

LUNDS UNIVERSITET
EXAMENSARBETE
Musikhögskolan i Malmö
Höstterminen 2005
Läroutbildningen i musik
Liselotte Allard

ALEXANDERTEKNIK

Olika tankar om alexanderteknik och om metodens inverkan på sångrösten.



Handledare: Anders Ljungar-Chapelon
Examinator: Stephan Bladh

ABSTRACT

Title: Alexander Technique – Different thoughts about Alexander Technique and the method's effect on the singing voice.

Author: Liselotte Allard

Keywords: Alexander Technique, singing, teaching, tension.

What is Alexander Technique and how does the method affect the singing voice? Does singing lessons cause tension with the student? What can you as a teacher think about to avoid situations that causes tension with the student? This examination is based on interviews. The persons that have been interviewed are singing-students, singing-teachers and teachers in Alexander Technique. The literature and the interviews describe Alexander Technique as a method that, with support of a teacher in Alexander Technique, helps you to recreate the balance between the cranium, neck and spinal. You learn to rehab yourself and your body by getting conscious of tensions that earlier have been subconscious and normalized by the body itself. This improves the breathing and helps the singing voice to find its free flow. According to the persons that have been interviewed, teaching in singing can cause tension with the student. There are many different solutions to that problem, but all of them imply consciousness in how to teach.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD	1
1. BAKGRUND	2
1.1 Problemområde 1	2
1.2 Problemområde 2	2
1.3 Syfte	3
2. LITTERATURGENOMGÅNG	5
2.1 Alexanderteknik	5
2.1.1 Litet historia.....	6
2.1.2 Alexanderteknikens ursprung.....	7
2.1.3 Alexanderskolans utveckling.....	8
2.2 Vad är alexanderteknik?	8
2.2.1 Hur går en alexanderlektion till?.....	10
2.2.2 Varför går man till en alexanderlärare?.....	11
2.3 Varför får man spänningar?	11
2.4 Alexanderteknik och sång	12
2.5 Spänningar och sång	13
3. METOD	14
3.1 Planering och genomförande	14
4. RESULTATBESKRIVNING	18
5. DISKUSSION	26
5.1 Slutsatser	27
5.2 Vidare forskning	30
Referenser	31

FÖRORD

Jag har valt att skriva om alexanderteknik för att ta reda på om metoden i allmänhet kan vara ett utav många alternativ till att öka sin kroppsmedvetenhet. Jag vill också veta om alexandertekniken eventuellt har en positiv inverkan på sångrösten. Jag kom själv i kontakt med alexandertekniken för ett par år sedan och metoden väckte ett intresse hos mig när jag märkte att den hjälpte mig att hitta vägar till att frigöra min sång.

Jag vill tacka min handledare Anders Ljungar-Chapelon för en bra och tillfredställande handledning och Randi Bjerger-Sköld för stöd och inspiration. Jag vill också tacka de personer som ställt upp på att bli intervjuade och som bidragit till att jag har kunnat genomföra denna undersökning.

1. BAKGRUND

1.1 Problemområde 1

Som sångerska och snart nyexaminerad sångpedagog har jag upplevt, både som sångstudent och sångpedagog, att sångundervisning/musikundervisning kan skapa spänningar. Ju mer jag lär mig om hur man undervisar i sång, desto fler fällor upptäcker jag. Det är ibland svårt att vara konkret i sitt undervisande eftersom sång är ett ”osynligt” instrument. Om en elev exempelvis har en läckande röst eller en pressad röst, så beror det ofta på en för låg eller hög *tonus*, d.v.s. en för låg eller hög anspänning i muskulaturen. Jag tycker att det kan vara svårt att direkt hitta verktyg för hur just den individen ska kunna frigöra sig från problemet. Ibland måste jag pröva mig fram och mina instruktioner kan skapa förvirring som i värsta fall leder till att eleven spänner sig.

Jag har själv som sångstudent i min nybörjarfas erfarit denna förvirring, då vissa sångpedagoger jag varit student hos har använt sig av en pedagogik där samma medel används på alla istället för att rikta in sig på de individuella behoven. Det jag bland annat kommer att beröra i mitt arbete är alltså uppkomsten av spänningar hos studenten i sångundervisning.

Det är viktigt att poängtera att jag är mycket väl medveten om att en viss anspänningsnivå är absolut nödvändig för att kunna utföra en handling. Viss energiåtgång finns ju alltid i våra kroppar och är en del av det autonoma nervsystemet, som till exempel när vi andas. Men det jag menar med spänning i detta arbete är en för *hög* anspänningsnivå och/eller *onödiga* spänningar i sångutförandet som blockerar det konstnärliga utförandet. Man kan också ha en för *låg* anspänningsnivå som leder till en försämrad sångkvalitet. Självklart kan man ju sjunga, även om man har en för låg eller för hög tonus, men jag menar att man både som lärare och student måste vara lyhörd för kroppens signaler för att medvetet kunna arbeta sig fram till ett fritt flöde i sång och uttryck.

1.2 Problemområde 2

När jag gick i årskurs 2 på Musikhögskolan i Malmö, kom jag i kontakt med Randi Bjerger-Sköld (R.), då hon vikarierade för vår sångmetodiklärare. Det visade sig att R.

också är alexanderlärare utöver sina yrken som sångpedagog och sångerska. Jag hade tidigare bara hört talas ytterst lite om alexanderteknik, och så som jag förstod det så hade metoden någonting med ergonomi och kroppsmedvetenhet att göra. Min nyfikenhet växte i och med att R:s lektioner fortlöpte, då hennes pedagogik gav en inblick i metoden som sådan. Eftersom jag fortfarande upplevde att min sångteknik var präglad av spänningar, bestämde jag mig senare för att prova på att ta alexanderlektioner hos R. Jag hade hört att många sångare och musiker blivit hjälpta av metoden.

Jag är nu mitt uppe i min inlärningsprocess och upplever den som spännande, då jag märker att den gör mig mer och mer medveten om hur jag använder mig själv och min kropp. Därför har jag valt att i mitt arbete lägga den största vikten på vad alexanderteknik är för någonting. Eftersom R. har *utvecklat* sin alexanderpedagogik och använder sig av den i sin sångundervisning så vill jag reda ut begreppen om vad som traditionellt anses vara alexanderteknik.

Jag vill vidare undersöka om metoden i allmänhet har en positiv inverkan på sångrösten eller om den är för svårgripbar. Med detta som grund i denna uppsats vill jag också beröra det jag skriver om i den första problemformuleringen och ställa frågan om sångundervisning kan *skapa* spänningar istället för att minska spänningar hos studenten? I sådant fall, vad är det i undervisningen som skapar spänningar och vad kan man tänka på som lärare för att inte hamna i dessa situationer? För att få svar på min fråga om vad alexanderteknik är för något så kommer jag att först och främst utgå från litteratur. Jag vill veta hur litteraturen beskriver metoden. Sedan vill jag jämföra vad litteraturen har att säga om alexanderteknik med vad sångstudenter, sångpedagoger och alexanderlärare har för uppfattning om metoden.

1.3 Syfte

Syftet med denna undersökning är att skapa en begriplig och inte alltför lång förklaring på hur litteraturen jag använt mig av beskriver alexanderteknik. Men också hur de personer jag intervjuar beskriver metoden. De förklaringar jag fått fram efter mycket sökande är antingen hela böcker, eller övergripande beskrivningar som saknar viktiga ingredienser. Jag vill också nå klarhet i om metoden har positiv inverkan på sångrösten, och om det är en metod som bör belysas eller om den är för subtil för gemene man.

