mycket med kroppen hela tiden innebär ju att du förenklar för stämbanden. Att du inte lägger pressen på själva instrumentet, utan kroppen får göra det arbetet som inte är farligt för kroppen. Och istället förenkla det för stämbanden. (Malin)

Det är också viktigt att arbeta med musklerna på sidan av halsen, för att avlasta i till exempel beltingteknik, menar Malin. De musklerna tillsammans med de tidigare nämnda ryggmusklerna arbetar för att inte stämbanden ska få ta det hårda trycket som uppstår i bland annat beltingtekniken. Belt är en röstkvalitet som är vanlig i bland annat soul- och musikalgenren. Ordet belt kommer från engelskans to belt out och när man beltar är sången stark och ropliknande. Teknik för belting lärs ut bland annat i Estill Voice Training Systems kurs *Figure Combination for Six Voice Qualities*.

Anna känner att hon behöver spänna vissa muskler mycket mer när hon behöver extra kraft till rösten. Det är dock ingenting som är speciellt forcerat, menar hon, utan det är något som händer naturligt. ”Det är möjligt att det har blivit naturligt efterhand... men det känns som en naturlig del av sången” (Anna). Anna arbetar då mest i rygg och med att jämna ut svanken, men också med magen och genom att försöka hålla ute revbenen.

När hon tycker att det känns nödvändigt för sina elever får de jobba på samma sätt för att hitta muskulaturen i rygg, svank och revben.

De får göra rörelser för att förstå allt det här med att skjuta fram höfterna och att revbenen ska ut och att hela ryggpartiet också är med. Det kan ju också vara bra att använda knäna och vara lite mjuk i dem. Men som sagt, bara när jag tycker att det känns nödvändigt. (Anna)

5.2.5 Rörelse

Malin jobbar ibland med rörelse med sina elever utifrån det mentala, det man påverkas av rent mentalt i sången. Om man till exempel tycker det är jobbigt att ta höga toner, eller har svårt att träffa höga toner, kan man jobba med kroppen för att nå de höga tonerna. Hon beskriver en övning hon gör med eleverna då: ”Man står med låsta knän. Så sjunger man och på väg uppåt, när man ska nå den högsta tonen så släpper man spänningen i knäna, så kroppen far nedåt och signalerar till hjärnan att nu är jag på väg nedåt och så jobbar tonen uppåt” (Malin).

Ett annat exempel när Malin arbetar med rörelse, är med elever som läcker mycket i sin ton. Då låter hon dem sjunga med händerna försände mot sig. Känslan man får då är att man föser in luften istället för att släppa ut den. Den övningen fungerar fast hjärnan vet om vad man försöker göra, menar Malin.

Vid arbete med spända röster, jobbar Malin mycket med kroppsövningar i form av avslappning och gung i kroppen. På det sättet får man först loss kroppen och sedan tonen, eftersom den påverkas av kroppen, menar hon. Elever som är spända i struphuvudet och jobbar mycket med glottis och klämmer åt de falska stämläpparna, får gå runt i rummet och skaka på axlarna och vifta med armarna. Detta för att inte stå och spänna sig, utan hitta en mer avslappnad känsla i andning och struphuvud, tänker Malin.

Också när elever ska träna upp botten av sin röst, låter Malin dem arbeta med kroppen på följande sätt;

Till exempel så brukar jag... för dem som har lite svårt att komma ner och nå lägre toner, så brukar jag ställa dem i ett hörn med en hand på varje vägg, så att man har hörnet mitt framför sig och så ett ben fram som är böjt och ett ben bak och sen tar man en mörk ton och så får de pressa mot väggen och precis när de släpper efter i kroppen, så ska de sjunka ner ett halvt tonsteg i tonen. (Malin)

Malin förklarar att när eleverna trycker mot väggen, jobbar struphuvudet uppåt och när man släpper, sjunker det ner och tonen sjunker med i den avslappning som sker.

Något Malin upplever att hon får arbeta mycket med, hos sina elever, är flöde. Hon menar att vissa elever pumpar mycket när de sjunger och att det inte blir något flöde. Då får de göra flödande rörelser i kroppen samtidigt som de sjunger. ”Just bara för att lura skallen att de inte ska stå still för då föser de på fram och tillbaka utan när de rör sig i böljande mönster i kroppen så följer ofta rösten med, upplever jag det som, i alla fall” (Malin). Malin ger ytterligare ett exempel på när rösten ofta följer med automatiskt i kroppens rörelser;

Och också de som inte har något driv i frasen överhuvudtaget, de liksom kommer inte framåt i frasen, de får ofta bara sjunga en fras framåt, fram till nästa andning, som de går och sen stannar de, andas in och sen tar de fart och går framåt igen samtidigt som de sjunger och oftast följer rösten faktiskt med i det flödet som kommer. (Malin)

På sina Voising-pass arbetar Inger med enkla rörelser. Det kan vara joggingrörelser eller olika stegkombinationer fram och tillbaka och från sida till sida. Det får inte vara för svåra rörelser för då blir det för mycket för hjärnan att hantera.

