



LUNDS
UNIVERSITET

EXAMENSARBETE 15p

VT 2018

Läroarbilden i musik

Maria Andrejic Bengtsson

Bikram Yoga – en väg till god sång?

Handledare: Magali Ljungar-Chapelon

SAMMANFATTNING

Författare: Maria Andrejic Bengtsson
Titel: Bikram Yoga – en väg till god sång?

I detta arbete undersöks sambandet mellan Bikram Yoga och sång och hur Bikram Yoga kan påverka sångare. Syftet är att undersöka hur just denna form av träning kan påverka sångare och hur den kan komplettera sångträning. Arbetet grundar sig på kvalitativa intervjuer med Bikram Yoga-lärare och sångare med olika bakgrund som tränar Bikram Yoga, samt aktionsforskning gjord på en sångelev som börjar träna Bikram Yoga parallellt med sånglektioner under fyra veckor. Samtidigt för hon dagbok med reflektioner över sin utveckling. Resultatet visar att infomanterna trots olika bakgrunder upplever liknande effekter av Bikram Yoga som genomgående är positiva, framförallt de mentala effekterna mer än de fysiska. Sångarna upplever att denna träningsform gynnar dem mer som sångare än annan som de tidigare gjort. Slutsatsen är att Bikram Yoga kan gynna sångare och komplettera sångträning genom att stärka kroppen både fysiskt genom att förbättra hållning, energi, kroppskontakt, andnings- och bukmuskulatur, och mental träning genom att förbättra fokus, koncentration och stabilitet i sinnet.

Nyckelord: Bikram Yoga, sångare, kroppskontakt, mind/body-connection, träning, mental träning.

ABSTRACT

Author: Maria Andrejic Bengtsson

Title: Bikram Yoga – a path to good singing?

This study examines the connection between Bikram Yoga and singing and how Bikram Yoga can influence singers. The purpose is to investigate how this specific form of training can affect singers and how it can complement voice training. The paper is based on a qualitative study conducted with Bikram Yoga-teachers and singers of different backgrounds who are practicing Bikram Yoga, and a voice student who next to her voice lessons starts practicing Bikram Yoga for four weeks, while reflecting on her development by keeping a journal. The result shows that the informants despite different backgrounds experience similar effects from Bikram Yoga that are overall positive, especially the effects on them mentally more than the physical effects. The singers experience that this form of training favors them more as singers than other training they have practiced prior to Bikram Yoga. The conclusion shows that Bikram Yoga can favor singers and complement voice training by strengthening the body physically by improving posture, mind/body-connection, breath- and abdominal muscles and mental training by improving focus, concentration and stability to the mind.

Keywords: Bikram Yoga, singer, mind/body-connection, training, mental training.

Innehållsförteckning

1. Inledning/bakgrund	s.8
2. Syfte & frågeställningar	s.9
3. Tidigare forskning.....	s.10
3.1 Den fysiska aspekten av sång.....	s.10
3.1.1 Hållning.....	s.10
3.1.2 Medveten andning & lungkapacitet	s.11
3.1.3 Optimal andning för sång	s.11
3.1.4 Stödbegreppet.....	s. 13
3.1.5 Att koppla ihop rösten med andningen	s.13
3.2 Den mentala aspekten av sång.....	s.14
3.2.1 Nervositet/prestationsångest.....	s.14
3.2.2 Att frigöra rösten.....	s. 15
3.3 Bikram Yoga.....	s.16
3.3.1 Kort sammanfattning av Bikram Yoga.....	s.16
3.3.2 Värmen	s. 18
3.3.3 Mental träning & meditation.....	s.18
3.3.4. Andning	s.19
3.3.5 Hjärta & Lungor.....	s.19
3.3.6 Hjärnan.....	s.20
4. Metod	s.20
4.1 Kvalitativ och kvantitativ metod.....	s.20
4.2 Intervju som metod.....	s.21
4.3 Urval av informanter.....	s.22
4.4 Aktionsforskning.....	s.23
4.5 Dagbok.....	s.23
4.6 Etiska överväganden.....	s.24
4.7 Tillförlitlighet & Validitet.....	s.24
5. Resultat.....	s.25
5.1 Bakgrundens betydelse av upplevelsen av Bikram yoga	s.25
5.2 Upplevda effekter av Bikram Yoga.....	s.25

5.2.1 Energi.....	s.25
5.2.2 Balans – Fysiskt och emotionellt	s.26
5.2.3 Styrka.....	s.27
5.2.4 Mental träning.....	s.28
5.3 Bikram Yoga – 95% mentalt, 5% fysiskt	s.29
5.3.1 Bikram yoga – 90 min meditation med öppna ögon.....	s.29
5.4 Var Sång och Bikram Yoga möts	s.30
5.4.1 Bikram Yogas påverkan på andningen.....	s.31
5.4.2 Kroppskontroll för sångare.....	s.31
5.4.3 Bakåtböj för sångare.....	s.32
5.4.4 Disciplin.....	s.33
5.5 Mind/Bodyconnection genom att förbättra nervsystemet.....	s.33
5.6 Bikram vs. Annan träning.....	s.34
5.6.1 Okomplicerade poser.....	S.35
5.6.2 Alltid en utmaning – alltid tillfredställande.....	s.35
5.6.3 Bikram Yoga – ”Ego-killing”	s.36
5.6.5 Lärarens roll.....	s.37
5.6.4 Tydliga instruktioner.....	s.37
5.6.6 ”Det bästa du kan göra av fysisk aktivitet för kroppen”.....	s.37
5.7 Eventuella nackdelar med Bikram för sångare.....	s.38
5.8 Studie på sångelev.....	s.39
5.8.1 Andning och stöd.....	s.39
5.8.2 Förbättrad hållning.....	s.39
5.8.3 Mind/bodyconnection.....	s.39
5.8.4 Mental utveckling och stresshantering.....	s.40
5.8.4 Mer energi i kroppen – mer energi i rösten	s.40
5.8.5 Kombinationen sång och Bikram Yoga.....	s.41
6. Diskussion.....	s.42
6.1 De fysiska aspekterna av sång och Bikram Yoga.....	s.42
6.2 Bikram Yoga – Ett komplement till sångträning	s.43
6.3 Bikram Yoga – Den bästa träningen för sångare?.....	s.43
6.4 Behovet av mental träning för sångare.....	s.44

6.5 Bikram Yoga och undervisning.....	s.45
6.6 Förslag på vidare forskning.....	s.46
6.6.1 Sångmetodik inom kroppsmedvetenhet på lärarutbildningen	s.47
7.Referenslista.....	s.48

1. Inledning/Bakgrund

Jag har varit musikstudent i 17 år varav jag studerat sång i 7 år.

Trots den långa utbildningen har jag under min tid som sångstuderande på musikhögskolan i Malmö under de sista 5 åren gradvis tappat inspirationen, suget, och kärleken för att sjunga och att undervisa musik. Trots många års lärande av teknik och sångmetoder har jag inte känt att jag kunnat anamma dem själv i min sång fullt ut. Under min utbildning har jag haft problem med rösten, med prestationsångest och med att förstå mitt syfte som sångerska, musiker och lärare - men hittade vad jag sökte efter när jag blev introducerad till Bikram Yoga. Jag hade en spänd kropp som kommer från en bakgrund av slitsam sport såsom fotboll och löpning, som jag märkte att jag inte hade så bra kontakt med. Som resultat av en spänd och låst kropp knarrade jag mycket i rösten, hade svårt att sjunga låga toner och saknade botten i rösten. När jag har haft spelningar har jag blivit trött i rösten redan efter 4-5 låtar, behöver återhämta mig flera dagar efteråt, och måste läka om rösten igen.

När jag först började studera Bikram Yoga fick jag rådet att gå så många gånger i rad som möjligt för att kroppen skulle kunna ”ställa om” och acklimatisera sig. Så jag tog en klass varje dag i 30 dagar och utvecklades mer än vad jag trodde var möjligt. Jag kände mig mycket starkare både fysiskt och mentalt, samtidigt som jag var mer avslappnad i kroppen. Jag gick ner i vikt, hållningen blev bättre, humöret mer stabilt, mer energi och koncentration under längre tid. Sång och prestation i allmänhet blev mycket lättare, roligare och njutbart.

Jag gladdes så mycket av mitt yogautövande och fortsatte göra flera 30-dagarsutmaningar (en 30 dagars-utmaning innebär att man tar en klass varje dag i 30 dagar) att jag blev uppmanad till att gå en Bikram Yoga-läroutbildning, som jag planerar att gå efter mina sångstudier.

Jag började fundera kring kopplingen mellan yoga och sång, och hur yoga kan gagna sångare och sånglärare. Jag har efter två år av kontinuerligt utövande av Bikram Yoga utvecklats mer som både lärare och sångerska än vad jag gjort under hela min femåriga utbildning inom sång och pedagogik. Kopplingen mellan yoga och sång öppnade mina ögon för kroppens betydelse, kraft och intelligens.

Under 2017 frågade jag mina sångvänner på skolan och utanför om hur deras relation till sång är i förhållande till deras kropp. Det visade sig att många känner samma som jag, att de ofta känner att de inte alltid känner stödet från kroppen och glömmer bort att använda sig av den när de ska sjunga, speciellt när de är nervösa och ska uppträda på scen. . Några

berättade att de valt att fokusera på sitt uttryck mer än teknik delvis på grund av att det känns svårt att lita på sin förmåga att använda kroppen vid sång.

Vi som studerar sång får lära oss att man bör ”sjunga med kroppen” och att kroppen är huvudingrediensen till god, hälsosam sång. Men det är inte alla som lyckas lära sig det och det blir ett flummigt teoretiskt koncept istället för något som de känner faktiskt berör dem.

Efter två år av ett kontinuerligt Bikram Yoga-utövande och att ha fortare utvecklats som sångare, pedagog och människa sedan dess än under sju år av sångstudier bestämde jag mig för att ägna mitt examensarbete åt att undersöka hur Bikram Yoga kan påverka sångare.

2. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka Bikram Yoga och hur det relaterar till ett utövande av sång. Hur just denna form av yoga kan påverka sångaren, kopplat till punkter som är särskilt relevanta för sångare, och hur sångare av olika slag upplever Bikram Yogas betydelse för dem som sångare. Studien undersöker också yogaposers (även kallat yogaställningar eller -positioner) påverkan på kroppen och hur dessa övningar relaterar till god rösthälsa och sång. Sist undersöker jag hur och om en sångelev kan utvecklas genom att introducera Bikram Yoga som ett komplement till hennes sångundervisning.

Förhoppningsvis kommer arbetet leda till en djupare förståelse hos läsaren, sångaren och sångpedagogen för hur Bikram Yoga kan påverka sång.

Mina frågeställningar är följande:

- a) Hur kan Bikram Yoga påverka sångaren/sångerskan?
- b) Vad händer när en sångelev börjar träna Bikram Yoga?
- c) Hur kan Bikram Yoga komplettera sångträning?

3. Tidigare forskning/ Litteraturgenomgång

I detta kapitel kommer jag först presentera teorier kring sång och sångteknik, element i sång och vad som krävs för hälsosam sång. Sedan följer en presentation av Bikram yoga.

Avslutningsvis presenteras forskning och teorier kring Bikram Yoga och hur det kan gynna sång och rösthälsa. Forskningen gällande både sång- och rösthälsa och Bikram Yoga har valts utifrån de fysiska och mentala aspekter som är i spel vid sång, för att möjligtvis se kopplingar mellan de fysiska och mentala aspekter både i Bikram Yoga och sångutövande.