Vidare vill jag veta om man anser att sångundervisning kan skapa spänningar. I sådant fall, vad kan man tänka på som sångpedagog för att undvika detta? Jag vill att mitt arbete ska uppmuntra mig själv och andra sångpedagoger till ökad medvetenhet i sitt undervisande så att man kan arbeta med det konstnärliga uttrycket på ett sätt som inte skapar eller förvärrar spänningar hos studenten. De forskningsfrågor jag använder mig av i denna undersökning är som följer:

- 1. Vad är alexanderteknik, kan du kort beskriva dess grunder?**
- 2. Hur påverkar alexandertekniken sångrösten?**
- 3. Tror du att alexanderteknik kan vara en för subtil metod för gemene man?**
- 4. Har du någon gång upplevt att sångundervisning i sig kan skapa spänningar hos eleven/dig som elev?**
Följdfråga. Kan alexanderteknik skapa spänningar, kan man ta till sig metoden på fel sätt?
- 5. Vad är det i sångundervisningen som skapar spänningar, i vilka situationer?**
- 6. Var sätter sig spänningar hos sångare, finns det några typiska ställen?**
- 7. Vad kan man tänka på som sångpedagog för att inte hamna i de situationer som skapar spänningar hos eleven?**

De frågor som väger tyngst i min undersökning är frågorna 1, 2 och 7.

2. LITTERATURGENOMGÅNG

I detta kapitel redogör jag för hur litteraturen beskriver alexanderteknikens uppkomst, vem dess grundare var, vad metoden går ut på och hur den går till i praktiken. Jag skriver också kort dels om varför man får spänningar, dels om alexanderteknik och sång samt om spänningar och sång. I litteraturgenomgången refererar jag i huvudsak till två böcker. Den ena boken är skriven av Wilfred Barlow och heter Alexanderprincippet, där den danska upplagan utgavs 1975. Den andra boken heter Bodylearning och är skriven av Michael Gelb, och den svenska översättningen utgavs 1983. Båda författarna är lärare i alexanderteknik. Barlow stod Alexander nära under tio år och är också den person som på Alexanders önskan tog över ansvaret för att föra hans arbete vidare.

2.1 Alexanderteknik

Alexanderteknikens principer är svårdefinierade. I litteraturen framgår det inte klart och tydligt vad alexanderteknik egentligen är och hur den går till. Metoden beskrivs i hela böcker, och för att riktigt förstå definitionerna måste jag läsa dessa från pärm till pärm. Samma sak har jag upptäckt på nätet. Var jag än söker finner jag ingen egentlig, konkret och heltäckande beskrivning av vad alexanderteknik är och hur den går till. Jag sökte på alexanderteknik i Nationalencyklopedin, där står det:

Alexander-tekniken, alternativmedicinsk metod som förenklat kan beskrivas som en psykologisk hållningsteknik som bl.a. befrämjar kroppshållningen och koordinationen samt förändrar vanemässiga reaktioner. Tekniken används främst av dansare och skådespelare samt vid fysiska problem, t.ex. dålig rygg, stel nacke och huvudvärk. Metoden utvecklades av den australiske skådespelaren Frederick Matthias Alexander (1869-1955). www.ne.se/ludwig.lub.lu.se 051122

Däremot har jag i texterna fått förklarat för mig vad alexanderteknik *inte* är. Det är inte en behandlingsform, inte en terapiform och inte heller någon sorts avslappningsterapi. Om jag själv skulle ge en beskrivning utifrån vad jag hittills lärt mig, så vill jag säga att alexanderteknik är en metod där alexanderläraren lär ut hur man rehabiliterar sig själv mentalt och kroppsligt. Med hjälp av sina händer och verbala direktiv om riktningar ger hon/han eleven ett redskap till att själv lära känna sina psykiska och fysiska signaler. De ”riktningar” som alexanderläraren instruerar eleven om är bland andra: *frigör hals, huvud fram och upp* och *ryggen förlängs och görs bredare*.

Varför är det så svårt att förklara på ett enkelt och begripligt sätt vad alexanderteknik är? Kan man inte avmystifiera ämnet?

Alexandertekniken undandrar sig en exakt definition därför att den innebär en ny erfarenhet
– erfarenheten att gradvis frigöra sig från att vara dominerad av fixa vanor. Varje försök att klä denna upplevelse i ord är nödvändigtvis begränsat, närmast som att försöka förklara musik för någon som aldrig hört en ton. (Gelb 1983, s. 19)

2.1.1 Litet historia

Alexanderteknikens grundare var alltså Frederick Matthias Alexander 1869-1955. Han föddes och växte upp på en bondgård i Tasmanien. Hans stora intresse i livet kom att bli teater och vid sexton års ålder började han studera drama och musik. Alexander flyttade till Melbourne, och där bestämde han sig för att ägna sig åt en karriär som skådespelare och recitatör. Han skapade sig snabbt framgångar genom sitt skådespeleri, men lika snabbt märkte han också att rösten började ge vika under föreställningarna. Heshet och andningsproblem inverkar på hans röstkvalitet. Läkare och röstpedagoger rekommenderade honom att vila rösten. Det visade sig att detta hjälpte, men han märkte snart att problemet återkom när han började ge recitationer igen. Läkarna menade att han skulle fortsätta vila rösten, men Alexander förstod att det måste vara något han gjorde under själva recitationen som skapade problemet, eftersom han inte märkte av några större problem vid vanligt tal. Därför började han undersöka hur problemen uppstod. Genom att ställa sig framför en spegel och studera sig själv dels när han talade "vanligt", dels när han reciterade upptäckte han snart vad som framkallade röstproblemen. Under recitationen såg han hur han spände nacken och drog huvudet bakåt. Han sköt också ned struphuvudet och andades in med en flämtning. Dessutom hade han en benägenhet att förkorta sin kroppslängd och att minska på ryggens bredd. Detta beteende förstärktes vid mer komplicerade partier. Snart upptäckte han också att han faktiskt gjorde samma sak under sitt vanliga tal men i mindre utsträckning. Eftersom Alexander ville komma ifrån detta beteende började han experimentera. Han märkte att han upprepade spänningsmönstret även om han medvetet försökte förhindra det. Han lyckades dock delvis undvika att dra tillbaka huvudet och det resulterade i att han slutade skjuta ned struphuvudet och den hastiga inandningen försvann. Han tänkte också på att förlänga kroppen, vilket han bara kunde göra om han höll huvudet i den "rätta" positionen *fram och upp*.

Med tiden blev Alexander bättre på att medvetet förhindra det gamla mönstret, och detta ledde till att röstkvaliteten förbättrades. Det här var början på vad som senare kom att bli Alexanders metod.

2.1.2 Alexanderteknikens ursprung

Han utvecklade sin metod genom nya iakttagelser av hur han *använde* sin kropp och menade snart att man kan *välja* hur man vill använda sin kropp. Han märkte också att talapparaterns funktion inte endast påverkas av hur man använder huvud, nacke och hals utan också av spänningsmönstret i hela kroppen:

...den dåliga koordinationen och spänningsmönstren i hela kroppen tycktes vara synkroniserade med det dåliga sättet varpå huvudet balanse-
rade på nacken-halsen. När han fortsatte att utforska deras relation till
sina psykiska föreställningar om handlingarna, började han förstå att
felanvändningsmönstren inte enbart var fysiska. De innefattade hela
kroppen och medvetandet samtidigt. Via denna insikt kom han att
formulera tanken rörande den psykofysiska enheten, en verkligt revo-
lutionerande ide´ som blev hörnstenen i hans arbete. (Gelb 1983, s. 30)

Det som Alexander lärt sig under sina teaterstudier, hur man går, hur man talar, hur man använder sin kropp, visade sig ha gett honom felaktiga impulser till hur han använde sig själv. Impulser som *kändes* riktiga. I sina övningar att stoppa dessa felaktiga impulser, upptäckte Alexander, att även om han medvetet tänkte på att *inte* dra huvudet nedåt och bakåt så infann sig den felaktiga spänningen detta till trots. Det gjorde att han fick tänka om. Han menade att det inte räcker med att bara förhindra den felaktiga spänningen genom att inte göra den, utan vanemönstret måste hejdas redan vid källan. Därför började han nu öva sig på att ta emot en impuls som han sedan omedelbart vägrade att följa. Denna process kallade han för ”inhibering”. Sedan började han också öva sig på att *vilja* förlängningen av kroppen istället för att *göra* den, och denna del av processen kallade han för att ge direktiv om ”riktningar”. (Dessa uttryck kommer jag att vidareutveckla senare i kapitlet). Detta tog han med sig när han på nytt övade sig på att recitera. När han skulle uttala en mening hejdade han den vanemässiga impulsen redan vid källan genom att vägra följa den. Han gav sig själv direktivet att föreställa sig att hals och nacke var fria så att huvudet kunde komma fram och upp och att bålen kunde förlängas och vidgas. Detta övade han på ända tills han kände att han kunde vidmakthålla sina direktiv under en hel mening.