Det får absolut inte vara svårare än så för då funkar det inte. När de samtidigt ska fokusera på att vara lösa i axlarna och få ner andningen. Men det är ju lite häftigt om man får upp flåset, till slut så tar ju kroppen över och man glömmer bort att man inte kan sjunga. Ungefär som när du joggar, efter ett tag så kommer du in i andra andningen. (Inger)

5.2.6 Negativa aspekter

Malin betonar vikten av att jobba med kroppens muskler på rätt sätt. Om man jobbar med de rätta musklerna, fast på fel sätt, förvärrar man sångtekniken istället för att förenkla eller förbättra den. Om man till exempel jobbar med diafragman på fel sätt genom att pressa den utåt blir det en felaktig krystkänsla som stjälper sångtekniken. Malin menar att detta gäller för alla muskler:

Och det gäller ju de andra musklerna också. Om du jobbar med axelmuskulaturen genom att bara stelna till, spänna den så att du bara stelnar till då spänns ju alla muskler runt halsen och runt instrumentet, så då försvårar du istället för förenklar, så det handlar hela tiden om att göra det på rätt sätt. Samverkan mellan kroppen och struphuvudets muskulatur. (Malin)

Anna tror inte att det finns rörelser som är speciellt skadliga för rösten:

Jag tror inte det behöver spela så stor roll. Jag tror att man egentligen kan röra kroppen lite hursomhelst och ändå sjunga helt fantastiskt. För vissa människor kanske det kan vara en nackdel att vara helt stel och helt spänd, speciellt för helt otränade sångare. För tränade sångare tror jag att det spelar mindre roll. (Anna)

Muskelspänning på grund av stressfaktorer och långtidsspänning, menar Anna kan däremot spela roll. Om man ständigt går runt och är spänd och stel, kan det vara negativt för rösten.

Inger skulle aldrig säga ”sträck på dig” till en elev. Om en människa blir uppmanad att sträcka på sig, planteras det spänningar och låsningar och det blir fel rent mentalt, anser Inger. Istället kan man tänka sig att man hänger med huvudet i taket och kan dingla fritt därifrån. Inger skulle inte heller säga ”ta ett djupt andetag” till sina elever. Hon beskriver att ett djupt andetag i folks medvetande idag är en andning högt uppe i bröstet och där vill man inte ha den.

5.3 Kunskapen

Malin tror att hon har fått kunskap om detta med kropp och röst dels genom sin Rytmikutbildning på Musikhögskolan i Malmö, men också för att hon har hållit på så länge och har gått till så många lärare. Hon menar också att hon är en sådan person som hittar på egna lösningar.

Jag tror också att jag är sådan att om jag har lärt mig grunden i någonting, så har jag inte svårt att själv tänka ut fortsättningen eller hitta på egna lösningar. Jag är inte sådan som fastnar i det som jag lärde mig på högskolan till exempel, utan sen tänker jag vidare och provar vidare. (Malin)

Inger anser också att hon hade med sig en grundstomme från sin Rytmikutbildning, eftersom hon då arbetade mycket med de här sakerna. ”Det man fick med sig därifrån och vad viktigt det var, med kroppen i samband med utövandet av sitt instrument” (Inger). Dessutom har er-

farenheten av att ha jobbat med många människor fått henne att inse vad som funkar för många och vad som är gemensamma nämnare hos olika elever. ”Jag har lärt mig mycket genom mina elever. Jag är inte alls samma pedagog nu som jag var för två år sedan” (Inger). Inger berättar att det hände mycket med både hennes egen teknik och hennes syn på undervisning, när hon startade Voisingen.

Att leda en grupp människor i rörelse och sång samtidigt som man ska få upp flåset och motionera, är en utmaning för kroppen och för mig som pedagog. (Inger)

Malin har startat ett nätverk där fem sångpedagoger, alla med olika genrer, träffas var sjätte eller åttonde vecka och diskuterar olika sångtekniska problem och uttryck. Hon anser att Rytмикutbildningen har tränat henne i att känna vad som händer i hennes kropp vid olika tillfällen. Malin har sedan själv provat, känt efter i sin egen kropp och hittat kunskap på det sättet.

Inger har inte tagit någon hel metod till sig utan har genom arbetet med sina elever, samt sitt samlande på ny information, skapat sitt arbetsätt.