3.1 Den fysiska aspekten av sång

Nedan följer teorier kring de fysiska aspekterna av sång såsom hållning, andning, kontroll av andning och stödbegreppet.

3.1.1 Hållning

Sångare blir ofta instruerade i början av sina sångstudier att ha en bra hållning är en förutsättning för välbalanserad sång. Lister (2011) menar att en kropp som inte står i bra uppställning kan påverka lungorna och den övriga fysiska friheten i rösten. Miller (1996) menar att den ganska otydliga instruktionen att ”slappna av och sjunga” kan bli kontraproduktivt. Han menar att många talangfulla röster kan ha blivit skadade på grund av detta avslappnade sätt att stå och andas eftersom larynx är tvingat att forcera ljudet genom att använda för mycket glottalt motstånd till luftflödet. Miller fortsätter:

Axial alignment alone permits proper relationships among the muscles of the neck and torso that control breath management in singing. The singer should be “keyed up and relaxed,” as for any athletic event involving heightened emotion, and should not be de-energized under the assumption that the act of singing calls for “relaxed” posture. (Miller 1996, s.78)

Miller använder sig istället för uttrycket ”keyed up and relaxed” för att förklara att det krävs i själva verket aktivitet och energi i kroppen när man sjunger, inte bara avslappning.

3.1.2 Medveten andning & lungkapacitet

Rørbech (1999) förklarar att talspråket är uppbyggt av korta och enkla perioder som lätt formuleras med låg lungkapacitet, men när det ställs krav på formuleringen, t ex när man ska sjunga, ändrar språket karaktär, perioderna blir längre och mer komplicerade i önskan om ett tydligt, precist och sammanhängande uttryck. Därmed blir också periodernas naturliga melodiska förlopp svårare för andningsmusklerna att behärska. Läger man sedan till krav på styrka och kvalitet i klangen på rösten blir en medveten styrning av andetaget en nödvändighet (Rørbech, 1999).

Under sång kan det absolut uppstå behov för djupare inandning, t ex inför en lång fras som dessutom ska sjungas forte, men när andetaget är så pass djupt och utvidgat blir det svårare att upprätthålla den fulla kontrollen över andningsmuskulaturen. Rørbech (1999) menar att den bästa balansen i sång förmodligen uppnås när lufttillförseln ligger omkring eller kanske lite över hälften av vitalkapaciteten. Men när det inte är **mängden** luft i lungorna som är avgörande vid stämgivning utan **utnyttjandet** av luften och behärskningen av andningsmuskulaturen, hur uppnås den kontroll över musklerna som styr och utnyttjar luftströmmen?

Detta menar hon är stämbrukets (eller röst användningens) grundproblem. Det är mångsidigt och kan inte diskuteras enbart via andningen. Det finns så många komponenter som påverkar sången. (Rørbech 1999).

3.1.3 Optimal andning för sång

Rørbech (1999) förklarar att diafragman är den största och mest betydande av inandningsmusklerna, men hos många ungdomar och vuxna är den inte fullt använd till sin naturliga kapacitet när kroppen inte är avspänd som under djup sömn. Då måste andra, sekundära, inandningsmuskler träda i verket. Beroende på vilka muskler som används vid andetaget avgränsas tre olika andningsformer:

Abdominalt (lågt) andetag

Costalt (mellan) andetag

Claviculärt (högt) andetag

Det abdominala andedaget eller andningssättet räknas som det mest lämpliga, såväl för stämning som för hela kroppen (Rørbech, 1999). Först vid **aktiv** utandning (som vid sång och tal) träder egentligen abdominalmusklerna in. Abdominalmusklerna fungerar inte som självständiga muskelenheter, utan som delar i ett funktionellt system. Graden av muskelstyrka måste alltid anpassas till spänningsgraden i lungorna för att upprätthålla ett konstant lufttryck. De muskler som är i funktion vid det abdominala andedaget är alla stora och starka muskler som tål belastning. Därför är de främst menade till att styra andningsrörelsen (Rørbech, 1999).

En andningsrörelse som ger vidgning till brösthålan kaudalt (nedåt) kommer pga lungornas form ge en förhållningsvis större andningsvolym än en högtliggande andningsrörelse. Detta betyder, att man kan få sitt syrebehov täckt med ett färre antal in- och utandningar per minut vid ett lågt/djupgående andetag än vid ett högt. Rørbech (1999) menar att utnyttjandet av inandningsluften är bättre vid ett djupt och lågt andetag, och att det är det mest ekonomiska och det minst ansträngande för kroppen. Det finns dåliga biverkningar av Clavikulär (hög) andning, som lätt ger spänningar i halsmuskulaturen och nackmusklerna. Sådana spänningar sprider sig ofta till strupen och hindrar dess möjlighet att röra sig fritt. Enbart pga detta är det önskvärt att andningen vid stämning tjänas av de stora, lågt liggande musklerna (Rørbech 1999).

En fördel med diafragmatisk andning är också att dess nedåtgående rörelse kommer efter en aktiv utandning som en reflex. Denna snabba reflexiva inandningsrörelse är en fördel i både tal och sång (Rørbech 1999). Vidare menar Rørbech (1999) att det är möjligt genom träning att uppnå full kontroll över antagonist- och bukmusklernas rörelse så att man medvetet kan styra utandningen.

3.1.4 Stödbegreppet

Önskar man att kontrollera ljudskapandet för att förbättra stämmans funktion måste man medvetandegöra de många olika muskler som spelar roll i ljudskapandet, och deras samspel (Rørbech 1999). Stämläpparna själva är inte ”under viljens herredöme” (Rørbech 1999, s. 70), och deras rörelser behärskas inte direkt. En lämplig, kompetent och klangligt tillfredställande funktion beror därför på förmågan att behärska de övriga muskler som ingår i stämfunktionen, som är ”under viljens herredöme”. Behärskning av dessa muskler skapar de rätta förutsättningarna för strupens fria funktion och ger stämman uttrycksmöjligheter.

Detta är bakgrunden för begreppet ”stöd” (Rørbech 1999).

Fysiologiskt definieras stöd som ett muskelsamarbete:

Ett medvetet och stadigt kontrollerat samarbete mellan de muskler som bestämmer

- a) utandningens tryck
- b) kraften där stämläpparna rör vid varandra under fonation
- c) kroppens resning och balans.

Något helt centralt i stödfunktionen är andetaget (Rørbech 1999). Det rör sig i andningsmuskulaturen om en behärskelse av de antagoniska in- och utandningsmuskler, diafragma och mm. Abdominerna i en sådan grad att där uppnås full viljekontroll över andningsrörelserna, och att samtidigt etablera den reflexiva stängningen av stämläpparna och den reflexiva inandningen bl a för att kunna styra utandningsluftens tryck mot stämläpparna (Rørbech 1999). En gynnsam kompressionsgrad hos stämläpparna uppnås när stämläpparnas muskler står i ett sådant förhållande till lufttrycket, att stämläpparna svänger fritt och ohämmat samtidigt som utandningsluften utnyttjas effektivt. Kompressionen bör vara fast men inte spänd (Rørbech 1999).

3.1.5 Att koppla ihop rösten med andningen

Appelman (citerad i Hutton 2013) har föreslagit olika påståenden såsom “singing on the breath” för att förena andningen med röstapparaten. Han har mött studenter som misslyckas i att koppla ihop rösten med andningen under svåra passager. Studenter kan t ex ha problem med vokaler som hela tiden förändras i en enda linje. Författaren menar att en anledning till dessa problem är att sångaren saknar ”the point of suspension”, suspensionspunkten. Han definierar det som kroppens sätt att fysiskt känna känslan som kommer ur trycket från musklerna i bröstkorgen. Målet är här att hitta, vänja sig vid och hålla kvar känslan av muskelaktiviteten vid **inandning**, och känna skillnaden i muskelaktivitet i utandningen. Andningskontrollen lider ofta pga. dessa motsatta krafter. Han säger:

”The entire scale should be sung on the point of suspension where the thoracic and abdominal pressures are balanced. Such a condition assures complete control of intensities as well as changes of interval.” (Appelman 1967, citerad i Hutton 2013, s. 47)

Han menar att om man hittar suspensionspunkten, som innebär balans i aktivitet mellan ut- och inandningsmuskulaturen så har man rätt förutsättningar för att kunna sjunga med full kontroll över dynamik och intervaller.

3.2 Den mentala aspekten av sång

Sångare söker en balans mellan kropp och sinne, att kunna kombinera personligt uttryck med teknik och kropp (Lister 2011). Nedan följer teorier kring den mentala aspekten av sång, såsom nervositet, prestationsångest och att frigöra rösten genom kontakt med sina instinkter och känslor. Litteraturen har valts utifrån författare som behandlar både fysiska och mentala aspekter av sång och förenar dem genom att visa sambandet dem emellan, för att möjligtvis öka förståelsen för hur Bikram Yoga och sång kan relatera till varandra.

3.2.1 Nervositet och prestationsångest

Sångare möter ofta många svårigheter under sin utbildning och karriär. Prestationsångest är ett exempel på något som kan hindra sångaren från att nå sin fulla potential vid ett framförande. De mentala och fysiska symptomen kan inkludera: svårt att minnas text och snabbare hjärtfrekvens som kan påverka andningssupport negativt (Hutton 2015). Lister (2011), Emmons & Thomas (1998) menar att olika yoga och meditationstekniker ofta gynnar mental och fysisk frihet och fokus för sångare så att de kan prestera som bäst. Detta påstående går i linje med forskning som har visat att mental träning genom att endast mentalt repetera och utföra en övning (genom t ex meditation eller att visualisering) ger en liknande organisation i den motoriska delen av hjärnan som när man utför övningen fysiskt (H. A. Slagter, R. J. Davidson, A. Lutz 2011).

Emmons & Thomas (1998) menar vidare att sångaren skall vara medveten om sina känsloreaktioner så att den kan nå ut och bli förstådd av publiken. Sångare kan uppleva tvivel, vilket kan leda till problem under ett framförande till exempel. Den fysiska effekten av tvivel kan orsaka sångaren att bli orolig, osäker och sänka självförtroendet (Emmons & Thomas 1998). Vidare säger de att sångaren bör inse att ångest är självgenererat och kan alltid kontrolleras. De menar även att sångaren kan gynnas av en begränsad mängd av ångest eller stress för att nå sina mål, men att ha för mycket kan skapa obehag och en dålig

upplevelse. De menar att sångare kan nå ett positivt framförande ur en balans mellan positiv och negativ stress.

3.2.2 Att frigöra rösten

Det finns många studier och åsikter om vad god sång eller god sångteknik är. Owen Brown är en av de första sångpedagoger som började arbeta med sång på ett vetenskapligt och terapeutiskt sätt. I sin bok *Discover Your Voice* (1996) skriver han om rösthälsa och vad han menar är ett viktigt och hälsosamt sätt att frigöra sin röst på för att sedan kunna använda den som sångare och därmed uppnå god sångteknik. Hans fokus ligger på att *frigöra* rösten, inte att använda den till att *skapa ljud* ("making sounds" vs "let sounds happen") (Brown 1996, s. 13). God sångteknik ligger enligt honom i det han kallar "primal sound":

As a student of voice, you need to rediscover what it is to become as a little child, free from all inhibitions. You must reestablish contact with your instinctive being so that you can strip away the habits that stand in the way of learning how your voice behaves naturally. In this context, the essence of healthy voice production is the primal sound. (Brown 1996, s.3)

I linje med detta säger Bjørkvold att vi vuxna konstant värderar våra prestationer, vilket hämmar oss från att *känna* med kroppen. Barn däremot har fortfarande inte förstånd att värdera allt de gör, vilket gör att det inte finns en bestämmande tanke som kan hindra så som det finns hos vuxna (Bjørkvold 2005).