Genom att rikta uppmärksamheten på handlingens kvalitet snarare än på dess speciella syfte, började Alexander att frigöra sig från den oegentänkta styrningen av organismen. Han överlistade den instinktivt vanemässiga styrningen och utvecklade härigenom en ny metod för inlärning som grundade sig på integriteten hos den psykofysiska människan. (Gelb 1983, s32)

2.1.3 Alexanderskolans utveckling

Ryktet om Alexanders metod spred sig till andra skådespelare som sökte sig till honom för att få hjälp med sina röstproblem. Då Alexander märkte att det var svårt att förklara och sätta ord på metoden utvecklade han den genom att använda sig av sina händer. Med hjälp av händerna kunde han förmedla sina instruktioner om hur man förbättrar den psykofysiska koordinationen. Denna metod ägnade han sitt liv åt att förbättra och förfina. (Gelb, 1983). Alexander flyttade från Australien till London för att där göra tekniken känd. När första världskriget bröt ut flyttade han till USA för att undervisa. Efter kriget undervisade han periodvis både i USA och London, och på 1930-talet startade han en treårig lärar-utbildning i London. Efter hans död 1955 tog STAT (The Society of Teachers of the Alexander Technique) över utbildningen. Idag finns ett stort antal Alexanderskolor runt om i världen. (www.jongleringsoasen.se)

2.2 Vad är Alexanderteknik?

Barlow (1975) beskriver hur man kort kan förklara alexandertekniken som en metod för att kunna visa människor hur de missbrukar sina kroppar och hur de kan förebygga sådant missbruk, både under vila och under aktivitet. Metoden börjar på ett primitivt plan där man leder uppmärksamheten till hur man använder sin kropp när man står, sitter och ligger. Gelb menar att själva "missbruket" ligger i att vissa delar av kroppen arbetar för mycket och andra för lite, alltså en obalanserad koordination. Därför är ett av metodens mål att skapa en balanserad fördelning av energin, där varje muskel utför sin del av arbetet i samklang med sin antagonist. Detta är förutsättningen för att en *naturlig* funktion av kroppen ska kunna infinna sig. Barlow beskriver hur läraren visar eleven detta genom en manuell justering och anpassning av elevens kropp. Eleven får lära sig

en ny ”kroppsgrammatik”, ett nytt mentalt mönster genom en rad olika uttryck som eleven lär sig förbinda med den nya muskulära anpassningen. Uttrycken som läraren använder sig av och som eleven får lära sig är: *frigör hals, huvud fram och upp* och *ryggen förlängs och görs bredare*. Eleven lär sig känna igen det nya mönstret inte bara i undervisningen, utan också på egen hand.

Man kan tro att alexandertekniken är en sorts avslappningsterapi, men Barlow menar att istället för att lära sig slappna av i kroppens alla muskler så går alexandertekniken ut på att ersätta onödiga spänningar med en ökad spänning i andra muskler som tidigare haft en för låg tonus. Detta leder till att de muskler som är för spända blir avbelastade. Man använder sig inte av styrkeövningar och gymnastikövningar som inom fysioterapin. Gelb menar att metoden riktar sig till kroppen som helhet, inte till ett visst symtom.

Nedan presenterar jag några vanliga uttryck inom alexandertekniken. Man kan säga att innebörden av dessa uttryck är metodens grundstenar.

Primary control: Detta uttryck beskriver det ”rätta” förhållandet mellan huvud, hals och ryggrad och som leder till en betydlig förbättring av koordinationen genom hela kroppen.

Inhibition: När man ska utföra en rörelse eller en handling, som till exempel att tala eller sjunga så skickar hjärnan en impuls till de berörda musklerna. Den vanemässiga reaktionen på denna impuls kan vara felaktig, alltså att man använder kroppen fel i utförandet. För att hindra denna felaktiga vana att utföra något, så stannar man upp direkt efter tanken att utföra handlingen och *väljer* hur man ska fortsätta. Barlow menar att man med tankens hjälp hämmar den omedelbara muskulära reaktionen.

Means-whereby: (Ett sätt att nå målet varmed...) Detta är det steg man *väljer* för att nå sitt mål. Man väljer bort den felaktiga, vanemässiga reaktionen och ersätter den med det nya och rätta sättet att använda sin kropp.

Directions: Med detta menas de riktningar man tänker för att frigöra sig från det felaktiga vanemönstret. Riktningar som till exempel *frigör hals, huvud fram och upp*. Det viktiga är att riktningarna inte ”görs” utan ”önskas”.

End-gaining: Detta är när man *strävar* mot sitt mål och ”gör” riktningarna, till exempel om man är för ivrig eller har för bråttom.

Faulty sensory appreciation: Det felaktiga rörelsemönstret *känns* rätt eftersom kroppen har normaliserat det och därför kan det som är rätt kännas *fel*. Detta är anledningen till att man behöver en lärare för att lära sig tekniken.

www.jongleringsoasen.se/Article.asp?ArtID=473 22/11-05

2.2.1 Hur går en alexanderlektion till?

Alexanderundervisningen sker på tumanhand mellan lärare och elev. En lektion varar mellan en halv och en hel timme. Det brukar krävas minst femton lektioner för att uppnå resultat. Lektionen går till så att eleven får lägga sig på rygg med knäna böjda och hela fotsulan mot underlaget. Eleven ligger på ett relativt hårt underlag, en arbetsbänk. Huvudet ska ha den rätta höjden i förhållande till den rådande kroppshållningen. Det kan vara allt från ett par centimeter upp till åtta centimeters höjd på underlaget under huvudet beroende på hur pass krökt ryggrad eleven har, hur pass mycket ”puckel” som har utvecklats. Läraren talar om för eleven att eleven inte ska göra någonting, att inte ”hjälpa till” när läraren lyfter på till exempel elevens arm. Eleven ska alltså ”hämma” varje reflex till att vilja röra på sig. När läraren lägger sina händer på halsen och arbetar med detta område talar han/hon om för eleven att ”*frigöra halsen, så att huvudet kan gå fram och upp*”. Till en början kanske läraren måste förtydliga att ”*fram*” är motsatsen till att pressa huvudet bakåt och nedåt, och att ”*upp*” är motsatsen till att trycka hals och kranium ned mot bröstkorgen. Läraren upprepar dessa ord tills dess han/hon känner sig få ”tillåtelse” att justera elevens huvud utan motstånd. Läraren registrerar när elevens halsspänningar frigörs. De flesta människor har svårt att till en början låta läraren utföra rörelsen åt dem, de vill göra den själv. Ett helt livs spänningar och eventuella vridningar i kroppen försvinner inte med en gång, men under processen blir eleven förtrolig med en förbättrad användning av huvud och hals. Läraren går igenom hela kroppen och registrerar spänningar. När läraren justerar förhållandet mellan bröstkorg, rygg och bäcken använder han/hon direktivet: *ryggen förlängs och görs bredare*. Andra direktiv som läraren använder sig av för att få eleven att lättare hämma sina reflexer och frigöra sig från spänningar är: *knäna ut från höften, höften fri* eller *knäna mot taket och skuldrorna frigörs och görs bredare*. Eleven får alltså hela

tiden direktiv om riktningar *ut* från kroppen. Att sitta och stå är någonting som också ingår i undervisningen. Där jobbar man precis likadant som i liggande ställning, men här ska eleven använda sig av samma tankebanor, men nu under aktivitet. Detta är inte till för att eleven ska lära sig att sätta sig eller ställa sig *rätt*, utan för att rikta uppmärksamhet på hur eleven *använder* sin kropp i utförandet av dessa rörelser och att registrera och medvetandegöra onödiga spänningar. Denna inläring förs vidare till andra vardagliga situationer. (Barlow, 1975)

2.2.2 Varför går man till en alexanderlärare?

Gelb menar att det finns tre huvudskäl till att människor uppsöker en alexanderlärare. Det första skälet är smärta. Folk med ömma ryggar, stela nackar, huvudvärk, astma och depression, m.m. Det andra skälet är att utveckla färdigheter inom scenkonsten. Skådespelare med dålig andningsfunktion, musiker med krämpor av olika slag och idrottsmän som fått problem med t ex tennisarm är några exempel på besvär som uppkommit p.g.a. felaktiga användningsmönster i kroppen. Det tredje skälet är personlig förändring. Under senare år har intresset ökat för personlig utveckling. Det har bidragit till en ökad förståelse av det egna ansvaret över medvetandets utveckling. Gelb menar också att det är intressant att notera att många av de flitigaste deltagarna i alexanderlektioner är musiker, skådespelare och dansare.