Malin har gått kurser inom Estill Voice training system och varit på andra endagarworkshops med olika inriktningar. Hon anser sig vara dålig på att läsa böcker, då hon är en praktiker, men har läst Estill (2005), Sadolin (2006) och Zanger-Borch (2005). Främst fick hon kunskap från Estills bok.

Anna har inte gått några kurser inom just detta område, utan menar att hon fått den mesta kunskapen inom detta genom att läsa om det. ”Jag tror faktiskt att just stöd och kropp i förhållande till stödet är nog det jag har läst mig till mest” (Anna). Hon fick i sin utbildning på konservatoriet i Köpenhamn, läsa en bok som heter Stemmebrugsläre och har senare läst diverse häften och Complete Vocal Technique av Sadolin (2006), där andningsmuskulaturen beskrivs ingående.

5.4 Eget utövande

Anna tänker mest på sambandet mellan kropp och röst när hon sjunger något som är för henne främmande eller svårt. Till exempel att få en tät ton på höjden vid låg volym eller om hon sjunger något åt det klassiska hållet. Då försöker hon att tänka mer på stödet och på arbetet kring sina revben och svank.

När jag ska sjunga riktigt starkt, när jag verkligen är ute i min max, då kan jag märka att jag har vissa problem och då försöker jag ju naturligtvis arbeta med det och är väldigt medveten om det. Annars när jag sjunger och allting bara fungerar, vilket det oftast gör, så tänker jag inte mycket på det. Nästan inte alls. Det kommer också väldigt naturligt för att jag känner att jag genom år av sång och erfarenhet och utbildning har fått en ganska god kroppslig uppfattning som inte behöver läggas så mycket tid på, jag märker att det fungerar av sig själv. (Anna)

Inger tillämnar de metoder hon lär andra när hon sjunger själv. Voisingen har gjort att hon själv har grundat sitt eget instrument och hon anser att hon har blivit en bättre sångerska sedan hon startade med det. Hon har tidigare haft mycket prestationsångest inför att sjunga för människor, vilket ledde till att hennes instrument knöt sig. Därför tycker hon det är viktigt med Voisingen;

Det är ju inget fel på mitt instrument men på grund av mitt tankesätt knyts instrumentet åt och jag blir nervös, men jag har ju märkt, med de här metoderna som jag jobbar med, att även om jag är nervös så kan jag rent tekniskt, alltså rent fysiskt få det resultatet som jag vill ha. (Inger)

Malin måste absolut röra sig och ha kontakt med kroppen när hon sjunger. Hon tycker att det hänger ihop intimt och kan inte sjunga utan att kroppen är med. Malin är uppvuxen i gospel-traditionen och menar att där inte finns någon låt man står still på, det går inte. ”Jag har med mig det sedan jag var barn också att när jag sjunger så jobbar jag med kroppen” (Malin).

6. Diskussion

Jag kommer i detta kapitel att diskutera resultatet av min studie i förhållande till litteraturkapitlet och mina forskningsfrågor:

- Vad anser ett urval av sångpedagoger om förhållandet mellan rösten och resten av kroppen?
- När och hur kan man använda kroppen i sångträning?

Jag har valt att dela in kapitlet i rubrikerna *Röstorganet och kroppen*, *När och hur* och *Kunskapen*.

6.1 Röstorganet och kroppen

De olika pedagogerna jag har intervjuat känner alla en tydlig förbindelse mellan röstorganet och resten av kroppen. Anna känner, när hon sjunger, aktivitet från höfterna och uppåt, framför allt i magmuskler, rygg och svank. Malin beskriver det som att själva tonbildningen sitter i röstorganet men att hela kroppen är aktiv i sången. Kroppen och röstorganet är väldigt beroende av varandra, menar hon. Inger anser att kroppen och röstorganet är ett helt instrument som måste samverka och utan aktivitet från kroppen använder man bara 50 procent av sitt instrument.

Eftersom jag valt ut de tre informanterna i tron att de alla hade kunskap inom detta område är jag inte förvånad över att de alla ansåg att kroppen påverkade röstorganet. Däremot har de alla lite olika infallsvinklar på hur de använder det praktiskt i sin undervisning och de lägger också olika vikt vid det. Inger har byggt upp sin sångundervisning kring övningar med kroppen medan Anna använder det kroppsliga tänkandet enbart när hon upplever att eleverna behöver det, vilket inte är alltid. De olika infallsvinklarna de har när de arbetar med kroppen tar jag upp i avsnittet *När och hur*.