3.3 Bikram Yoga

Nedan följer en presentation av Bikram Yoga. Jag har utgått ifrån grundarens filosofier, förklaringar och åsikter kring människans kropp och sinne för att få en så direkt och obehandlad presentation av vad Bikram Yoga är och vad det handlar om.

Bikram yoga härstammar från Hatha yoga och består av en specifik serie av asanas (poser, kroppsställningar) som utförs till en instruerande dialog i en varm miljö (40,6 grader med 40% fuktighet). Flera studier som utvärderat effekten av Bikram Yoga på hälsa har blivit publicerade över det senaste decenniet, som behandlar dess påverkan på fysisk kondition, kardiovaskulära sjukdomar, psykisk hälsa, lungfunktion, sömn, bentäthet och metabolism. Dock finns det ännu inte någon omfattande recension av denna forskning och det är brist på storskaliga studier av Bikram yoga träning. Det finns inte någon forskning på effekten Bikram yoga har på sång, men det finns många sångare runtom i världen som utövar Bikram yoga och som vittnar om dess positiva effekter.

3.3.1 Kort sammanfattning av Bikram Yoga

Bikram yoga är ett standardiserat system av Hatha yoga framtagen av Bikram Choudhury. Tre faktorer skiljer Bikram yoga från andra former av Hatha yoga:

1. Det fasta settet av 26 asanas och två andningsövningar (se figur nedan)
2. Den varma miljön (40,6 grader Celsius, 40 % luftfuktighet)
3. Den instruerande dialogen

Varje 90-min klass börjar med stående *pranayama* (djupandning) följt av de stående *asanas*, eller poser (45-50 min, figurer 1(a)-1(l)). Den stående sekvensen är följt av en 2 min *savasana* (100% avslappning på rygg, s.k ”död mans pose”, figur 1(l) och 1 (m)) och en sekvens av golv *asanas* (35-40min, figur 1(n)-1(aa)). En 20 sekunder lång *savasana* tas mellan varje asana i golvserien. Klassen avslutas med en sittandes *kapalabhati* andningsövning (korta, starka utandningar, även kallat eldandning) och en sista *savasana*. Choudhury (2007) menar att den varma miljön hjälper till att värma upp och förbereda kroppen för rörelse och även avlägsnar orenheter från kroppen.



Bikram skapade sin serie av poser ur de originala 84 poser som utgör Hatha Yoga av sin lärare Bishnu Ghosh, en högt ansedd ledare inom den fysiska kulturvärlden både i Indien och internationellt (Choudhury 2007). Ghosh var även professor, filosof, atlet, advokat och läkare, och gav sina patienter instruktioner i vad de skulle äta och även specifika yogaposer för att läka deras specifika sjukdomar eller skador. Choudhury Han lärde sig de terapeutiska effekterna av Hatha Yoga. Genom sitt eget utövande utforskade han effekterna av yoga i sin egen kropp. Det och observation av patienter menar han hjälpte honom att förstå vad som skulle fungera för andra. Han säger att sekvensen är 90% vetenskap och 10% inspiration (Choudhury 2007). Han räknade ut att det krävdes exakt dessa 26 poser för att systematiskt gå igenom varenda liten del i kroppen, för att ge varje organ, alla ådror, ligament och muskler vad de behöver för att upprätthålla optimal hälsa och maximal funktion. Varje komponent tar hand om något specifikt i kroppen, samtidigt som de alla samarbetar och förbereder inför nästa del, och maximerar dess fördelaktiga effekter (Choudhury 2007).

Man kan inte ta ut enskilda poser som man vill och förvänta sig att få samma effekt av dem. Ju längre in i klassen man kommer och när kroppen är varmare och rörligare, gör man de djupare stretcherna och böjen, där den djupare terapeutiska effekten kommer. Om du tar ut Spine Twist och gör den först kommer du inte bara undvika effekten, utan dessutom

troligen skada dig själv (Choudhury 2007). Djupare in i sekvensen kommer även koncentrationen tränas. Både kroppen och sinnet måste bli uppvärmt och förberett ordentligt. Därför är det essentiellt att för att få ut något av träningen utföra hela serien exakt som den är utformad, exakt som instruktionerna lyder (Choudhury 2007).

Man gör två repetitioner av varje pose i serien: det första är diagnostiskt, det andra är utforskande - man går djupare och ser hur långt man kan gå. Därför är denna serie utmanande för alla oavsett erfarenhet och nivå (Choudhury 2007).

3.3.2 Värmen

Det första som skiljer Bikram yoga från annan yoga är värmen, idealt 40-42 grader C. För att förklara anledningen till detta jämför Bikram det med en smed som ska hamra en klump metall till ett vackert svärd;

Why? Think of the blacksmith. If he wants to hammer a hunk of metal into a beautiful sword, the first thing he has to do is put it in the fire. When the iron is glowing red and completely soft, he brings it out and starts hammering it and shaping it into a strong, resilient, razor-sharp blade. (Choudhury 2007)

Genom värmen sköljer man även bort orenheter och restprodukter från hela kroppen. Det ger en naturlig sköljning genom cirkulationssystemet med hjälp av respirationssystemet och huden. Det ger näring åt varje cell i kroppen så att de kan hålla kroppen hälsosam. Bikrams sekvens lägger till värme för att vidareutveckla denna reningsprocess. Genom andningen och svetten drivs orenheterna ut (Choudhury 2007).

3.3.3 Mental träning & meditation

Sekvensen tränar inte människan bara fysiskt utan även mentalt. Choudhury (2007) menar att hans sekvens är en enda 90-minuter lång meditation med öppna ögon. Han menar att sinnet är vår värsta fiende (Jag tolkar sinnet som det analytiska och kritiska tänkandet). Sinnet är den som skriker när det blir jobbigt, som vill ge upp när en utmaning kommer. Klassen (eller lektionen) sätter enorm press på utövaren att släppa sitt fäste om yttre ting som kan fånga sinnet och istället fokusera inåt (Choudhury 2007). I spegeln kommer eleven att se och möta alla misstag, svagheter och ursäkter sinnet hittar på för att begränsa

frigörelse. När man lär sig att disciplinera kroppen och sinnet under dessa förhållanden, kommer man till slut också kunna koncentrera sig ordentligt, när ingen yttre påverkan kan styra ens fokus (Choudhury 2007).

Choudhury (2007) rekommenderar även utanför klassen att träna meditation genom att ha ett mantra. Ett mantra är något specifikt att fokusera eller tänka på för att styra sin koncentration. Mantras är ljud, ord eller kombinationer av ord som kan yttras inombords repetitivt och rytmiskt för att komma in i ett meditativt stadium. Men han vill tydliggöra att det är i det fysiska, i kroppen, som yoga börjar.

Measha Brueggergrosman, sopran och certifierad Bikram Yoga lärare, delade perspektiv på hennes erfarenheter av Bikram yoga i *Classical Singer Magazine* (Mars 2011):

A lot of my yoga practice has to do with silencing that voice that would have you come out of the posture or not remember the words or think negative thoughts or dwell on things that aren't important. It kind of speaks to the psychology of singing. (Brueggergrosman, 2011, citerad i Arsenal, M. 2016)

Hon menar att samma utmaning man har i Bikram Yoga att tysta sina tankar som kan hindra en från att utföra och stanna i en pose finns när man ska sjunga. Det krävs liknande mental styrka i att utföra en Bikram klass som att sjunga.

3.3.4 Andning

Enligt Choudhury (2007) är lungorna nästan alltid det första som behöver repareras. Därför är det första man gör i klassen pranayama, en andningsövning som ökar lungkapaciteten. Han menar att med varje klass kommer man upptäcka att andningen blir djupare och fylligare. Han säger att lungorna är som ballonger – man måste fylla dem ordentligt och stretcha ut dem för att de ska bli mer flexibla och kunna hålla och bearbeta mer syre effektivt. Detta är något endast människor som tränar yoga förstår, menar han.

3.3.5 Hjärta & Lungor

Choudhury (2007) påstår att de flesta människor inte förstår att andningsfunktionen inte är begränsad till lungorna. Sann hälsa menar han kräver att lungorna och hjärta arbetar bra tillsammans, som han jämför med ett lyckligt äktenskap eller ett framgångsrikt

affärspartnerskap. Tränar man inte Hatha Yoga så stör man försörjningskedjan och hämmar hela ”företaget” (Choudhury 2007). Du är ansvarig för lungornas oförmåga att skicka syre till hjärtat och resten av kroppen. Att träna yoga ökar inte bara din syreupptagningsförmåga, men lär dig också att utnyttja syret ordentligt, och det lär vi oss, att kontrollera andningen genom pranayama (Choudhury 2007).

3.3.6 Hjärnan

Den intensiva mentala koncentrationen som krävs i klassen ger hjärnan ordentlig träning, vilket håller den stark och frisk länge i livet (Choudhury 2007). I västerländska medicinska termer så sänker det aktiviteten i det sympatiska nervsystemet, även kallat ”fight-or-flight response”. Det är vad vi gör i yoga, menar Choudhury: Vi skickar ut miljontals positiva meddelanden till kroppen varje sekund.

4. Metod och genomförande

I detta kapitel beskrivs och motiveras val av metod, genomförandet av studien samt urvalet av studieobjekt. Inledningsvis beskrivs kvalitativ och kvantitativ metod följt av delar angående aktionsforskning, intervju, dagbok och därefter motiveras vilka urval av informanter som gjorts i studien. Sedan beskrivs genomförandet av studien följt av analys och etiska överväganden. Slutligen diskuteras studiens tillförlitlighet och validitet. Arbetet grundar sig på kvalitativa intervjuer med sångare som utövar Bikram Yoga samt aktionsforskning på en av mina sångelever som har börjat träna Bikram Yoga.

4.1 Kvalitativ och kvantitativ metod

Det här är en kvalitativ studie genomförd med datainsamlingsmetoderna intervjuer, observationer och aktionsforskning. Metoderna intervju och observation valdes av anledningen att det är det mest effektiva sättet för att uppfylla syftet med min studie, nämligen att ta reda på hur sångare upplever att Bikram Yoga påverkar dem. Samtal med

personer som både sjunger och tränar Bikram Yoga kan hjälpa till att ge svar på uppsatsens frågeställning.

Kvalitativ metod rymmer i sig flera olika metoder, bland annat intervju, observation, analys av text eller dokument och bruk av visuella medier. Enligt Denzin och Lincoln (1994) finns det ingen standardiserad metod bland kvalitativa forskare utan flera olika. Kvalitativ forskning utnyttjar ”en mängd olika metoder och närmar sig sitt ämne på ett tolkande och naturalistiskt sätt” (Denzin & Lincoln, 1994, s. 14).