2.3 Varför får man spänningar?

Som tidigare har beskrivits (av författarna) så är det alltså obalansen mellan muskel och antagonist som är orsaken till spänningar i kroppen. Denna obalans behöver inte endast vara resultatet av ett felinlärt rörelsemönster, det finns också emotionella orsaker till spänningar. Gelb presenterar ett citat av Aldous Huxley:

Om man lär en individ att först vara medveten om sin fysiska organism och sedan att använda den på det sätt som den varit avsedd att användas, kan man vanligen förändra individens hela livsinställning och göra honom fri från neurotiska tendenser. (Gelb 1983, s. 48)

Gelb fortsätter med ett citat av Dewey som Huxleys påstående delvis grundar sig på:

Alla psykiska komplex har sitt ursprung i organiska felkoordinationer och spänningar tillsammans med kompenserande förslappning. (Gelb 1983, s. 48)

I det senare citatet anser Gelb att det är viktigt att förstå att ”felkoordinationer och spänningar” är oskiljbara delar av ett helt mönster. Han fortsätter att beskriva att detta mönster är ett resultat av två huvudorsaker. Den ena orsaken handlar om uppkomsten av trauman, särskilt under den tidiga barndomen, där starkt känslomässiga påfrestningar skapar ett ”känslolansar” och ”energiblockeringar”. Den andra orsaken som beskrivs av Barlow (1975) och som Gelb tar upp är att en vanemässig användning av kroppen inte behöver ha sitt ursprung i en känsla. Den är snarare ett utgångsläge varifrån en känsla eller handling kan uppstå. Han menar att vissa känslor som t.ex. nedstämdhet eller glädje enbart kan uppstå utifrån vissa muskelmönster. Gelb fortsätter beskriva detta. Han menar att en kontinuerlig rörelse som utförs under lång tid i yrket eller i vardagen, som att t ex kontorsarbetare, transportbandstekniker, pianister m.m. ofta använder sig av en krökt rygg, slutligen kommer att bidra till en, på ett omedvetet plan, sammandragen hållning. Denna hållning bibehålls även om inte själva arbetssysslän som orsakat sammandragningen utförs. Gradvis och till en början omärkligt blir man slav under det förgångna och hållningen kommer att dominera karaktären hos individen. Barlow menar att när en människa vant sig vid en bestämd hållning kommer den, oavsett hur dålig den än må vara, kännas ”rätt” för den människan även om den framkallar smärta. Denna hållning är ett resultat av ett helt livs erfarenheter. Hela människans natur är bunden till dessa rörelse- och hållningsmönster som utvecklats med tiden. Till och med ihågkommelsemönstret är nära knutet till muskelspänningssystemet. Barlow anser att vi är vår hållning.

2.4 Alexanderteknik och sång

Hur påverkar då alexandertekniken sången om man har utvecklat ett problem? Eftersom alexandertekniken uppstod just på grund av ett röstproblem så kan man ju tycka att sången borde påverkas på ett positivt sätt. Gelb beskriver i sin bok hur Alexander insåg att hans röstproblem inte enbart var en effekt av en felanvändning av talapparaten, utan också resultatet av ett gensvar från hela kroppen. Efter lång tids undervisningserfarenheter och upptäckten om sitt eget beteende blev Alexander allt mer övertygad om att det kroppsliga och det psykiska inte kunde hållas isär. Han ansåg att all typ av undervisning måste vara grundad på att den mänskliga organismen alltid fungerar som en helhet och att förändring från grunden endast kan ske utifrån denna helhet. Gelb beskriver när han själv kom i kontakt med sina sångproblem då han tog sånglektioner, och hur han senare

kunde förbättra sin sång med hjälp av alexanderteknikens principer. Han beskriver att han upplevde den första sånglektionen i grupp som katastrofal. Han blev stel av skräck när han skulle sjunga inför de andra eleverna eftersom han alltid fått höra att han inte kunde sjunga. De privata lektionerna gick bättre, men den invanda reaktionen hade en störande effekt på rösten. När han hörde sig själv sjunga spände han sig ännu mer. Han var tvungen att inhibera sina invanda reaktioner och hela tiden upprätthålla de allmänna direktiven för att kunna använda sig själv på bästa möjliga sätt. Men till en början kunde han bara göra detta under enkla fraser. Så fort det blev mer avancerat, som till exempel att sjunga höga toner, så tappade han koncentrationen på att vidmakthålla inhiberingen och direktiven och föll tillbaka till sina instinktiva styrningar. Men under processens gång och med vidare övning upplevde han att han kunde upprätthålla dessa villkor under fraser av ökande svårighetsgrad. Han förklarar att detta ledde till att hans kvalitet på rösten förbättrades, att han började hitta sin egen röst.

2.5 Spänningar och sång

Randi Bjerge och Stefan Sköld beskriver i sin bok *Släpp taget* att sång inte är någon färdighet man ska tillägna sig, utan en resurs som man ska frigöra. Sköld och Bjerge anser att det är två saker som motverkar det fria flödet i kroppen. Det första är att vi är allt för inriktade på att tillägna oss färdigheter och att sedan *utöva* eller *göra* dem. Det andra är att kroppens försvarsverk, som är absolut nödvändigt för att skydda oss i farliga situationer, blir mer eller mindre permanent. Det leder till att muskulaturen låser fast den fria andningen och energin. Kroppens försvar är ett arv från naturen, och människan fungerar precis som alla andra djur. Instinktivt drar de sig samman när de utsätts för fara. Andningen görs näst intill omärklig för att angriparen ska tro att djuret är dött. Människans kropp har samma mekanism och detta resulterar i en sammantryckt ryggrad där kotorna pressas ihop. Allt detta kommer ofta av reaktioner som prestationsångest, nervositet m.m. När vi blir rädda eller nervösa så är det i huvudsak tre områden i kroppen som blir utgångspunkter för spridning av spänningar i kroppen som låser andningen och som hindrar sången från att flöda fritt. Det första är att vi biter ihop tänderna och drar ned huvudet mot kroppen, vilket leder till stram och stel nacke. Det andra är att vi drar baken uppåt och låser svanken och korsryggen. Det tredje är att vi spänner magmuskulaturen för att skydda solarplexus. (Bjerge och Sköld, 1993).

3. METOD

Jag har valt att göra en kvalitativ undersökning med en hermeneutisk inriktning (Patel och Davidson, 2003) då problemet handlar om att tolka och förstå människors uppfattningar om ämnet. Det betyder att jag utifrån denna undersökning inte kan fastslå en ”sanning” genom svaren. Jag kan endast få svar på hur individernas uppfattning ser ut. Jag valde att använda mig av intervjuer för att få svar på mina frågor, då det kändes som en intressant och effektiv metod.

Den undersökningsgrupp jag var ute efter var främst sångstudenter som är eller har varit i kontakt med alexanderteknik. Men i och med att min frågeställning också berör sångundervisning, så valde jag att ta med sångpedagoger i min undersökningsgrupp. Eftersom jag valde att lägga tyngden i undersökningen på *vad är alexanderteknik?*, så ville jag också ha med en alexanderlärare. I samråd med min handledare kom vi fram till att 7 till 8 intervjupersoner var ett rimligt antal med tanke på arbetets omfattning och storlek. Uppdelningen av personerna blev 3 pedagoger och 4-5 studenter.