”Hur ser du på förhållandet mellan röstorganet och kroppen?” frågade jag pedagogerna vid intervjuerna. Det är ingen lätt fråga att ta ställning till. Jag tycker att de svarade som mest på den frågan genom att berätta hur de arbetade praktiskt med sina elever. I nästa avsnitt diskuterar jag hur de praktiskt går tillväga med att använda kroppen i sin sångundervisning.

6.2 När och hur

Alla de intervjuade pedagogerna framhäver att det inte går att använda en metod på alla elever. Det är individuellt vad som fungerar och vad som inte fungerar. Kanske är det därför det är svårt att kartlägga användandet av kroppen i sångundervisning. I gruppundervisningssituationen arbetar Inger med grundläggande övningar som fungerar för många. Hon fokuserar då på andning, låg tyngdpunkt och avspänning. Malin låter alltid kroppen vara aktiv under sånglektionerna men menar också att det finns tillfällen då det inte fungerar att prata om kroppen. Anna ber ibland sina elever att tänka kroppsligt men tror inte att det funkar på alla.

Det är alltså inte så enkelt att det alltid blir bättre eller sämre genom att använda kroppen på olika sätt i sångundervisningen. Jag har valt att dela upp detta avsnitt i tre underrubriker. I *Anspänning/Avspänning* diskuterar jag balansgången mellan olika musklers anspänning och avspänning och om det är nödvändigt med en god hållning. I *Rörelsens syfte* tar jag upp vilka olika anledningar det finns att till att använda rörelser i sångträning och till sist i *Kroppsuppfattning* diskuterar jag huruvida det är nödvändigt med en bra kroppsuppfattning när man sjunger.

6.2.1 Anspänning/Avspänning

Både Malin och Inger tar upp balansen mellan avspänning och anspänning och vikten av att använda rätt sorts muskulatur på rätt sätt. Det finns enligt Malin rätt anspänning och rätt avspänning. Med en riktig hållning, som är centrerad hela vägen, får man spänningarna på rätt ställe och avspänning på rätt ställe, menar hon.

Kroppshållningen är ofta omtalad i litteratur om rösten och sångträning. Iwarsson (2008), Zangger-Borch (2005) och Bjerge och Sköld (1993) menar alla att hållningen har stor betydelse för hur rösten och andningen fungerar. Sadolin (2006) menar däremot att sångrelaterade problem sällan beror på kroppshållningen utan att de nästan alltid beror på olämplig eller felaktig sångteknik. Hon anser dock att dålig hållning ibland kan påverka diafragmans arbete och att den då bör korrigeras. Anna menar, i likhet med Sadolin (2006), att det för tränade sångare inte behöver spela så stor roll hur man rör kroppen. Långtidsspänning på grund av stress kan däremot vara negativt för rösten och en fastlåst position i knän och svank kan göra att man inte kommer någonstans volymmässigt. Anna menar också att det kan vara svårt att permanent ta bort låsningarna eftersom eleverna är ovana vid det och ofta återgår till det in-vanda rörelsemönstret.

Är det då nödvändigt med en god hållning när man sjunger? Inom till exempel musikalgenren är det inte ovanligt att sångaren ligger ner, dansar eller står i en till synes oergonomisk ställning och ändå sjunger obehindrat. Har de då tränat in ett muskelminne med en god hållning som sen fungerar automatiskt?

Inger anser att det är viktigt med en låg tyngdpunkt och att man har sitt fysiska fundament i bäckenbotten. Det som är ovanför ska vara löst och ledigt och framför allt ska man släppa spänningar i nacken för att rösten ska lossna. Bjerge och Sköld (1993) tar också upp vikten av en låg tyngdpunkt och menar också att spänningar i framför allt nacke, korsrygg och mage

hindrar det naturliga samspelet som reflexmässigt finns mellan kroppens olika muskelgrupper.

Vilka är då de rätta musklerna som ska arbeta? Malin menar att ryggmusklerna ska vara aktiva och användas för att avlasta struphuvudet i likhet med Estills (2005) torsoförankring. Hon använder sig också av halsmusklerna, samma som i Estills (2005) huvud- och halsförankring, för att trycket på stämbanden inte ska bli så stort i till exempel belting. Anna spänner också vissa muskler för att få extra kraft till rösten. Det är muskler i rygg, svank och mellan och runt revbenen som används vid behov. Enligt Sadolin (2006) är det just dessa muskler, i mage, rygg och svank, som en sångare behöver kunna spänna och spänna av. Bjerge och Sköld (1993) anser att stödet ofta blir till överstöd när vi skjuter på med bukväggen och skapar ett för stort tryck mot stämbanden. Då pressas de små resonansfickorna ovanför stämläpparna, Morgagnis fickor, samman och ljudet blir trängt och man kan bli hes. Estill (2005) menar att de falska stämbanden, som sitter precis ovanför morgagnis fickor, kan stängas vid exempelvis tunga lyft och krystning. Malin menar också att krystkänslan, som kan komma vid felaktigt arbete med diafragman, kan stjälpå sångtekniken.