Man kan dock säga att störst fokus läggs på intervjuer (Ryan, 2004). Kvalitativ metod är lämplig att använda för att nå en djupare förståelse för målgruppen, i det här fallet sångare som tränar Bikram Yoga. Med kvalitativ metod är chanserna större att få fram mer intressant, möjligen oväntad, information som inte en enkät med fasta svarsalternativ kan ge, eftersom målgruppen får större frihet att lämna sina synpunkter, tankar och upplevelser. Till skillnad från kvantitativ metod ”täcker den kvalitativa forskningen in sammanhang och omständigheter, alltså de sociala och institutionella villkor och miljöbetingelser under vilka människor lever sina liv.” (Yin, 2013, s. 20).

4.2 Intervju som metod

Intervjuer kan enligt Robert Yin anta många former, men går att dela in i två huvudkategorier: strukturerade och semi-strukturerade intervjuer. De intervjuer som genomförts i denna studie tillhör kategorin kvalitativa intervjuer som är semi-strukturerade. Till skillnad från strukturerade intervjuer har semi-strukturerade intervjuer inget detaljerat strikt manus att följa eller en lista med specifika frågor som ska ställas. Till intervjuerna som ligger till grund för datainsamlingen för denna studie fanns förberedda intresseområden snarare än färdiga frågor, något som Yin (2013) förklarar som ”en tanke ram med frågor relaterade till studien” (Yin, 2013, s.138), men som varierar med intervjuens kontext.

I den kvalitativa intervjun försöker inte forskaren heller anamma en typ av uppträdande i varje intervju utan alla intervjuer sker som samtal, och varje intervju tar då form och karaktär beroende på den enskilde deltagaren (Yin, 2013).

Intensivt lyssnande på intervjupersonen är en förutsättning när en kvalitativ intervju utförs, detta med syftet att ”höra meningen i det sagda” (Rubin & Rubin, 1995, s. 17), eftersom i en intervju som ett samtal kan deltagarna variera sin uppriktighet, vara undvikande, frispråkig etc. Sist är de viktigaste frågorna i en kvalitativ intervju öppna och inte slutna (Yin, 2013). Frågor har förberetts i förväg men i intervjun vill man helst försöka

att få deltagarna att ge egna formuleringar på svaren, inte uppstyltade svar att välja mellan. Som Kvale och Brinkman (2010) skriver:

Forskningsfrågorna formuleras vanligen i ett teoretiskt språk medan intervjufrågorna bör uttryckas i vardagsspråk... intervjuer är särskilt lämpliga när man vill studera människors syn på meningen hos sina levda liv, beskriva deras upplevelser och självuppfattning, och klargöra och utveckla deras eget perspektiv på sin livsvärld. (Kvale & Brinkman, 2010, s. x)

4.3 Urval av informanter

Den forskningsfråga som man har är helt avgörande för vilken grupp av människor som man är intresserad av att intervjua, och även om det inte finns regler för hur man ska göra urval i en kvalitativ studie så måste man tänka noga över hur man väljer ut dem som ska intervjuas (Ahrne & Svensson, 2015). Man kan antingen välja informanter slumpmässigt eller strategiskt (Kvale & Brinkmann, 2014). Jag har strategiskt sökt efter Bikram yoga lärare och sångare som också tränar eller undervisar Bikram yoga parallellt med att sjunga, för att få insikter från både yogalärarens expertis och sångarens erfarenheter och upplevelser av träningen.

Jag kontaktade två yogastudios i Malmö via mail och frågade om de kände till lärare och sångare som skulle vara intresserade av att bli intervjuade. Jag fick tag på två lärare, tre sångerskor, en musikalartist (dansare och sångerska) som också undervisar i Bikram yoga, och min sångelev, sammanlagt sju personer. Dessa informanter blev tillfrågade om de kunde tänka sig att bli intervjuade bland annat om deras relation till Bikram Yoga och vilken betydelse den har för dem och vad den gett dem.

Till min studie frågade jag en av mina sångelever om hon skulle vara intresserad av att prova träna Bikram yoga i fyra veckor ca 3 ggr/veckan och dokumentera sin eventuella sångutveckling genom att skriva en veckodagbok, parallellt med sånglektionerna.

Samtliga informanter har erbjudits anonymitet och vi har kommit överens om att hålla dem anonyma och jag har därför valt att kalla dem: Emil – Bikram Yoga lärare, Anna – Bikram Yoga lärare, Matilda – klassisk sångerska, Mia – Klassisk sångerska, Lena – Musikalartist, Sara – Singer songwriter, Mia – Sångelev

4.4 Aktionsforskning

Aktionsforskning (*eng. action research*) är en pragmatisk strategi där fokus ligger på att lösa riktiga problem, oftast handlar det om att lösa problem inom organisationer som skulle innebära en ökning av effektivitet. Det är också en strategi som lämpar sig väl när man önskar förändring, utöver att förändring kan lösa problem så ger förändring också möjligheten att upptäcka nya kunskaper och alternativa handlingsmetoder. (Forskningsstrategier. (2014). *Aktionsforskning*. Hämtad 2018-02-15, från <http://forskningsstrategier.wordpress.com/aktionsforskning/>)

Syftet med att använda sig av aktionsforskning är oftast att förbättra effektiviteten inom t ex en organisation eller att bygga kunskap och förståelse hos dem som arbetar inom den. Det är därför viktigt att forskaren är väl insatt i den organisation som man valt att undersöka (Denscombe, 2014). Aktionsforskning brukar användas om man ska undersöka en process snarare än en metod (Rönnerman, 2004). I min studie undersöker jag processen när en sångelev börjar träna Bikram yoga som ett komplement till sångundervisningen och om det eventuellt gynnar hennes sångutveckling. Jag undersöker om elevens stämma och sång påverkas av att träna Bikram yoga. Kommer Bikram yogaträningen göra skillnad över huvud taget på sången och hur? Därmed anser jag att denna del av studien är en form av aktionsforskning.

4.5 Dagbok

I studien har min elev varje vecka skrivit ner reflektioner kring hur hon upplever Bikram yoga och hur det påverkar hennes sång. Dagboken är ett Google-doc dokument som jag har fått läsa och hon har även fått reflektera muntligt på våra lektioner som vi har en gång i veckan, där jag även fört anteckningar på det som hon eventuellt inte tagit upp i dagboken. Det finns oro kring personliga dagböcker, om de verkligen återger författarens sanna tankar och känslor (Bryman, 2008).

Man kan också säga att denna form av dagboksskrivande utgör ett alternativ till observation som datainsamlingsmetod (Bryman, 2008). Eftersom jag bara träffar min elev en gång i veckan är det intressant för studien att få mer information och reflektion från henne, då saker kan komma upp efter sånglektionen som lätt kan glömmas när man träffas.

4.6 Etiska överväganden

Vetenskapsrådets fyra huvudregler vid forskning är *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*. De två första är tillgodosedda genom att informanterna innan intervjuerna blivit informerade om ämnet jag vill intervjua dem kring, och informanten som jag gjort aktionsforskning på har informerats om sin uppgift, villkoren för deltagande i studien och att det var frivilligt att delta. Även om konfidentialitetskravet inte gäller just intervjuer så har alla informanter i överenskommelse hållits anonyma under pseudonymnamnen Emil, Matilda, Anna, Mia, Sara och Mia, och har blivit informerade om att all data endast kommer att användas till studien.

4.7 Tillförlitlighet & Validitet

Gällande aktionsforskning så finns det en kraftig begränsning i möjligheten att göra generaliseringar utav resultatet, eftersom att de i princip endast är applicerbara i just det sammanhanget med just dem deltagarna och dem förutsättningarna. För att säga att en undersökning genomförd med aktionsforskning håller validitet så gäller samma som för andra kvalitativa undersökningar. I och med att den är grundad i praktiskt handlande och empiri så bör man kunna anse att aktionsforskning har validitet (Denscombe, 2014).

Gällande intervju så är det på många sätt "ett oslagbart verktyg... Det finns ett nästintill oändligt antal samhällsfenomen som en intervju kan återspegla, med respekt för det som den intervjuade anser tillhöra den privata sfären och därför inte vill tala om." (Ahrne & Svensson 2015, s 53) Med mina intervjuer vill jag låta sångare återspegla hur Bikram Yoga påverkar dem. Problemet med intervjuer är att man inte kan ta för givet att människor gör vad de säger. I detta fall kan bara ta de intervjuades ord för vad Bikram träningen har gjort för dem. Tillförlitligheten i en intervjuundersökning ligger mycket i intervjuarens förmåga (Patel & Davidsson, 2003). För att säkerställa tillförlitligheten i studien har jag gjort ljudupptagning och gjort en noggrann analys efteråt, vilket enligt Patel & Davidsson är en bra metod för att kontrollera tillförlitligheten. Min studie är gjord på 7 personer varav 5 är sångare. Sångarna har olika bakgrunder och nivåer, och att samtliga informanter fått liknande resultat menar jag, ökar tillförlitligheten.

5. Resultat

Under följande kapitel presenteras resultatet av intervjuerna samt resultatet av studien av min sångelev.

5.1 Bakgrundens betydelse av upplevelsen av Bikram yoga

Trots sångarnas olika bakgrunder (opera/klassisk, musikal, singer/songwriter) så delar de liknande upplevelser av Bikram Yoga. Bland de professionella sångarnas svar är den mentala effekten av träningen det mest betydande för dem som sångare, och även effekten på andningen, medan Mia som inte är professionell sångare och Mia som tidigare haft problem med spänningar i rösten talar mer om fysiska förändringar och upplevelser av att andningen och hållningen har varit den största effekten av träningen. Mia har dock tränat Bikram yoga i flera år nu och menar på att de fysiska skillnaderna var det första hon märkte när hon började träna, medan den mentala effekten och välmåendet är den överlag största effekten hon upplever av Bikram Yoga.

5.2 Upplevda effekter av Bikram Yoga

Alla informanter berättar att de fastnade för Bikram i princip direkt. Den första klassen var väldigt jobbig, men att känslan av välmående efteråt fick dem att komma tillbaka. Matilda minns första upplevelsen av Bikram yoga och att det var jobbigt, att kroppen skakade efteråt och kallsvettades, nästan som feber, men ville komma tillbaka så fort som möjligt. ”Det var som att man hade en ny förälskelse och att man inte ville släppa det. Jag kom tillbaka och gjorde min 30 dagarsutmaning”.

5.2.1 Energi

Informanterna Mia, Matilda och Sara säger att de känner sig allmänt mycket piggare, gladare och mer energifyllda än de någonsin känt tidigare. Mia berättar att den ökade energin har påverkat hennes röst positivt, som tidigare varit sliten och trött.

Men det har även varit perioder när de har yogat som de har känt sig trötta, framförallt

under de första månaderna. Emil menar att ens allmänna energinivå höjs av att göra Bikram yoga, fast att det inte heller är en skottsäker väst mot dippar man kan få av yttre påverkan i livet, t ex jobb, väder, vinter, sol, relationer etc. Han menar dock vidare att dessa dippar blir mindre djupa och jämnas ut mer och mer ut med Bikram yoga, vilket gör att man blir mer stabil och kan känna att det är lättare att hantera svåra perioder i livet. Det jämnas ut. Han förklarar vidare:

Alltså det är så enkelt att din kropp o alla dina celler behöver syre, vi kan kalla det syre istället för energi. Och när du ökar cirkulationen ökar syreupptagningsförmågan i cellerna och det är det som är grejen med yoga, du andas syre och ökar laddningen i kroppen, du är i aktiv vila liksom. Så det är självklart att du blir mer stabil (Emil).