3.1 Planering och genomförande

Jag började med att kontakta en alexanderlärare i Malmö som hade satt upp en lapp om sin verksamhet på en anslagstavla på musikhögskolan. Hon tyckte att min undersökning lät spännande och tackade ja till min intervju.

När det kom till sångstudenterna så blev det genast svårare att hitta några som varit i kontakt med alexanderteknik. Jag frågade R., som är min sångpedagog och alexanderlärare, om hon undervisade någon för tillfället som också tog alexanderlektioner. Det gjorde hon inte, men hon kunde tipsa mig om en student hon haft tidigare. Jag ringde studenten och förklarade vem jag var och vad jag ville, och det visade sig att hon kände till andra sångstudenter som tagit lektioner i alexanderteknik. Jag kontaktade dem och alla var positiva till att bli intervjuade. Nu behövde jag bara två pedagoger till. Jag kontaktade en sångpedagog som också arbetar som logoped, vilket stärkte mitt val då jag antog att hon är mycket kompetent inom ämnet. I mitt sista val kände jag mig litet ambivalent. Jag hade hela tiden haft baktanken att intervjua R., eftersom hon är både sångpedagog *och* alexanderlärare. Men jag kände att det fanns risk för att intervjun

skulle påverkas av den nära kontakt jag har med henne. Efter en tids funderande så valde jag dock att, med hennes samtycke, göra intervjun. Till sist såg min undersökningsgrupp ut så här: en alexanderlärare, en alexanderlärare/ sångpedagog, en sångpedagog/logoped samt fyra sångstudenter. Bara en av intervjupersonerna var man, och därför har jag valt att bortse från eventuella könsrelaterade skillnader eller likheter i min undersökning. Jag har också valt att inte fästa någon uppmärksamhet vid en eventuell genremässig påverkan, eftersom det skulle ha varit svårt att göra ett "urval" av olika personer mot den bakgrunden. Jag fick ta dem som fanns helt enkelt.

De frågor jag använt mig av i mina intervjuer är frågor som jag fastställt på förhand. Jag har utformat dem så att jag på bästa sätt försäkrar mig om att få svar på mina frågeställningar. Jag har ställt samma frågor till alla. Ibland har jag modifierat frågorna en aning beroende på vem jag har intervjuat. Nedan presenterar jag än en gång mina forskningsfrågor, men den här gången motiverar jag också mitt val av fråga.

1. Vad är alexanderteknik, kan du kort beskriva dess grunder?

Jag vill att intervjupersonen ska göra en kort beskrivning därför att jag tror att jag får ett mer koncentrerat svar då. Jag efterlyser ett kort svar dels av nyfikenhet på hur personerna väljer att sammanfatta metodens principer, dels för att jag tror att det annars finns risk för alltför långa och utsvävande svar.

2. Hur påverkar alexandertekniken sångrösten?

Jag vill veta om det finns en generell uppfattning om att metoden har en positiv inverkan på rösten. På operaakademien i Köpenhamn och på musikutbildningar i England har man alexanderteknik på schemat. Därför antar jag att metoden på något sätt tillmäts betydelse.

3. Tror du att alexanderteknik kan vara en för subtil metod för gemene man?

Så som jag uppfattar det är metoden inte särskilt känd i Sverige. Jag undrar om orsaken är att den eventuellt är för svårgripbar. Jag kan tänka mig att många som testat metoden inte känner någon effekt, eftersom det som händer i kroppen enligt min mening faktiskt *är* subtilt.

4. Har du någon gång upplevt att sångundervisning i sig kan skapa spänningar hos eleven/dig som elev?

Den här frågan ställer jag utifrån egen erfarenhet, både som sångstudent och sångpedagog. Jag vill veta om andra människor också uppfattar detta som ett problem. (I sådant fall hoppas jag att det väcker tankeställare bland sångpedagoger och inom sångpedagogutbildningar).

Följdfråga. Kan alexanderteknik skapa spänningar, kan man ta till sig metoden på fel sätt?

Eftersom jag själv anser metoden vara subtil så vill jag veta om detta kan påverka hur man tar till sig metoden.

5. Vad är det i sångundervisningen som skapar spänningar, i vilka situationer?

Jag vill veta hur intervjupersonerna uppfattar detta, så att jag eventuellt själv kan dra nytta av deras svar och bli mer medveten i mitt undervisande.

6. Var sätter sig spänningar hos sångare, finns det några typiska ställen?

Finns det några generella ställen, eller är det olika från person till person?

7. Vad kan man tänka på som sångpedagog för att inte hamna i de situationer som skapar spänningar hos eleven?

Den här frågan ställer jag dels för att jag anser att den är mycket viktig att belysa, dels för att jag själv vill ha svar på denna fråga av samma skäl som jag angivit ovan, att bli mer medveten i mitt undervisande.

Den fråga som jag kallar "följdfråga" var till en början tänkt att ställas endast till alexanderlärarna, men senare beslutade jag mig för att ställa den även till övriga intervjupersoner av ren nyfikenhet. Tyvärr fick två intervjupersoner inte denna fråga, men eftersom frågan inte har avgörande betydelse för min huvudsakliga frågeställning så har jag ändå valt att redovisa den. Jag har valt att fortsätta göra den till "följdfråga" genom

hela processen istället för fristående fråga eftersom det var tänkt så från början. Alla de intervjuer med sångstudenter gjorde jag hemma hos respektive student. Intervjuerna med pedagoger gjorde jag i deras arbetslokaler. Jag spelade in alla intervjuer på minidisc med de intervjuades tillåtelse. Tidslängden på intervjuerna varierade mellan tio minuter och en timme. Jag lyssnade igenom varje intervju oftast dagen efter intervjutillfället. Sedan skrev jag ner svaren på papper, ord för ord, för att därefter lyssna igenom svaren ett i taget och skriva ned det mest relevanta i mitt arbetsdokument.

I min första bearbetning av intervjuerna uppkom en obalans mellan citat och egen tolkning. Det berodde på olikheterna i uttryck hos intervjupersonerna. En del hade väldigt långa utlägg där relevansen var svår att finna i enstaka citat. Där valde jag att endast göra en sammanfattning av svaret. Andra svarade väldigt kort och tydligt vad de menade, och där kände jag att en egen tolkning av svaret inte var nödvändig. Efter sammanställning av intervjuerna gjorde jag en analys, där jag jämförde allas svar och valde ut de citat som var mest relevanta för respektive fråga. När jag gjorde min kvalitativa bearbetning av textmaterialet hämtade jag hjälp ur *Forskningsmetodikens grunder*, av Patel, R och Davidson, B (2003).

4. RESULTATBESKRIVNING

I detta kapitel redovisar jag en sammanfattning av svaren till respektive fråga. Jag har valt ut de citat ur varje svar från intervjupersonerna (ip) som jag anser väger tyngst i relation till frågan. I vissa fall utesluter jag citat där sådana saknas i sammanställningen. I några av frågorna använder jag mig av ordet spänning. Eftersom man alltid behöver en viss anspänningsnivå för att kunna utföra en handling, så har jag förklarat för intervjupersonerna att jag talar om *onödiga* spänningar och/eller en för *hög* anspänningsnivå, eller en för hög tonus, som det egentligen heter enligt de förklaringar jag har fått. Först följer en liten presentation av intervjupersonerna.

Intervjuperson 1

Alexanderlärare, kvinna. Intervjun utförs i intervjupersonens arbetsstudio.

Intervjuperson 2

Sångstudent, man, har gått ut musikhögskolan och jobbar som sångpedagog på estetiska programmet. Intervjun utförs hemma hos intervjupersonen.

Intervjuperson 3

Sångstudent, kvinna, studerar vid operaakademien. Intervjun utförs hemma hos intervjupersonen.

Intervjuperson 4

Sångstudent, kvinna, studerar vid operaakademien. Intervjun utförs hemma hos intervjupersonen.

Intervjuperson 5

Sångpedagog och logoped, kvinna. Intervjun utförs i intervjupersonens arbetsrum.