Ett ord som ofta dyker upp i min studie är balans. Balans mellan muskler och balans mellan anspänning och avspänning. Balans att kunna använda förankringsmusklerna så att de avlastar stämbanden och inte trycker på för mycket så att de falska stämbanden eller morgagnis fickor kläms ihop. Det är också en balansgång att kunna använda förankringsmusklerna utan att felaktiga spänningar sätter sig.

Jag tror att det kan vara svårt för elever att lära sig var spänningarna ska sitta och inte sitta. Det kan vara ganska avancerat att isolera muskler på det sättet och att identifiera spänningar som man har vant sig vid. Precis som Anna säger tror jag att det är lätt att halka tillbaka i gamla mönster när inte pedagogen står där och påpekar aktiviteten i de olika musklerna. En viktig uppgift för sångpedagogen, tror jag, är att lära eleverna att skifta mellan anspänning och avspänning. Jag tror också att det är viktigt för alla som sjunger att lära sig hur mycket energi och anspänning som krävs för olika sångtekniska moment. Eftersom alla är olika, har olika lätt/svårt för olika moment, kräver ett och samma moment olika mycket energi för olika sångare. Det är enligt min mening sångpedagogens uppgift att medvetandegöra eleven om den energi och anspänning som krävs i vissa muskler och sedan visa hur man spänner av i exempelvis de närliggande musklerna.

6.2.2 Rörelsens syfte

Genom min studie har jag identifierat olika syften till att pedagoger använder rörelser i sångträning. Malin använder det ibland med utgångspunkt i det mentala man påverkas av i sången. Det kan vara tekniska svårigheter som till exempel att nå en hög ton, täta sin ton, slappna av i struphuvudet, nå låga toner och få ett flöde i sin sång. Vid dessa tillfällen finns det olika rörelser som antingen lurar hjärnan för att få en viss reaktion i kroppen eller halsen, rent fysiskt påverkar struphuvudet, eller gör så att rösten automatiskt följer med i kroppens rörelser. Iwarsson (2008) menar att rörelserna kan markera röstens rörelse och avleda koncentrationen från halsen. Göransson (1989) anser att man kan använda rörelse för att komma bort från halsfixeringen och erkänna hela sitt instrument, kroppen.

Kanske blir det mer konkret för en sångelev att se den faktiska rörelsen i exempelvis handen än att tänka sig det ytterst finmotoriska arbetet som sker i halsen? Det kan vara svårt att före-

ställa sig arbetet i halsen när man aldrig har sett det. Ofta är det vanor och muskelminne som avgör hur vi använder rösten och om felaktiga rörelsemönster har satt sig är det svårt att identifiera vad som är rätt och fel när man inte ser vad som händer. Då tror jag att det kan underlätta för eleven att göra en symbolisk rörelse för att få en bild av hur det ska kännas i halsen. Pedagogerna kan också visa med rörelser vad som händer i halsen vid olika sångtekniska moment.

Ett annat sätt att använda rörelse är att identifiera det naturliga och ursprungliga sättet att använda kroppen. Enligt Nelson och Blades-Zeller (2002) använder Feldenkraismetoden den kinestetiska medvetenheten. Målet är att, genom rörelse, ta bort onödiga spänningar och återgå till kroppens naturliga funktion och använda dess egen kunskap. Det är ett sätt att se på kroppen som liknar det integrerade perspektivet som Merleau-Ponty (1945/1997) förespråkade. Nelson och Blades-Zeller (2002) menar, som tidigare nämnts, att man som sångpedagog måste vara medveten om kroppens naturliga funktion och arbeta med kroppens egen kunskap istället för att manipulera den. Inger hittar, genom att göra enkla rörelser och få upp flåset, en andra andning likt den joggaren kommer in i efter en stunds springande. Kroppen tar över, menar hon, och man glömmer att man inte kan sjunga.

Frågan är vad som är det naturliga för kroppen och rösten och hur eleven ska känna igen när kroppen används på rätt sätt? Om man har lärt in ett annat sätt att använda kroppen kan det nya och då mer naturliga sättet kännas ovant och onaturligt. Frågan är också när man som pedagog manipulerar en elevs kropp? Att bryta mönster kan ofta kännas som manipulation och kännas fel, men kanske ge bättre resultat i längden. Jag tror det är viktigt att vara uppriktig mot eleven och förklara att man ibland kan behöva prova nya saker för att utvecklas och att man som pedagog hela tiden har det bästa för eleven i åtanke. Pedagogerna kan inte veta hur det känns för eleven utan behöver en dialog, tillit och tillstånd från eleven för att prova nya saker.