Emil menar vidare att det i början kan vara annorlunda då det ofta är hormonbalanser som ändras och att människor som tidigare sovit dåligt, stressat mycket och varit för aktiva kan börja sova ovanligt mycket för att det är just vad deras kropp behöver, medan andra som har haft låg energi och sovit för mycket börjar sova mindre. Han sammanfattar sin förklaring med att ”du får det du behöver”.

5.2.2 Balans – Fysiskt och emotionellt

Annas första upplevelser av effekterna av Bikram Yoga vittnar om det Emil kallar aktiv vila – avslappning i tidigare spända muskler, aktivitet i tidigare okända muskler och därmed stabilisering i kroppen.

Både Bikramlärarna och de professionella sångarna talar främst om den mentala effekten som utövandet av Bikram Yoga har på dem, både som sångerskor och individer. Matilda, Sara, och Mia berättar att de känner sig allmänt gladare och mer stabila och harmoniska.

Anna förklarar de mentala effekterna man upplever av Bikram Yoga med påståendet att lika mycket som vi har en fysisk kropp så finns det också en ”emotionell kropp” som är sammanlänkad med den fysiska. I kroppen sitter nämligen alla ens emotionella trauman sparade, lika mycket som glädje. Därför tror hon att de flesta upplever att de *känner* oerhört mycket när de praktiserar, inte bara fysiska upplevelser som illamående eller yrsel.

Du kan bli superglad och euforisk i vissa poser och sen en annan stund känna dig helt knäckt, alltså sorgsen, frustrerad, irriterad, arg, det är ett sånt enormt känslspektra som du får gratis

tillträde till på 90 minuter som du annars måste vara med om nånting väldigt roligt eller tråkigt för att kunna nå (Anna).

Hon avslutar med att säga att Bikram yoga kan vara både känslösamt och fysiskt jobbigt, men i det långa loppet skapar det balans mellan kropp och sinne.

... du får både balans och att upptäcka vem du egentligen är, var du har dig själv, du kommer upptäcka dina styrkor och dina svagheter. Du kommer förstå var du inte är i balans och var du har balans både på en fysisk nivå men också känslomässigt och psykologiskt, så det är jäkligt coolt. (Anna)

Lenas upplevelse vittnar igen om en känsla av balans som uppstår av att utöva Bikram. För henne som i grunden är gymnast och dansare och väldigt vig så blev en tydlig effekt av träningen att hon blev starkare.

Känner värmen, att jag blir hysteriskt stark av Bikram. Och det är olika vad man har för kropp när man kommer in dit, har man en väldigt vig kropp blir man stark, har man en stark kropp blir man vig. Jag blir extremt stark och det hjälper både för sång och dans. (Lena)

Hon menar vidare att Bikram gör att kroppen börjar hela sig själv mycket snabbare än vanligt, och att hälsan och välmåendet ökar. Hennes skador har helats otroligt snabbt, säger hon. Kroppen helas mycket fortare än vad många tror, säger hon. Hon ser många som har sjukdomar och kroniska sjukdomar som blir chockade av framgångarna som sker med deras hälsa. Detta hör hon inte från andra yogaformer, säger Lena.

5.2.3 Styrka

Lena upplever att hon har blivit mycket starkare sedan hon börjat träna Bikram. Sara tycker också att styrkan har varit en stor effekt av träningen och i sin tur även på rösten. "... rösten har utvecklats, i och med att man också har mer styrka i kroppen... och sen har man också mer tålamod, det hjälper i övandet". Hon tycker också att hon kan höra skillnad på inspelningar där hon själv sjunger från nu och några år sedan och menar att det har hänt mycket, att man kan höra mer styrka och säkerhet i rösten och att yogan har mycket med det att göra. Hon orkar dessutom sjunga längre, flera set och är mer uthållig och kan fokusera längre tid, pga att kroppen orkar mer. Hon menar vidare att det är lätt att fokusera för

mycket på den del av röstapparaten som rör struphuvudet, tunga och resonansrum när man sjunger, men har man ”kroppen med sig” så avlastas den delen av röstapparaten och man kan låta kroppen göra arbetet.

5.2.4 Mental träning

Alla 5 sångare i denna studie, särskilt de professionella, säger att den största effekten Bikram yoga haft på dem som sångerskor är den mentala.

Lena berättar att musikalvärlden som hon arbetar i är hård och man har höga krav på sig att prestera och att göra rätt. Bikram menar hon lär henne att stänga av hjärnan (jag tolkar det som sinnet och det analytiska kritiska tänkandet) och acceptera sig själv som hon är just nu. Förväntningar på sig själv när man ska utföra något hämmar en från att uppnå sin fulla potential. Om man släpper förväntningarna på sig själv när man ska utföra poserna så kan kroppen utföra mycket mer än vad man tror, menar hon.

Om du når din förväntning, då kommer du inte pusha längre, om du inte når den slår du dig själv i huvudet för att du e dålig och då når du inte din förväntning. Så om du bara släpper förväntningar och bara låter kroppen gå... kroppen kan gå längre än vad man tror. Du är bara inte medveten om det. It's not bullshit. Det låter lite hokuspokus men det är verkligen inte det. (Lena)

Att släppa på sina förväntningar på sig själv och sina prestationer har hjälpt henne med att landa och vara lugn i sig själv när hon går in på en audition. Hon tycker att det är svårt att fokusera på rätt sak eftersom det finns så många faktorer som kan få en ur balans.

Matilda menar i linje med Lena att det viktigaste är man måste vara ”samlad” som sångerska. Man måste vara konsekvent i det man gör, i sin övning och i sin förberedelse så att man kan fokusera på det som är viktigt i stunden när man uppträder, och vara samlad mentalt. Det är, menar hon, en stor utmaning att ”vara på sig själv” (jag tolkar det som självdisciplin), sätta det fokus och den tid som det ska till för att man ska känna sig förberedd och att det inte blir stressigt för en själv.

Hon säger även att det har stärkt hennes självförtroende. Att ta sig igenom väldigt svåra fysiska och mentala hinder i Bikram yoga gör att hon kan göra det i andra saker i livet också. Det ger henne en känsla av perspektiv, att det man tänker är jobbigt inte behöver vara det. Att kunna skilja sig ifrån sitt sinne som inbillar en att man inte klarar av något gör en mer fokuserad på den uppgift man ska utföra och kan strunta i allt runtomkring, menar hon.

Sara säger också att hon har blivit mindre nervös inför uppträdanden och har mycket bättre fokus. Mia säger att man ska vara väldigt mentalt fokuserad i sång, och det ger Bikram henne. På klasserna berättar hon att hon kommer in i ett slags ”fokuseringsflow” som sedan smittar av sig på resten av dagen, även när hon ska öva sång.

5.3 Bikram Yoga – 95% mentalt, 5% fysiskt

Emil säger ofta under klasser att Bikram yoga är 95% mental träning och 5% fysisk träning. Han förklarar att Bikram är som en fysisk bakväg in i ditt sinne. Du utsätter kroppen för påfrestning och utmaning för att komma i kontakt med och få kontroll av sinnet. Även om de fysiska effekterna i Bikram yoga är enorma så är det ingenting enligt hans personliga åsikt mot vad det ger mentalt. Det är många saker att hålla styr på och att utföra klassen med kontroll är mycket utmanande, oavsett hur länge man tränat.

... du ska göra ställningen, hålla balansen, kontrollera andetaget, ligga still. Varenda sekund i klassen är som en mental kamp. Och när du tränar upp sinnet till att göra allt det så blir allt annat mycket lättare sen, när du ska göra andra saker eller ha konsert t ex, vadsomhelst... allting blir sjukt mycket lättare. (Emil)

Han menar att den mentala utmaningen och träningen man får ut av klassen smittar av sig på livet utanför också. Det fokus och den mentala styrka man tränar upp genom Bikram yoga menar han hjälper dig i andra delar av livet, t ex när man ska framföra en konsert.

5.3.1 Bikram yoga – 90 min meditation med öppna ögon

Emil säger ofta att sinnet är vår värsta fiende. Jag tolkar ”sinnet” som det analytiska och kritiska tänkandet. I Bikram handlar det om att skapa så lite tankeverksamhet som möjligt. Målet för honom som lärare är att försöka få dig att endast tänka på instruktionerna, bara höra och agera. Han menar att ju mer du aktiverar sinnet desto mindre närvarande är man, och det blir väldigt svårt att faktiskt utföra något. Detta menar han är vad riktig meditation är, man lär sig att skala ner tankeverksamheten, koncentrera sig på endast en sak och får därmed paus från sinnet och tankarna som flyger och distraherar en från att nå sin fulla

potential. Bikram Yoga är en enda lång 90 min meditation med öppna ögon, säger han. Som Bikram yoga lärare bör man undvika att uppmuntra tankeverksamhet.

Bikram yoga är uttömmande, du ska komma dit där du inte har något motstånd kvar... du har bara tid till att tänka på att du ska överleva, inget annat kvar i huvudet... för du måste överleva, det är som en bakväg in till dig själv. (Emil)

När man utmanas fysiskt på detta sätt kommer man till ett mentalt plan där det inte finns plats att tänka på andra saker än att just överleva, och där menar han att man man ”möter sig själv”.

5.4 Var Sång och Bikram Yoga möts

Likt sångarna menar Bikram-lärarna att deras röster grundar sig i en kropp tränad i Bikram yoga, och att det säkerligen har påverkat deras röster. Emil säger att hans medvetenhet om hur han använder rösten har förändrats mycket sedan han började med Bikram yoga.

Sara tycker att det nu känns annorlunda att sjunga, jämfört med innan hon tränade Bikram yoga. Mer än hon har fått av enskilda andnings- och sångövningar tar hon nu in yogan i sin övning. Särskilt när hon står på scen och inför att hon ska stå på scen gör hon någon yogaövning innan för att samla sig. Även Matilda känner att hon har ”landat” i sin kropp vilket hjälper henne både i sång och på scen. Mia känner sig mycket starkare och stabilare när hon sjunger.

Lena är den enda som inte tycker att yogan har påverkat hennes röstkvalitet så mycket, men förklarar också att hon är extremt kroppsmedveten och i kontakt med den då hon har haft den som instrument i hela sitt liv inom gymnastik, dans och nu musikal. För henne har yogan varit nyckeln till att både hitta fokus och att släppa på kontrollen då hon har tendenser till att bli väldigt ”korrekt”, vilket hjälper henne på auditions där man trots pressade, onaturliga omständigheter ska förmedla en historia och beröra, inte bara sjunga fint.

5.4.1 Bikram Yogas påverkan på andningen

Emil tror absolut att sångare kan gynnas av att utöva Bikram Yoga, eftersom träningen har en enorm effekt på hela andningssystemet och man lär sig att kontrollera den inre bukmuskulaturen som behövs för att sköta andningsapparaten. Lena säger att på Bikram fick hon tag på riktigt i musklerna, särskilt de inre magmusklerna och bukmuskulaturen, ”vilket för dansare och sångare är guld”(Lena).

Emil menar vidare att Bikram yoga kan gynna sång genom att stärka nervsystemet och därmed kroppskontakten. Repetitioner av poserna och en förbättring av ryggradsfunktionen där nerverna färdas stärker signalen mellan hjärnan och musklerna (se punkt 5.5). Även den mentala aspekten som sångare arbetar med; koncentration, stress, nervositet, fokus, självförtroende etc. menar han kan påverkas positivt av att praktisera, ”framförallt med koncentration, den tränar du upp snabbt.”(Emil)

Annas svar är i linje med Emils - genom att stärka muskulaturen i kroppen och öka lungkapaciteten kan man lättare stödja rösten, säger hon. Hon känner dock själv att hon hade behövt arbeta mer med rösten utanför Bikram studion, men att hon upplever att Bikram utan att hon tänkt på det har hjälpt till att göra den ”stadigare”.