Intervjuperson 6

Sångstudent, kvinna, studerar vid musikhögskolan. Intervjun utförs hemma hos intervjupersonen.

Intervjuperson 7

(Har valt att inte vara anonym). Randi Bjerger-Sköld (R.), sångerska, alexanderlärare och sångpedagog vid Musikhögskolan i Malmö. Intervjun utförs på Musikerhälsan i Malmö där R. också arbetar. R. talar norska men jag har valt att översätta citaten till svenska för att göra det enklare för mig, då jag inte vet hur man stavat de norska orden.

Fråga 1: Vad är alexanderteknik, kan du kort beskriva dess grunder?

De flesta av mina intervjupersoner uppfattar att alexanderteknik hjälper för att hitta en frihet och dynamik i ryggraden och att man jobbar med balansen eller med förhållandet mellan bäckenet, kraniet och ryggraden.

... man jobbar med det totala rörelsemönstret, huvud, nacke, rygg, förhållandet däremellan. (ip1)

... att återupprätta den ursprungliga balansen mellan bäcken, kranium och ryggrad så att ryggraden hålls dynamisk och spänstlig och därmed väcks extra reflexer i diafragman och andningen blir friare. (R.)

Majoriteten nämnde också detta om att hitta tillbaka till det ursprungliga, få tillbaka vad man förlorat, hitta kroppens ursprungliga tillvägagångssätt, att ”gå tillbaka till det enkla” (ip6) och återupprätta den ursprungliga balansen. När de pratade om att ”hitta tillbaka” så kom också spädbarnet och barnet på tal, och dess frihet i andning och rörelsemönster.

... man ska hitta tillbaks till det naturliga, så som man var när man var spädbarn, just med andningen och när man skriker, att man använder kroppen, hela kroppen på ett sånt naturligt sätt. (ip2)

Några av de intervjuade nämnde också förhållandet mellan psyke och fysik, att psyket påverkar fysiken. Intervjuperson 4 tog upp att andningen är ett viktigt moment, något som konstigt nog inte berörs särskilt mycket i litteraturen.

... det primära i alexanderteknik är väl att hitta en frigående och djup andning, att känna att andningen är fri. (ip4)

Fråga 2: Hur påverkar alexandertekniken sångrösten?

Alla utom en har svarat att alexandertekniken har någon form av positiv inverkan på

sångsrösten. Alexanderlärarna har svarat att rösten påverkas på ett positivt sätt när andningen frigörs, att rösten ”faller på plats”.

... vinkeln mellan huvudet och resten av kroppen kanske ändras lite och då direkt händer det nånting där inne. (ip1)

Logopeden och en av sångstudenterna har båda gett svar som påminner om varandras, att man kan kontrollera sången och sångtekniken på ett bättre sätt.

Jag upplever nog att alexandertekniken gör att man kan till exempel få en större röst och en mer kontrollerad röst. (ip4)

Jag tycker för min *egen* del att jag kan använda mitt stöd på ett betydligt bättre sätt utan att forcera. De naturliga krafterna kommer mig till godo på ett bättre sätt. (ip5)

En av de andra sångstudenterna har också positiva upplevelser av hur alexandertekniken påverkar sången och menar att sången påverkas indirekt av de tankar om riktningar man använder sig av i alexandertekniken, att det leder till en ”öppnande” känsla.

För mig var det väldigt positivt. Jag upplevde det som väldigt, väldigt öppnande och att man på ett otroligt bra sätt hittar nuet, som man är ute efter när man sjunger också, att man ska förmedla nånting. (ip2)

Två av sångstudenterna hade mindre goda erfarenheter av alexanderteknik. Den ena (ip3) kunde inte alls känna något, och den andre (ip6) hade själv inte upplevt någon skillnad. Hon säger att hon inte kunnat ge metoden en chans på grund av smärta men menar att den generellt sett har en positiv inverkan på sångrösten. När jag ställde denna fråga till intervjuperson 3 så kom svaret snabbt:

Inte alls för mig, inte det minsta. (ip3)

Fråga 3: Tror du att alexanderteknik kan vara en för subtil metod för gemene man?

Alla är någotsånär överens om att metoden kan vara för subtil. R. menar att det är den pedagogiska uppgiften som lärare hur man ska uttrycka sig för att komma in till den enskilde:

... om man finner den riktiga öppningen är det inte för subtilt.

De flesta tror att man måste vara öppen för vad metoden innebär, redo för att släppa taget och ha en rätt stor medvetenhet om vad det är man ska göra. Nästan alla verkar vara inne på spåret, att om man är villig att jobba med sin kropp så söker man sig till olika sätt och alternativ som hjälper till att öka kroppsmedvetenheten. Då är man också mer känslig, öppen och mottaglig för det subtila.

Folk som har kommit dithän att dom vill jobba med sin kropp, dom har väl också en förmåga att tänka sig in i såna saker, då är man nog öppen för det luddiga. (ip6)

Men det kan väl också vara rent mentalt att folk har svårt att öppna sig för nya idéer. (ip2)

Svaren beskriver också att det är svårt att sätta fingret på vad metoden går ut på i *teorin*, eftersom att man inte kan föreställa sig hur det känns i *praktiken*. De omedvetna spänningarna måste medvetandegöras i praktiken.

Det är svårt att beskriva det, fast egentligen är det inte det för man kan bara ta ett praktiskt exempel. (ip1)

Fråga 4: Har du någon gång upplevt att sångundervisning i sig kan skapa spänningar hos eleven/dig som elev?

Majoriteten har gett direkt jakande svar på denna fråga.

Oja! Det har han sagt själv, för han har fått instruktioner gör så, stå så. (ip1)

Ja gud ja! (ip2)

Ja, absolut! (ip4)

Oja! Det har jag. (ip5)

Ja absolut! På många sätt. (ip6)

Den här frågan skulle ha kunna besvarats med kort ja eller nej, men alla utom två intervjupersoner har vidareutvecklat svaren, och det har i sin tur lett till att jag fått svar även på fråga fem: *Vad är det i undervisningen som skapar spänningar, i vilka situationer?* Vad jag vill säga med detta är att fråga fyra och fem i viss mån hänger samman

genom de svar jag fått. Några har vidareutvecklat svaren med att det är instruktioner som har med själva sångutförandet att göra som skapar spänningar. Här vill jag också ta med att ip1 i sitt svar på *fråga 5* har svarat på liknande sätt som ip3 har svarat på *denna fråga (fråga 4)*. Nämligen att det är individen *själv* som skapar spänningar utifrån känslor som stress och prestationsångest.

Följdfråga: Kan alexanderteknik skapa spänningar, kan man ta till sig metoden på fel sätt?

Ja det kan man säkert göra, att man *försöker*, overdo it, att man försöker vara någon slags alexanderoid. (ip1)

Ett par personer menar att man kan göra för mycket, att man *försöker* göra rätt, vilket kan skapa spänningar.

Jag tror den kan göra det, därför att man kan ju trycka fram huvudet och pressa fram bäckenet på ett felaktigt sätt... (ip5)

Som jag har förklarat tidigare så har två av intervjupersonerna inte fått denna fråga, men jag har ändå valt att redovisa resultatet eftersom jag finner det intressant. Av de fem personer som svarat på frågan så har alla gett jakande svar. En person har själv upplevt smärta när hon höll på med metoden. R. och ip3 tror att man kan ta till sig metoden på ett felaktigt sätt, men inte på ett skadligt sätt.

Det kanske man kan göra men jag har aldrig tagit till mig metoden på ett *skadligt* sätt, sen om jag tagit till mig den på *fel* sätt det är en annan sak. (ip3)

R. menar att det kan bero på brister i alexanderutbildningen, och att alexanderläraren inte kan förmedla principen på ett begripligt sätt, vilket kan leda till att eleven tar till sig metoden på fel sätt:

Ja det kan man, därför att Alexandertekniken har ingen tradition av att ta med sig de omliggande ämnena i utbildningen, det är inte något självklart att du läser anatomi, att du läser psykologi och sätter dig in i det på det sättet.