Ett tredje sätt att använda rörelse är för att öka musikaliteten. Inom Rytmikmetoden används rörelse ”för att lära sig musik, uppleva och förstå musikens element och egenvärde” (Vernersson, 2003 s.17). Det är då främst gehör och rytmkänsla som tränas men också begrepp som till exempel fras och dynamik. Sättet att se på kroppen är i högsta grad genom ett integrerat perspektiv då Dalcroze menar att vi måste ha upplevt musiken i både kropp och själ för att kunna förstå den (Wåhlin, 2006). Som alla musiker har även sångaren nytta av att utveckla sin musikalitet. Det är inte bara sångtekniken som ska tränas utan också vårt uttryck och vår upplevelse av musiken. Att känna musiken i hela kroppen, tror jag, har stor betydelse för förståelsen av dess natur. Våra hjärtslag har en naturlig puls, vi använder olika dynamik i vårt sätt att röra oss och alla våra rörelser har en början och ett slut, precis som en fras i ett musikstycke. Jag anser att Rytmikundervisning är ett förträffligt sätt att ta in kroppen i sångundervisningen och träna upp musikaliteten. Genom att exempelvis göra en rörelse samtidigt som man sjunger en fras eller genom att klappa och stampa puls och rytm i en sång känner förhoppningsvis eleven musiken i hela sin kropp och inte bara i röstorganet.

Jag tror att det är viktigt att som pedagog vara klar över i vilket syfte man låter en elev göra olika rörelser i sångträning. Är det för att lura bort uppmärksamheten från halsen? Är det för att göra röstorganets arbete tydligare genom att förstärka det med en större rörelse? Är det för att hitta ett mindre spänningsfyllt sätt att använda kroppen? Är det för att känna rörelsen i en viss fras i musiken? Om man som pedagog är klar över varför man gör övningen är det också lättare att få eleven att förstå varför och på så sätt öka motivationen till att genomföra momentet. Om

eleven förstår vilket syfte pedagogen har med olika övningar, tror jag att elevens tillit till pedagogen växer.

6.2.3 Kroppsuppfattning

Är det nödvändigt att ha en bra kroppsuppfattning och kroppskontroll när man sjunger? För att kunna hitta rätt spänning och rätt avspänning och kunna utföra rörelser, som tidigare nämnts, krävs det ett visst mått av kroppskontroll. Malin menar att det i vissa fall inte går att prata om kroppen på samma sätt till exempel med elever som har dålig självkänsla eller en negativ syn på sin kropp. Anna menar att de elever som har bra kroppskontroll uppskattar sättet att arbeta med kroppen, för att de lätt kan identifiera sig med sättet att tänka, medan elever med sämre kroppskontroll tycker att det är svårt. Jag tror att pedagogens egna sätt att tänka på kroppen påverkar det sätt de låter sina elever använda kroppen i undervisningen. Jag själv är präglad av min Rytmikutbildning där helhetsperspektivet är stort. Både Malin och Inger har fått liknande utbildning. Jag tror att problem kan uppstå om exempelvis pedagogen har ett integrerat perspektiv på kroppen medan eleven har ett dualistiskt perspektiv på kroppen. Om en elev, med till exempel dålig självkänsla, föraktar sin egen kropp blir det nästan omöjligt att se den som en källa till kunskap. Kanske kan pedagogens uppmaning till att använda kroppen skapa oro och osäkerhet. Den positiva och fria känslan som pedagogen vill framkalla kanske blir den motsatta. I dessa fall tror jag att det är viktigt att gå varsamt fram och, som Malin påpekade, bygga upp ett förtroende så att eleverna känner sig trygga innan övningar med kroppen används.

Inger och Bjerger och Sköld (1993) har liknande tankar om att stress, spänningar och prestationsångest låser det naturliga samspelet i kroppen och hindrar rösten. Metoder som Alexander-teknik och Feldenkrais-metoden har skapats för att hjälpa människor att hitta tillbaka till det naturliga sättet att använda sin kropp. Vilket är då det naturliga och ursprungliga sättet att röra på våra kroppar? När förlorar vi den färdigheten om vi inte har den? Vad gör de människor som inte har problem med det naturliga samspelet i kroppen annorlunda än de som det inte fungerar hos? Jag tycker att det känns märkligt att vi behöver arbeta så mycket för att hitta tillbaka till det som egentligen är mest naturligt för oss.

Enligt Grapes (2003) studie om sångens positiva inverkan på kroppen borde de hormoner, som bland annat gav lugn och ro till kroppen, göra oss mindre spända och stressade när vi sjunger. Alltså borde sånglektionerna naturligt vara ett tillfälle då vi slappnar av och mår bättre.