Inte bara de två andningsövningarna i serien tränar andningsapparaten. Att lära sig hålla ett lugnt andetag under väldigt hård fysisk ansträngning är väldigt viktigt om du ska kunna sjunga bra, menar hon. Det blir även kardiovaskulär träning, man får upp flåset, vilket hon tror också har positiv inverkan på rösten.

5.4.2 Kroppskontroll för sångare

Matilda tycker att det finns många kopplingar mellan yoga och sång. Bland annat hållning, att yogan stabiliserar kroppen på samma sätt som man önskar i sång. Hon tycker också att det är mycket enklare att ta instruktioner och att styra kroppen dit man vill när man är van vid att röra sin kropp medvetet. Detta menar hon vidare har gynnat henne enormt på scen. Som sångare ska människor se dig och det intrycket man ger som publiken ser är viktigt. Att ha kontroll över sin kropp ger en större möjligheter att med säkerhet kunna göra ett tillfredställande framträdande.

... folk lyssnar ju med ögonen och är man starkare, är tydligare i sina rörelser och har mer disciplin i sin kropp, det är trevligare att kolla på än någon som inte har det. (Matilda)

Hon berättar att hon har märkt på inspelningar att hon nu har en annan pondus på scen, kan vara mer direkt i sina rörelser och kan också välja hur hon ska uttrycka sig med sin kropp på ett annat sätt. Hon kan välja att vara direkt eller att vara mer böljande i sina rörelser, isolera sina kroppsdelar och jobba med dem, skapa karaktär med sina rörelser för att hon har en starkare relation med sin kropp nu än innan. Att ha en starkare relation till sin kropp ger henne dessutom möjlighet att lättare gestalta olika karaktärer, menar hon. Hon kan nu se sin kropp som ett verktyg hon kan kontrollera i syfte att gestalta nya karaktärer, medan hon upplevde tidigare att hon kände sig låst i sig själv på scen och var begränsad både sångligt och uttrycksmässigt.

5.4.3 Bakåtböj för sångare

Matilda nämner att bakåtböjen i Bikram yoga har varit de mest kraftfulla poserna för henne. I linje med vad yogalärarna berättar om bakåtböjen så upplevde hon till en början intensiva känslor och därför en rädsla inför dessa poser, men att hon nu upplever motsatsen, och drar paralleller till sången; den sårbarhet man känner i bakåtböjen kan man känna i sången, vilket är obehagligt i början och man börjar ofta gråta. Hon beskriver det som en tröskel man kommer över där man tillåter sig själv att öppna upp sig själv och jämför det med en annan slags känsla när hon sjunger nu. ”... får jag lov att tillåta mig själv att sjunga på detta sättet? Får det lov att vara såhär trevligt i kroppen att sjunga liksom? Det är som ett skönt överlämnande ” (Matilda). Hon berättar att sång tidigare har varit något som ska vara svårt, men nu snarare kan vara trevligt, skönt och befriande.

Som Anna tidigare tog upp så finns det mycket känslor och trauman lagrade i kroppen. Bakåtböjen neutraliserar den annars ofta framåtböjda ryggen och öppnar upp bröstkorgen. det är väldigt vanligt att man känner mycket efter dessa poser, berättar hon. Bakåtböj är otroligt viktiga för att få våra kroppar att rätas ut och att må bra, menar hon.

Matilda berättar vidare att hon nu använder bakåtböj regelbundet i sin uppvärmning och att det även hjälper till att hålla axlar, armar och nacke avslappnade vilket är bra under repetitioner av nytt material när man står med noter och kanske har lätt att spänna sig.

Mia tycker också att det är fantastiskt hur lätt det blir att hålla sig öppen och lyft i bröstkorgen med dessa poser. Det blir pga detta lättare att sjunga långa fraser, höga toner, och att ha flow när man sjunger.

5.4.4 Disciplin

Bikram Yoga är ett konsekvent utövande av samma poser alltid, en specifik sekvens, varje klass. Både Matilda och Mia säger att de uppskattar disciplinen i detta. Alla sångare tycker att upprepandet och de tydliga men samtidigt detaljerade instruktionerna gör att de snabbt lär sig kroppskontroll, vilket man vill åt som sångare. Genom upprepning av stegen om och om igen blir det till slut naturligt och kroppen kommer ihåg vad den ska göra, eftersom man övar sig i att isolera muskelgrupper i poserna, förklarar lärarna.

5.5 Mind/Bodyconnection genom att förbättra nervsystemet

Emil menar att man blir bättre på sina skickligheter när man ökar sin kroppskontroll. Han känner många både inom konstnärliga yrken som berättar för honom att de snabbt har blivit bättre på bland annat sitt yrke genom att träna Bikram Yoga. Han är själv trummis och märkte också att det gjorde honom bättre.

...inte för att jag spelade mer trummor än vanligt utan för att jag gjorde något som ökade min kroppskontroll. Så istället för ett vanligt trumslag så blev det plötsligt som en pisksnärt. Det skedde helt automatiskt, det var ingenting som jag ens tänkte skulle hända... egentligen med all teknik så handlar det ju om hur bra ditt nervsystem fungerar... när du tränar Bikram yoga så tränar du ju upp nervsystem helatiden.(Emil)

Han säger att med all teknik så handlar det om hur bra ens nervsystem fungerar, eftersom nerverna styr alla rörelser. När vi förbättrar ryggradens funktion öppnar vi upp för nerverna så att signalen från hjärnan ut till nerverna kan färdas snabbare. Och bästa sättet menar han är Bikram Yoga.

Anna tycker att brist eller svårigheter med att komma i kontakt med sin kropp är något typiskt för västvärlden, och att yoga förenar vad vi har en tendens till att dela upp, vilket är en anledning till att många fastnar för det. Hon menar att I västvärlden har vi väldigt lite insikt i kopplingen mellan kropp och sinne, mellan det mentala och det fysiska;

När vi tränar så utgår vi oftast från att de är totalt separata - man går till en psykolog för att fixa det mentala, eller en livscoach etc. o sen går man till en PT för det fysiska och man ser inte sambandet” (Anna).

Hon menar vidare att det ofta är mentala låsningar som gör att man inte kan utföra vissa poser. Det är inte ovanligt att ”en 90-årig tant utan muskler kan göra vissa poser bättre än en 30 årig vältränad ung man”(Anna). Hon förklarar vidare att det man egentligen tränar är ens relation mellan sin kropp och sitt sinne, så att ”din kropp uttrycker ditt mentala när du utför olika poser, och är bara en förlängning av det mentala”(Anna).

Sara säger att det första hon gör om hon känner att kroppen ger vika eller känner sig sliten efter spelningar är att träna Bikram Yoga. Det är enligt henne och Lena det bästa och snabbaste sättet att läka kroppen, vilket är ovärderligt när man har sin kropp som sitt instrument. Sedan säger Lena att ju mer man rör på sig desto bättre kroppskontakt får man. Matilda säger också att det är ett måste för god sång, att ha mind/body-connection. Kroppen är alltid där men man måste ha en nära relation till den och god kontakt. Så länge man kan skapa rätt kontakt med de rätta muskelfunktionerna behöver man t ex inte ta i för kung och fosterland, vilket hon ser ofta bland sångare. Det är även viktigt att göra detta konsekvent för att få snabbare kontakt med musklerna och få igång ett flow så att man inte behöver göra det 2 timmar innan man ska sjunga, säger hon.

5.6 Bikram vs. Annan träning

Samtliga sångare och Bikramlärare tror att Bikram yoga är den bästa träningen för att komma i kontakt med sin kropp. Alla (förutom Sara och Lena som även löper och dansar) tränar huvudsakligen Bikram yoga utanför sin huvudsysselsättning. Sångarna berättar att de inte har upplevt några större effekter av annan träning de har gjort, bl a löpning, olika slags yoga och även pilates för sångare.

Vad informanterna får ut av Bikram yoga som de inte får ut av annan träning de har gjort är bland annat den starka mentala och fysiska utmaningen. Anna har tränat och yogat hela sitt liv men tycker att Bikram klassen var ”det som faktisk gjorde någon skillnad... En utmaning som jag inte tyckte att de andra yogaformerna gav mig”.

5.6.1 Okomplicerade poser

Vidare säger Anna att poserna i sig är väldigt okomplicerade. Det är ” väldigt basic och gör man det inte i värmen så är det helt löjligt liksom... Men sen när man gör det i värmen så är det supertufft och utmanade”. Serien är fysiskt möjlig att utföra för de flesta, men kombinationen med värmen för det både fysiskt och mentalt utmanande. Poserna är enkla men kraftfulla. Anna berättar vidare att det var vad hon behövde. Den kraftfulla serien gjorde att hon kände väldigt mycket under passen, vilket hon inte gjort på annan yoga;

Jag tror att jag grät nästan varje klass i början för jag hade supermycket emotionella låsningar som bara kom upp när jag tränade, och det kände jag inte att jag fick i nån annan klass.(Anna)

Lärarna berättar att Bikram serien är en nybörjarsekvens som är fysiskt möjlig för de allra flesta att utföra, men som också är utmanande för de flesta, oavsett bakgrund och nivå.

5.6.2 Alltid en utmaning – alltid tillfredställande

Sångarna säger alla att annan yoga som de har provat har varit trevliga och sköna, men inte särskilt utmanande och därmed effektlösa. Alla informanter har beskrivit en känsla av att vara otillfredsställd efter en yoga- eller pilatesklass. Matilda och Kajsa som gjort pilates för sångare innan säger båda att det var skönt men inte särskilt utvecklande, medan Bikram pushar en oavsett vilken nivå man är på och att man lär sig något nytt alltid. Matilda säger om pilates att ”...det var inte det jag behövde hjälp med riktigt, jag blev mest frustrerad av att göra det.”

Kajsa har även tränat crossfit som gjorde henne stark men som hon inte alls tyckte var bra för hennes sång, då det slags korta och explosiva muskelarbete hängde kvar när hon skulle sjunga vilket gjorde att hon kände att hon pressade sin röst.

Alla informanter säger att de känner sig tillfredställda efter varje klass eftersom de alltid utmanas på något sätt, och att de fysiskt känner sig annorluna i kroppen. Anna säger om Bikram klassen; ”Jag kände mig alltid helt död. Det var som att efter varje Bikramklass kom jag ut och bara ”vad hände?” Så var det. ” (Anna)

5.6.3 Bikram Yoga – ”Ego-killing”

Både Anna och Emil som är Bikramlärare och har provat många andra yogaformer säger att de flesta yogaklasser som undervisas idag är för individcentrerade och ”ego-boostande”, vilket de menar hindrar en från att faktiskt få ut något vettigt av en klass.

... så fort det blir något obekvämt blir du tillsagd att ”amen då kan du bara vila ” eller ”då kan du göra den här posen” ... så du boostar liksom helatiden den delen av sinnet som vill sticka undan eller vill undanfly, det blir som att ”ni andra är dödliga gör den här”, medan jag är annorlunda än alla andra. Bikram är helt demokratisk, alla gör samma... på det sättet är det väldigt ego-killing... (Emil)

Han menar att på andra yogaklasser blir man ofta tillsagd att göra något annat när man tycker att något blir för jobbigt och därför aldrig behöver ta sig igenom något på riktigt.