Fråga 5: Vad är det i sångundervisningen som skapar spänningar, i vilka situationer?

Intervjupersonerna 1 och 3 har svarat att spänningar är någonting man skapar själv utifrån stress, att man försöker göra rätt eller att man är rädd för att göra fel, alltså att man får prestationsångest.

Man kan få spänningar genom till exempel stress, att man vill för mycket, att man puschar sig själv för hårt helt enkelt. (ip3)

Intervjuperson 6 och R. har också svarat att det är prestationsångest som skapar spänningar.

Prestationsångest. För min del är det främst prestationsångest i alla fall. Mina egna förväntningar på mig själv och andras förväntningar på mig, som *jag* skapar, och som blir till spänningar. (ip6)

Det är utförandet och prestationsångest och ofta i kombination. (R.)

R. tillägger att om man inte har med sig helheten som sångpedagog, alltså både fysik och psyke, så kan det skapa problem. Hon menar också att problem kan uppstå om man inte registrerar om eleven är ofri i till exempel andningen. Ett par personer har svarat att det är när man lär sig en ny teknik eller ett nytt moment som spänningar kan uppstå.

Det är olika saker. Det kan framförallt vara missförståndet om vad stödet är för nånting, att det blir för mycket eller att när man lär sig ett moment som placering eller sänkning av struphuvud, att det blir alldeles för *mycket*, så att det då skapas en spänning eller flera spänningar, en kedja utav spänningar. (ip5)

En person menar att det är övningar på höjden som skapar problem:

Jag upplever det på höjden, när man gör övningar på höjden. (ip2)

Fråga 6: Var sätter sig spänningar hos sångare, finns det några typiska ställen?

Några har svarat att det framförallt är i käke och tunga som spänningar sätter sig. Nacken är ett ställe som också nämns. En del av intervjupersonerna menar att spänningar kan uppstå i olika delar av kroppen när man försöker stå *rätt*, "hålla" en hållning. Då kan det bli att man låser knäna, säger personerna 1 och 2 medan intervjuperson 6 säger att man låser sig i axlar och nacke.

Tanken på att man ska stå rätt kan ju göra att man spänner sig också. (ip6)

R. menar att ett röstproblem är ett symptom som är resultatet av en obalanserad kropp.

... hos sångare kommer ju problemet på rösten. Låsningen sitter ju inte i just rösten, det är ju ett symptom, ett resultat av en ofri och obalanserad kropp.

Den andra alexanderläraren (ip1) är inne på en liknande teori, att kroppen måste kompensera genom att hela tiden spänna andra muskler om man till exempel är låst i knäna och fötterna. Det blir en dominoeffekt som påverkar hela kroppen, även nacken och halsen.

Fråga 7: Vad kan man tänka på som sångpedagog för att inte hamna i de situationer som skapar spänningar hos eleven?

Här har alla faktiskt svarat olika, utom ip3 och ip5, som båda är inne på att man ska tänka på att varje sångelev är en enskild individ, att man ska hjälpa var och en individuellt.

... generellt så får man ju komma ihåg att man inte kan forma alla efter samma mall. Att man inte får glömma att varje sångelev är en enskild individ... (ip3)

Att hjälpa var och en individuellt och se *snabbt* vad man ska sätta in. (ip5)

Ip2 och ip4 har svarat helt tvärtemot vad den andre sagt. Ip2 menar att man inte ska påtala för eleven att hon/han har en spänning för att det då kan bli en "hang-up". Ip4 menar däremot att man rätt tidigt ska göra eleven medveten om spänningarna.

Jag tror det är viktigt att man försöker göra eleven medveten rätt så tidigt om, att man faktiskt *kan* skapa spänningar... (ip4)

Hon menar dessutom att andningen är det primära, eftersom det är den som löser upp spänningar. Därför är det viktigt med andningsövningar som medvetandegör andningen, säger hon. Hon menar också att man måste vara uppmärksam på hur man själv gör när man sjunger så att inte eleven tar efter ens egna möjliga brister. Ip1 säger att både lärare och elev måste lära sig att acceptera att spänningar finns.

Jag tror att det är ofrånkomligt att spänningar uppstår ärligt talat. (ip1)

Här kan man dra en parallell till ip2 och hans resonemang om ”hang-ups”, att man inte får bli för upptagen av att en spänning finns. Hon (ip1) menar också att mycket av spänningarna kan släppa bara av att man tillåter dem att finnas. Ip6 anser att man måste uppmärksamma kroppsmedvetenhet så tidigt som möjligt, som ett förebyggande medel. R. menar att man som sångpedagog måste öka sina kunskaper om kroppens automatik och reflexer och om relationen psyke och fysik.

5. DISKUSSION

Det har varit mycket intressant att göra detta arbete, inte bara resultatmässigt utan också i hela processen av att ta sig igenom allt vad en sådan här undersökning innebär. Eftersom det är första gången jag skriver ett sådant här arbete så har jag inget att jämföra med, men jag måste säga att det har löpt ganska problemfritt. Det som ibland har känts som ett problem är avsaknaden av tidsperspektiv, hur lång tid de olika momenten kommer att ta. Det känns också som att bristen på litteratur kan ha påverkat mitt arbete på ett negativt sätt. Ett tag var jag också orolig över att inte kunna få tag på den grupp intervjupersoner jag behövde för att genomföra min undersökning.

De svar jag har fått på mina frågor har generellt sett stora likheter med varandra. Det var bara på sista frågan som svaren gick åt olika håll. Det är väldigt svårt att säga om min undersökning har påverkats av faktorer som jag kanske inte varit riktigt medveten om. Efter min första intervju fick jag tänka mig för eftersom jag, efter att ha lyssnat på intervjun, konstaterade att jag själv pratar litet för mycket. Eftersom det finns en risk att man då leder sin intervjuperson in på svaren, bestämde jag mig för att tona ner mig själv i kommande intervjuer.

Jag hade inte räknat med den stora skillnaden på intervjuernas längd utan hade beräknat att varje intervju skulle ta mellan 30 och 45 minuter. Men det blev väldigt varierande beroende på person. En del hade korta svar och andra hade mycket att säga.

Jag fick ofta en känsla av att svaren på den första frågan, *Vad är alexanderteknik, kan du kort beskriva dess grunder?*, påverkades av att intervjupersonen möjligen tog för givet att jag redan visste vad alexanderteknik rör sig om. I dessa fall förtydligade jag mig och sa, att de skulle svara som om jag var en person som inte hade någon aning om vad metoden är för något. Trots det fick de kanske ändå känslan av att sitta och prata om saker som jag redan visste allting om. Detta kan ha hämmat intervjupersonerna eller ha sänkt nivån på intervju svaren.

Den metod jag använt mig av i detta arbete har fungerat bra, tycker jag. Att samla information med hjälp av intervjuer var det första tillvägagångssätt jag tänkte på. Det

11-kändes som att den metoden skulle bli mest givande och intressant. Jag såg med stor nyfikenhet fram emot att få träffa människor som jobbar med sång och alexanderteknik och att möjligtvis få reda på om de har konfronterats med samma problem som jag, eller om de upplever sångundervisningens eventuella problem på ett annat sätt.

Den litteratur jag använt mig av har varit mycket intressant att läsa. Jag vet inte om mitt arbete har begränsats av att jag refererar till endast två böcker. Den ena boken *Alexanderprincipet* av Barlow, W (1975) är skriven på danska vilket har varit en aning problematiskt, eftersom jag inte vet om jag uppfattat vissa ord och uttryck rätt. Jag fann det mycket intressant när litteraturen drog paralleller till olika psykologiska inriktningar. Jag ville göra en jämförelse med Wilhelm Reichs vegetoterapi, men upptäckte att det jag hade påbörjat skulle bli allt för omfattande. Därför valde jag till slut att endast hålla mig till ämnet alexanderteknik.

Jag vill också understryka att alexanderteknik är en metod bland många, som hjälper till att återställa balansen i kroppen. Qi gong, yoga och tai chi är andra exempel på metoder som, utöver den filosofiska grunden, hjälper kroppen i balans både mentalt och fysiskt. Alexandertekniken är bara ännu ett verktyg för att finna den balans man en gång haft. Jag tycker att det är fascinerande att en ensam person, till en början i eget syfte, utvecklar en metod som sedan lyckas leva vidare trots att den är så pass subtil.