Jag tror att sättet att använda kroppen och prata om kroppen i sångundervisning beror helt på elevens syn på sin egen kropp. De som kan ta övningarna till sig och är villiga att prova, tror jag har stor nytta av att arbeta på det sättet. De som i pedagogens ögon behöver arbeta mest med att antingen slappna av, spänna vissa muskler mer eller släppa loss sina kroppar kanske är de som har svårast för det. De kanske inte håller med om vilken roll deras kroppar ska spela vid sång. De kanske inte vill använda sina kroppar på det sättet.

Frågan är då i vilken utsträckning jag som pedagog, med min övertygelse om att kroppen bör vara integrerad i sången, ska insistera på att göra övningar med kroppen? Kommer eleven att hitta känslan av avspänning eller aktivitet efter en tid och ha nytta av övningarna, eller kommer de att skapa nya spänningar? Jag tror att alla elever, oavsett deras syn på sin egen kropp, har nytta av en god kroppsuppfattning. Dels underlättar det att ha ett tydligt muskelminne när

man ska sjunga, både för sångtekniken och för att identifiera oönskade spänningar, dels tror jag att eleverna lättare kan, i sinom tid, bli sina egna lärare om de lär sig hur det känns när de gör rätt och fel. Målet är eleverna ska hitta det ultimata sättet att använda sina kroppar och röster för att få ut det bästa ur sin röst och att vi pedagoger inte ska behövas längre.

6.3 Kunskapen

Jag tycker att det är intressant att få reda på hur pedagogerna har fått kunskap inom detta område och också hur de tillämpar det när de själv sjunger. Alla tre arbetar på samma sätt när de sjunger själva som de förmedlar till sina elever. Det tyder på att de utgår mycket från sig själva när de utformar sina pedagogiska strategier. Självklart anpassar de, precis som de alla påpekat, sin undervisning efter elevens förutsättningar och behov men jag får uppfattningen att de har format sina strategier av sin erfarenhet både som lärare och sångerskor. Jag får också uppfattningen att de alla har en god kroppskänedom vilket jag tror påverkar deras användande av kroppen i sin undervisning. Jag tror att det kan finnas en viss fara i att undervisa på ett sätt som man själv har lättast att lära eftersom det ofta inte passar på de elever som hellre lär sig på ett annat sätt. Som pedagog måste man ha många olika strategier till hands för att kunna nå ut till elever med olika lärostilar. Som alla de intervjuade poängterar så finns det inget universalmedel för alla elever.

Malin menar att hon fått med sig mycket av den kroppsliga medvetenheten från sin Rytmikutbildning men också att hon själv, genom många års utövande, har provat olika saker med sin egen kropp och skapat egna lösningar. Hon har också gått på kurser och workshops. Inger anser också att hon fick med sig en grundstomme från Rytmikutbildningen men sedan fått erfarenhet genom att ha undervisat så många människor och dragit slutsatser genom vad som har fungerat för många. Hon har också tagit lektioner från andra lärare som har gett henne nya infallsvinklar. Anna har, förutom sin utbildning, läst sig till mycket av kunskapen hon har inom just detta område. Kunskapen de intervjuade pedagogerna gemensamt innehar kommer alltså från många håll. De har mycket erfarenhet från både sina roller som sånglärare och sångerskor, från litteratur, kurser och sina utbildningar. Malin har startat ett nätverk med andra pedagoger där de diskuterar olika undervisningssituationer vilket jag tycker låter klokt. Jag tror det kan vara bra att prata med andra pedagoger om hur man ser på sångundervisning och olika problem som kan uppstå. Genom att dela varandras erfarenheter får man olika glasögon genom vilka man ser på undervisningen.

7. Slutsatser

Det har varit otroligt givande för mig att göra detta arbete. Förmånen att få ta del av andra pedagogers erfarenhet inom detta område har gett mig många konkreta tips och fått mig att tänka på ett annat sätt än jag gjorde innan. De konkreta tipsen med rörelser att göra i specifika situationer kommer jag ha användning av när jag ska hjälpa elever med olika sångtekniska svårigheter. Det resultatet jag har fått av min studie har både gett mig hjälpmedel för att i stunden kunna hjälpa en elev med sångtekniken, genom rörelser, förankring och avspänning, men också en ny helhetssyn på hur kroppen är en del av en sångares instrument. Det integrerade perspektivet på kroppen är något som jag redan har fått med mig från min Rytmikutbildning, men nu har jag också fått redskap för att föra in det i min sångundervisning.