5.6.4 Tydliga instruktioner

Anna säger i linje med Emil om andra yogaformer (som inte ingår i Hatha Yoga) att ”det är väldigt mycket flum och det är mycket välj själv och gör det som känns bra.”(Anna). Därför blir en sådan klass helt beroende på ens dagsform och på läraren som undervisar. I Bikram finns det bestämda instruktioner som är noggrant utformade för att man ska följa och inte behöva tänka själv och fundera på hur man ska göra. I de flesta andra yogaformer är inte dialogen lika viktig. Man får endast instruktioner att gå in i nästa pose, och då förväntas man själv kunna lista ut hur man ska göra, vilket både gör det mindre säkert för en nybörjare och det ger inte samma mentala närvaro och träning, menar Lena. Emil säger att många som inte är tränade på att ta instruktioner kan ha svårt för Bikram då de är vana att själva tänka och vara ”bekväma”. Instruktionerna i Bikram är väldigt tydliga, enkla, steg för steg och gör det lättare att vara närvarande eftersom man inte behöver tänka utan endast lyssna och göra.

På dem andra klasserna kunde det var att jag... alltså det fanns så mycket rum till att tänka och titta på andra och liksom inte fatta vad det var man egentligen skulle göra, jag kände att jag missade väldigt mycket i de andra klasserna. så den fysiska effekten uteblev i de andra klasserna, och den fysiska effekten av Bikram yogan var helt upplevd tidigare. (Anna)

5.6.5 Lärarens roll

Anna säger att den största skillnaden mellan Bikram yoga och annan yoga är för det första väldigt adekvata instruktioner, för det andra att läraren har blivit utbildad av Bikram Choudhury själv. Det är som en kvalitetsstämpel. Oavsett vart i världen man tar en Bikram yoga klass så vet man vad man får.

Det finns många tolkningar av denna yoga där det är andra instruktioner, utbytta poser, kortare klasser mm. Anna tycker även att i Bikram tar läraren en större roll som lärare än vad många andra lärare gör i andra yogaformer.

... man undviker att säga vissa saker, man kanske inte tar på sig rollen som lärare utan man står mest och ger instruktioner fast man kanske egentligen inte instruerar så mycket. Det kan vara ett undvikande språk. Alltså det som jag tycker är väldigt speciellt för Bikram yoga det är att du får kommandon, du behöver inte tänka... utan bara, du ska göra det liksom. Det är no choice, du behöver inte välja själv, det valet är redan gjort när du går in i klassrummet, så då är det bara och göra liksom. (Anna)

I Bikram yoga är det endast läraren som pratar och instruerar och eleven lyssnar och utför instruktionerna. Både Anna och Emil menar att många som inte är vana att ta instruktioner kan tycka att detta är jobbigt med klassen, men att det är en del av utmaningen också. Genom att lita på läraren och instruktionerna kan man ta sig till sitt max utan att låta sitt sinne och ego att ta över.

5.6.6 Bikram Yoga – ”Det bästa du kan göra av fysisk aktivitet för kroppen”

Bikramlärarna tror alla att Bikram Yoga är den bästa träningen för både kropp och sinne.

Jag tror att Bikram yoga nog är det bästa du kan göra av fysisk aktivitet för kroppen, jag tror inte det finns någon annan fysisk aktivitet i världen som skulle vara bättre än Bikram yoga. Också att du är i ett varmt rum gör det väldigt skonsamt för kroppen och du slappnar omedvetet av på ett annat sätt när du är i värme än om du är i rumstemperatur eller ute.(Anna)

Anna säger att Bikramklassen dessutom är mer säker på grund av värmen och instruktionerna. Lena säger samma sak och menar att det är smartast att även fast att man

kanske vill prova Vinyasa börja med Bikram för att få koll på muskler och kroppen. Eftersom Vinyasa och andra typer av yoga som inte ingår i Hatha Yoga bara gör poser 1 gång, i ett flow, och ofta olika övningar varje gång, är det bättre att börja med Bikram där man gör varje pose 2 ggr och alltid har samma instruktioner. Det är annars lätt att man inte använder lika mycket och rätt muskler och istället hänger mer i ledbanden vilket kan orsaka skador, säger Lena. Det kan vara svårt för en nybörjare att hänga med och man kan skada sig. I Bikram går det långsamt, upprepat, stadigt och där all teknik finns i instruktionerna. Sedan tillägger hon ändå att det med allt tar tid innan man kopplar helt hur man ska göra.

5.7 Eventuella nackdelar med Bikram för sångare

Informanterna tipsar om olika saker som kan vara bra att veta i Bikramklassen som sångare. Emil förklarar att i första andningsövningen använder man muskulaturen i strupen för att faktiskt göra den mindre, vilket kan kännas fel som sångare. Men man ska inte använda stämbandens alls, endast luftstrupen. Vissa kan väsa istället för att använda utrymmet längre bak i halsen vilket är stor skillnad säger han. ”Tekniken går alltid före formen”, varnar han - det är viktigare att man använder sig av rätt teknik och utför posen korrekt och säkert än hur djupt man går in i en pose. Men viktigare tror han är vätskebrist. Även sångarna tycker att det är det viktigaste som man ska tänka på, att man återställer vätskebalansen, salter, mineraler och vatten så att man inte torkar ut och blir trött och yr. Annars tycker de inte att det är något som skulle kunna skada en som sångare. Det gäller bara att vara noga med att lyssna på instruktionerna, vilket kan vara svårare än man tror i värmen när det blir intensivt och jobbigt.

Anna säger också att när man börjar träna Bikram är det viktigt att i början komma så ofta man kan för att kroppen ska vänja sig. Det sker inte efter en eller två klasser, men kanske efter 4-5, helst på en vecka.

Alla informanter har upplevt yrsel, illamående, ångest och intensiva känslor under klasser, särskilt i början. Det är normalt enligt lärarna.

5.8 Studie på sångelev

5.8.1 Andning och stöd

Under de fyra veckorna som Mia har tränat Bikram Yoga parallellt med sina sånglektioner har det skett flera saker. I hennes veckodagbok kan man se att de första två veckorna var de mest händelserika. Hon berättar att hon tyckte att hon känner sig allmänt bättre, starkare och mer avslappnad i kroppen redan efter de första 5 klasserna och att det känns som att andningen blir djupare och medveten. Hon känner att det är lättare att sjunga eftersom hon har mer luftkapacitet, och att hon har mer kontroll över sina andningsmuskler, I kombination med ökad styrka blir det lättare att behålla stödet.

5.8.2 Förbättrad hållning

En av de största skillnaderna som jag kan se när jag träffar henne på våra lektioner varje vecka är att hennes hållning har blivit mycket bättre. I sång säger hon att hon känner stor skillnad när hon ska sjunga med en bra, öppen och lite ”bakåtlutad” sånghållning. Hon upplever att yoga hjälper henne att hitta de muskler som ger kroppen balans även när det känns som att hon inte ska kunna hålla en viss position. Hon upplever även att det är lättare nu att korrigera sin egen hållning för att yogaklasser ger möjlighet att hela tiden kontrollera hållningen och hitta känslan av att stå bra.

5.8.3 Mind/bodyconnection

Hon säger att hon tycker det är svårt, men upplever stundtals och oftare att hon får kontakt med kroppen och då slutar att fokusera på vad som sker i huvudet.

Det hjälper mig att sjunga lite friare och inte fokusera för mycket på hur det låter/ska låta. Fast oftast tycker jag att det är väldigt svårt att släppa kontrollen, men yogan hjälper lite till i vart fall. (Mia)

Under våra lektioner har jag märkt vissa saker som börjar falla på plats, även om det inte alltid gör det, så sker det med kortare intervaller än förr. Till exempel tar hon mer för sig i övningar och ger mer energi och pondus när hon sjunger.

På vår tredje lektion kunde jag märka en tydlig skillnad på Mias sång. För det första var hon piggare, och hennes röst är märkbart mer avslappnad och samtidigt klar och framträdande, vilket jag inte märkt tidigare. Detta är ett tecken på att hon har fått kontakt med muskler längre ner i kroppen och andningsmuskulaturen och kan därför slappna av mer i musklerna kring strupen som inte längre behöver kompensera. Detta har som sagt inte hållit sig i alltid, men kontakten som inte funnits tidigare har nu börjat ske oftare.

5.8.4 Mental utveckling och stresshantering

När jag talar med henne tycker hon främst att den största skillnaden hon känner är hållningen och andningen. Men i dagboken skriver hon även att hon har lärt sig saker av yoga som hjälper henne mentalt. I början berättar hon att hon var distraherad och hade svårt att fokusera då tankarna inte ville vara tysta, men andra gången gick det redan mycket bättre och hon upptäckte att hon kunde välja att lägga tankar åt sidan och vara närvarande vilket hjälper henne när hon ska sjunga.

Jag tycker att yoga hjälper att lära sig att säga till sig själv att det inte är nödvändigt att tänka på vissa saker i nuet. Det tycker jag är viktigt över huvud taget speciellt när jag ska sjunga, så snabbt jag känner mycket stress kan jag inte andas ordentlig. Yoga hjälper hitta bra andning ändå och att släppa tanken (Mia).

Mia känner fortfarande efter 4 veckor att körrepetitioner är jobbiga för rösten. Dels är de långa och det är svårt att hitta ett bra sätt att sjunga när man sitter ner tycker hon. Hon känner dock att hon orkar lite längre, och tror att om hon fokuserar mer på torsomusklerna i yogan kan det hjälpa henne på repetitionerna också. Hon upplever dock att det är svårt att hålla torsomusklerna spända under klassen när man blir trött.

5.8.4 Mer energi i kroppen – mer energi i rösten

Hon känner även att hon har mer energi än förr. ”Jag behöver mindre sömn men känner mig ändå bra på dagen. Dessutom känns det som att göra yoga flera gånger i veckan hjälper mig att känna mig utvilad.”(Mia)

Efter 4 veckor har det skett mycket med hennes sång. De framgångarna som hon gör har visat sig plötsligt och stundtals på lektionerna, men hon har lyckats återskapa framgångar med sången oftare under veckorna som går. Men de positiva förändringarna som skett har

varit väldigt märkbara. Både Mia och jag var förvånade t ex när vissa passager och toner som tidigare känts svåra och jobbiga plötsligt kändes lätta och mjuka, och att rösten klingade ut mycket mer utan ansträngning.

5.8.5 Kombinationen sång och Bikram Yoga

Mia skriver i sista veckan att hon ska fortsätta med Bikram yoga och att det känns som en bra kombination med sångträningen.

Jag tycker att kombinationen av Bikram Yoga och sång hjälper mig att se båda som en utvecklingsprocess. Vad jag menar är att både yogaklasser och sånglektioner/att öva själv är upprepningar av samma hållningar och teknik och när jag känner en framgång i den ena så ger det självförtroende att det andra kommer också att utveckla sig.

Att träna Bikram Yoga parallellt med sångträning menar hon gynnar inläring av teknik då upprepningarna och kroppsarbetet är lika och de framgångar som hon gör i Bikram Yoga-klassen smittar även av sig på hennes sång.