5.1 Slutsatser

Vad är alexanderteknik, kan du kort beskriva dess grunder? Det var bara en av intervjupersonerna som kunde ge mig ett relativt konkret svar på denna fråga, och det var R. (ip7). Men alla svar har ändå haft viss beröring med det jag fått ut av litteraturen, till exempel att man ska återupprätta balansen mellan huvud, hals och ryggrad (jfr s. 9). Däremot påstår några av intervjupersonerna att psyket påverkar fysiken medan man i litteraturen snarare påstår det omvända, att kroppens fysiska utgångsläge påverkar hur vi mår (jfr s.11-12).

På min andra fråga, *Hur påverkar alexandertekniken sångrösten?*, svarade majoriteten att rösten påverkas positivt. I litteraturen fann jag inte mycket om detta, men Gelb menar att metoden påverkat hans röst positivt (jfr s.13). Jag kan dra en parallell till min

egen process i mitt alexandertekniklärande. För tillfället är jag mitt uppe i det som på alexanderteknikspråk kallas inhibering. Jag känner igen mig i Gelbs beskrivning, och upplever att rösten påverkas positivt när jag hämmar den vanemässigt muskulära impulsen. Det krävs koncentration och övning, men jag upplever mer och mer hur de felaktiga impulserna medvetandegörs, vilket leder till att jag kan välja bort dem.

En av intervjupersonerna (ip1) fick mig att tänka till litet extra. Jag har i detta arbete utgått från att sången påverkas negativt när man har en för hög tonus i muskulaturen. Intervjupersonen menade att alla kanske inte behöver lära sig att *sänka* sin tonus, man kan ju faktiskt ha en för *låg* tonus också.

Jag frågade om metoden kan vara för subtil. Intervjupersonerna var överens i sina svar och menade i stort att man måste vara öppen och mottaglig. Några menade också att metoden är svår att förklara i teorin. Jag har inte funnit någonting i litteraturen som säger något om detta. Även om jag nu har skrivit ett arbete om alexanderteknik i ett par månader, så tycker jag själv att det är svårt att ge ett spontant och konkret svar på vad alexanderteknik är, men däremot är metoden inte för subtil för att jag ska kunna tillägna mig den. Jag anser att den går att förklara teoretiskt på ett begripligt sätt, och det går att förklara vilka verkningar den ger. Däremot är det svårare att förmedla den exakta känslan man får i kroppen.

På frågan om sångundervisning kan skapa spänningar menade alla på olika sätt att så är fallet. Någon sa att det är man själv som skapar spänningar och så är det ju alltid. Det är ju ens egna föreställningar om tillvaron, omgivningarna och situationer som avgör om man reagerar positivt eller negativt i kropp och själ. Men den eventuellt för höga anspänningsnivån kan ju minska om de yttre faktorerna verkar positivt på individen. Jag har funderat mycket över den här frågan och kommit fram till att det finns en risk att mitt arbete fixeras på hur man kan bli fri från spänningar. Det var ip1 som menade att man måste acceptera att spänningar finns, annars blir det lätt så att det bara är det man ser till slut, och att det blir något man måste bekämpa och besegra. Men jag tycker att det är viktigt att belysa att man som sångpedagog måste bli medveten i sitt undervisande och att man inte bara jobbar på som vanligt utan att försöka komma åt problemet. Jag har inte hittat någon litteratur om detta.

Alla intervjupersonerna svarade att alexanderteknik kan skapa spänningar, att man kan ta till sig metoden på fel sätt. Dock inte på något skadligt sätt, förutom *en* intervju-person som själv har upplevt smärta av metoden. Några sa att spänningar kan uppstå om man försöker göra rätt. Det sistnämnda kan man likna med det som inom alexandertekniken kallas end-gaining. Det innebär att man inte stannar upp efter en impuls till rörelse därför att man är för ivrig att utföra sin uppgift och att nå sitt mål (jfr s. 10).

Min femte fråga som löd, *Vad är det i sångundervisningen som skapar spänningar och i vilka situationer?*, kändes ibland överflödig eftersom många redan gett svar i fråga fyra, om sångundervisning kan skapa spänningar. Jag tror att om jag hade ställt min följdfråga *efter* fråga fem, så hade det blivit ett mer naturligt flöde i svaren. De svar jag fick handlade mycket om att det är prestationsångest som skapar spänningar, och att det är man själv som skapar spänningar på grund av att man själv skapar prestationsångest. Man har för höga krav på sig själv. Denna fråga har jag valt att bara söka svar på hos intervjupersonerna, inte genom litteratur.

De vanligaste områdena för spänningar hos sångare är käke, tunga och nacke enligt svaren från intervjupersonerna, men också att man "låser" sig i knäna eller andra delar i kroppen. Utifrån detta kan det alltså skapas ett röstproblem. Sköld och Bjerger (1993) beskriver att de vanligaste hindren för en flödande sång är, att man är alltför inriktad på själva utförandet vilket leder till att kroppens försvarsmekanismer aktiveras. Man biter ihop käken, låser svanken och spänner magmuskulaturen (jfr s. 13).

På min sista fråga, *Vad kan man tänka på som sångpedagog för att inte hamna i de situationer som skapar spänningar hos eleven?*, så fick jag många bra svar som jag själv kan dra nytta av. Svaren skilde sig åt mer i denna fråga än i någon annan fråga. Två intervjupersoner gav helt motsatta svar. Den ena sa att man aldrig ska påtala en spänning för eleven då det kan bli en "hang-up", medan den andre sa att man ska medvetandegöra spänningen för eleven. Själv är jag ambivalent till dessa svar. Jag kan hålla med om att det kan finnas en risk med att påtala problemet, men samtidigt har jag uppfattningen att om man ska kunna lösa ett problem så måste man vara medveten om problemet och hur det påverkar sången i det här fallet. Jag anser att det

räcker med att man påpekar problemet när det är nödvändigt och sedan släpper det. Därefter är det upp till pedagogen att ansvara för att ledsaga eleven bort från problemet med hjälp av passande övningar. De övriga svaren handlade om att hjälpa var och en individuellt, att medvetandegöra andning, kroppsmedvetenhet och att öka sina kunskaper om kroppens automatik och reflexer liksom relationen psyke och fysik. Jag menar att innehållet i alla dessa svar har något gemensamt med alexanderteknikens bakomliggande tankar om vad som behövs för att uppnå en fri och balanserad kropp och själ.

5.2 Vidare forskning

Det man förslagsvis skulle kunna följa upp i denna lilla undersökning är hur pass utbrett och vanligt det är med alexanderteknik och andra alternativmedicinska metoder på musikutbildningar i övriga Europa och världen. I Storbritannien, där alexandertekniken har starkt fäste, är metoden vida känd bland musiker och andra konstnärliga utövare. Har vetenskapen om metoden spridit sig till läkare och finns det där någon forskning om alexanderteknikens inverkan på strokepatienter, whiplashsskador och andra funktionshinder? Vidare skulle man kunna undersöka könsrelaterade skillnader och likheter i hur sången eventuellt påverkas av alexanderteknik och också hur behoven ser ut i olika genrer bland sångare. Enligt min uppfattning är det mest de som sjunger klassiskt som har varit i kontakt med alexanderteknik. Om så är fallet, varför är det så?

REFERENSER

Barlow, W. (1975). *Alexanderprincippet*. Danmark: Borgens Forlag.

Bjerger, R. Och Sköld, S. (1993). *Släpp taget! Sånghandledning i kör med uppsjungsövningar*. Stockholm: AB Carl Gehrman's musikförlag.

Gelb, M. (1983). *Bodylearning - en introduktion till Alexandertekniken*. Stockholm: Förlaget Akademilitteratur AB.

Patel, R. och Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder - att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Internet:

Nationalencyklopedin:

www.ne.se/ludwig.lub.lu.se

www.jongleringsoasen.se/Article.asp?ArtID=473