Samtidigt som jag har fått redskap för att använda kroppen mer i min sångundervisning har jag också fått ökad förståelse för att alla inte är vana vid att använda sina kroppar och kanske också tycker att det är svårt. Jag har förstått att olika sätt att använda kroppen fungerar olika bra på olika elever och att man ibland måste gå varsamt fram. Det kan ställa till problem om elev och lärare har olika perspektiv på kroppen, men jag tror ändå att det är av godo att engagera kroppen i sångundervisningen, såväl av sångtekniska skäl som för att uppleva och förstå musik.

Som med mycket annat är det viktigt med balans mellan anspänning och avspänning, att använda rätt sorts muskler och rörelser på rätt sätt och att hitta det rörelsemönster som vi har naturligt i oss. Det låter så enkelt men kan vara så subtilt och svårt. Flera metoder såsom Feldenkrais och Alexanderteknik har skapats för att återupprätta detta naturliga sätt att använda kroppen och det är nog ingen slump att dessa metoder används av några pedagoger i sångträning. Vi söker ofta efter det naturliga och ursprungliga i våra röster. En god kroppsuppfattning är viktigt för att lära sig sina möjligheter som sångare, men också för att veta sina begränsningar och uppmärksamma när något känns fel. Att ha kontroll över sin kropps rörelser underlättar också i arbetet med att skifta mellan anspänning och avspänning.

Jag vill gärna göra vidare studier om förhållandet mellan röstorganet och resten av kroppen. Det hade varit intressant att undersöka hur sångelever upplever detta förhållande och vad de anser om att använda kroppen i sångträning. Är detta något de reflekterar över? Jag skulle vilja undersöka vilket perspektiv de har på sin kropp och om de tycker att kroppen har någon betydelse när de sjunger.

8. Referenser

- Allard, L. (2005). *Alexanderteknik. Olika tankar om alexanderteknik och om metodens inverkan på sångrösten*. Examensarbete. Malmö: Musikhögskolan.
- Bjerge R. och Sköld S. (1993). *Släpp taget! Sånghandledning i kör med uppsjungsövningar*. Ljunglövs Offset AB, Stockholm: AB Gehrman's Musikförlag.
- Descartes, R. (1642/1998). *Samlade skrifter*. Stockholm: Bokförlaget Natur och kultur.
- Estill, J. (2005). *The Estill Voice Training System Level One. Compulsory Figures for Voice Control*. Pittsburgh: Estill Voice Training Systems International, LLC.
- Estill, J. (2005). *The Estill Voice Training System Level Two. Figure Combinations for Six Voice Qualities*. Pittsburgh: Estill Voice Training Systems International, LLC.
- Grape, C. (2003). Den sjungande kroppen. En studie i sång och välbefinnande Artikel i *Röstläget* 2003 februari.
- Göransson, E. (1989). *Rytmik i sångundervisningen*. Examensarbete. Malmö: Musikhögskolan.
- Ivarsson, J. (2008). *Logopedi Del 4 Röststörningar – Logopedisk röstbehandling*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lindblad, P. (1992). *Rösten*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Merleau-Ponty, M. (1945/1997). *Kroppens fenomenologi*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos.
- Nelson, H. S. och Blades-Zeller, E. (2002). *Singing with your whole self – The Feldenkrais Method and Voice*. Lanham, Maryland and London: The Scarecrow Press, Inc.
- Patel, R. och Davidsson, B. (1991/2003). *Forskningsmetodikens grunder* Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Sadolin S. (2006). *Komplett sångteknik*. Köpenhamn: Gehrman's Musikförlag.
- Sundberg, J. (2001). *Röstlära – fakta om rösten i tal och sång*. Malmö: Princo Team Offset & Media.
- Swartling-Widerström, K. (2005). *Kroppen i grundskolans styrdokument*. Örebro: Institutionen för Idrott och hälsa, Örebro Universitet. Publicerad på www.idrottsforum.org 2005-04-19.
- Verneresson, A-K. (2003). *Rytmik - lek på allvar*. Magisteruppsats i musikpedagogik. Malmö: Musikhögskolan.

Wåhlin, H. (2006). *Rytmikaren och båtbyggaren- En studie om den tysta kunskapen inom rytmiken*. Examensarbete. Malmö: Musikhögskolan.

Zangger-Borch, D. (2005). *Stora sångguiden – vägen till din ultimata sångröst*. Danderyd: Notfabriken Publishing AB.

Nationalencyklopedin (2008-10-02). *Alexander-tekniken*.
http://www.ne.se.ludwig.lub.lu.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=111030.

Nationalencyklopedin (2008-10-02). *Feldenkrais-metoden*.
http://www.ne.se.ludwig.lub.lu.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=168097.

Voisings hemsida (2008-11-24). <http://www.voising.se>.