6. Diskussion

I följande kapitel kommer jag att belysa och diskutera mina resultat utifrån litteraturen som jag tidigare presenterat i syfte att svara på mina frågeställningar under de tre första rubrikerna. Sedan fortsätter jag diskutera övriga resultat som kom fram under rubrikerna; ”Behovet av mental träning för sångare”, det pedagogiska perspektivet under rubriken ”Bikram Yoga och undervisning” och avslutar med att ge förslag på vidare forskning.

6.1 De fysiska aspekterna av sång och Bikram Yoga

Rørbechs förklaringar om den fysiska funktionen av sång går väl ihop med Bikrams träning av andningsmuskulaturen och kontroll av andning. Svaren från informanterna och studien av min sångelev visar tydligt på att träningen gynnar andningsfunktionen för sångare.

Enbart att stärka nervsystemet genom att förbättra sin ryggradsfunktion och därmed förbättra sin kroppskontroll är en anledning till att träna Bikram Yoga. Även om det inte har bedrivits någon ”riktig” forskning så kan både jag och lärarna vittna om många människors berättelser som säger att de har blivit bättre på sina huvudsysselsättningar efter att ha tränat Bikram Yoga.

Resultatet på studien av sångeleven visar att hennes hållning förbättrades avsevärt av att träna Bikram Yoga, och hennes röst började möjligtvis som resultat av detta också kännas friare och avslappnad. Precis som Lister (2011) säger så kan en kropp som inte står i bra uppställning påverka lungorna och den övriga fysiska friheten i rösten, och när eleven började stå i en bra uppställning förbättrades också hennes sång. Även Miller säger att en dålig uppställning gör att röstapparaten blir ansträngd, vilket var ett tidigare problem hos sångeleven.

Precis som Rørbech (1999) tar upp angående problematiken med stämbruket så kan man dock inte titta på det enbart utifrån ett fysiskt perspektiv, utan man måste vara medveten om det faktum att det är svårt att veta exakt vad det är som har påverkat rösten när det alltid finns flera faktorer som påverkar. Oavsett så har eleven efter fyra veckor av Bikram Yoga förbättrat sin hållning, energi, fokus och avslappning i röstapparaten.

6.2 Bikram Yoga – Ett komplement till sångträning

Något som kan vara värt att tänka på är att Bikram Yoga själv nödvändigtvis inte gör att en person får god rösthälsa eller tal- och sångfunktion. Till exempel så upplever Anna att hon skulle behöva jobba mer med sin röst utanför yogan, men att hon ändå har ett bra grundstöd i kroppen av träningen. Precis som Rørbech skriver så krävs det behärskning av rätt muskler för att rösten ska kunna hålla en fri funktion. Det verkar därför som att Bikram Yoga kan vara ett bra **komplement** till sångträning, då många sångare förutom att arbeta med fonering verkar behöva komma ner i kroppen och få kontakt med sina muskler, vilket man nödvändigtvis inte alltid kommer till med enbart klassiska sångövningar där fokus ligger på fonering och ljudskapande. Att komma i kontakt med sin kropp är något både jag och många sångare har känt ett starkt behov av och är en förutsättning för god sång. Bikram Yoga är enligt Emil och Anna det mest effektiva och kraftfullaste verktyget för att komma i kontakt med sin kropp och sitt sinne, och resultaten av informanterna verkar stämma in i detta påstående. Bikram Yoga har i denna studie visat sig komplettera sångträning genom att stärka kroppsmedvetenhet, mental styrka, fysisk styrka, hållning och kontroll av andningsmuskulatur.

6.3 Bikram Yoga – Den bästa träningen för sångare?

Jag anser utifrån både mina och informanternas resultat att det finns anledning att tro att Bikram yoga är gynnsamt för sångare. Choudhury's förklaringar och påståenden om de effekter som kommer utav att träna Bikram Yoga kan bekräftas av sångarnas upplevelser av träningen. Alla informanter har även bekräftat att träningen har hjälpt dem i sitt sångutövande, och har en central del i deras utveckling som sångare.

Fem sångare är möjligen inte tillräckligt för att säga att det är den ultimata träningen för alla sångare, även om informanterna själva tycker det. Att de alla har olika bakgrunder och ideal inom sitt utövande av sång och ändå upplever samma gynnsamma effekter ger en anledning att tro att det kan gynna många olika typer av sångare.

Det finns många metoder för att få kontakt med sin kropp; vissa tycker om att springa, andra att dansa mm. Men för sångare som har sin kropp som sitt instrument och letar efter någon träning som kan gynna dem som sångare så är det värt att prova, efter att ha hört andra sångares upplevelser och resultat. Informanternas åsikter gällande Bikram Yoga som den bästa formen av träning för kropp och sinne (och sångare) kan möjligen inte generaliseras.

Deras svar är inte nödvändigtvis sakliga bedömningar utan egna personliga åsikter och upplevelser utifrån sina egna erfarenheter av annan träning jämfört med Bikram Yoga.

Om man tittar på poserna i sig kan man förstå att de kan gynna sångare, t ex Pranayama som bl a ökar lungkapaciteten och Ustrasana som bl a öppnar bröstkorgen och hjärtat. Att förbättra ryggradsfunktionen, nervsystemet och därmed kontakten mellan nerverna och muskulaturen i kroppen kan man även förstå gynnar sångare som hela tiden arbetar med att utöva kontakt och kontroll med sin kropp och muskler. Lister (2011) menar att sångare precis som man gör i yoga söker balans mellan kropp och sinne, vilket också ger en anledning till att tro att yoga är en mer relevant träningsform för sångare än andra, då den speglar sångarbetet på många punkter; andning, aktiv vila, energi, koncentration, kontroll av kropp och sinne mm. Specifikt Bikram yoga finns det som sagt inte någon forskning på men utifrån sångarnas jämförelser mellan Bikram yoga och annan träning som de utfört så verkar det som att Bikram Yoga ger större effekt än annan yoga som de har tränat. Till och med pilates för sångare som både Mia och Matilda har provat tycker de båda gav dem mindre jämfört med Bikram Yoga.

6.4 Behovet av mental träning för sångare

Något intressant som kom fram ur studien var hur mycket fokus på mental träning som sångarna berättade att de upplevde av Bikram yoga. Mer än de fysiska effekterna (som också var stora) menade de att det var mental styrka som var den största och viktigaste effekten som de fick ut av träningen. Detta föreslår också att denna form av träning är ett bra komplement till en sångares yrke och livsstil. Stress, nervositet och press utifrån är minst lika viktiga komponenter i en sångares vardag som träning av teknik och kroppskontroll eftersom de påverkar alla varandra. Rørbech poängterar att man inte kan diskutera sång utifrån enbart andning och fysiska aspekter eftersom det är mångsidigt och det finns fler komponenter än de fysiska aspekterna som påverkar sången. Att behärska sin kropp och sina muskler kräver också att man behärskar sitt sinne. Som Anna och Emil berättar så är Bikram Yoga ett sätt att komma åt sinnet och sig själv genom fysisk prövning. Den mentala ”kamp” som Emil nämner tolkar jag som att det handlar om att nå fokus, koncentration och medvetenhet genom att lära sig att inte kämpa emot sig själv, utan att frigöra sig från negativitet och begränsningar, för att kunna utföra klassen, vilket kan upplevas som en ”kamp” eftersom det är svårt. Klassen sätter enorm press på

utövaren att släppa sitt fäste om yttre ting som kan fånga sinnet och istället fokusera inåt (Choudhury 2007). Sångarna upplever alla att de känner sig starkare mentalt vilket gynnar dem både i övning, att kunna koncentrera sig under längre tid, att kunna vara lugn inför ett framträdande, kontrollera sin kropp och frigöra rösten naturligt, vilket Miller menar är det mest hälsosamma sättet att sjunga.

6.5 Bikram Yoga och sångundervisning

Om man tittar på undervisningen i Bikram Yoga så bygger den på en traditionell mästare/lärling-pedagogik vilket i den mer progressiva pedagogiska världen idag är något som man vill komma bort ifrån. I Bikramklassen är det läraren som talar och instruerar eleven som ska lyssna och utföra. Klassen bygger helt på att eleven litar på läraren och dialogen och utför den enligt de instruktioner den får, utan att tänka själv. Rent pedagogiskt går detta helt emot forskning kring autonomi och att eleven bör ”styra” eller ”äga” sitt eget lärande. Jag tror däremot att man kan ”äga sitt eget lärande” också genom att helt lita på en lärare som ”styr” lärandet. I en sammanfattning gjord av McCombs (2018) av forskning gällande autonomi och egenstyrt lärande så berörs inte ett utövande av kontakt mellan kropp och sinne. När Choudhury byggde sin sekvens hade han i åtanke att sprida den till västvärlden. Han anser att västvärlden har kommit långt vad gäller kreativitet och skapande, men att människorna generellt saknar disciplin över sin kropp och sitt sinne. Man kan tänka sig av den anledningen att det i ett fysiskt och mentalt provande kan vara kontraproduktivt att låta eleverna tänka själv och prova egna sätt att utföra poser under klassen, eftersom de saknar kunskap och medvetenhet om sina egna kroppar och vad som kan hända när de modifierar en rörelse eller pose när det blir jobbigt under en klass. De tydliga instruktionerna är utformade för att det ska vara lätt och framförallt säkert att utföra poserna. Eftersom klassen är utmanande är det viktigt för den som utövar att släppa sina egna idéer och begränsningar och lita på läraren och säkerheten i dialogen för att kunna ta sig förbi sina egna mentala begränsningar, som i sin tur begränsar en fysiskt.

Det finns intressanta tankar att ta upp med detta sätt att undervisa och de nyare tankarna kring att styra sitt eget lärande. Inom undervisning idag strävar man efter att låta elevens intresse och egna tankar styra sin utveckling och intagning av kunskap. Det kan dock tänkas att detta sätt att bygga kunskap är till stor del individcentrerat och bygger på tankar om att alla är olika och bör generera kunskap på sitt eget sätt, vilket å ena sidan kan

ge kraft och självförtroende till eleven som individ, men å andra sidan också tänkas ”avskärma” eleven från att förstå aspekter som människor har gemensamt, vilket kan vara en viktig lärdom inom utövning av kontroll av kropp och sinne.

Som pedagog och sångerska står jag nu med båda fötter i olika metoder av inläring och undervisning i vilka jag båda ser värde. Bikram Yoga är på sitt sätt, som Emil nämner, demokratisk eftersom alla får samma instruktioner och poser. När man har tränat Bikram yoga ett tag ser man att alla som kommer dit är olika och har olika motiv till varför de vill träna, men verkar även få liknande effekter. Bikram säger själv att man aldrig är för gammal, för sjuk eller för sent ute för att göra yoga och börja om från början.

Detta får mig att se på traditionell pedagogik på ett nytt sätt och att det kan finnas positiva aspekter av mästare-/lärling-relationer. Att lära sig att lita på läraren och vara öppen och mottaglig för information kan vara gynnsamt, särskilt när man ska utöva fysisk och mental träning där man vill ta sig bortom egna gränser.

6.6 Förslag på vidare forskning

Det finns inte någon forskning på Bikram yoga och sång, vilket gör just denna studie unik och intressant. Det finns visserligen närliggande avhandlingar och studier på rörelse och kropp i kombination med sång, men inte Bikram yoga specifikt. Denna form av yoga och dess effekter på människans hälsa (och sång hos informanterna) är värt att forska vidare på, särskilt med tanke på de starka upplevelser och effekter som informanterna upplever av träningen. Det är vidare troligt att musiker i allmänhet skulle gynnas av att träna Bikram Yoga och det vore intressant att se vilka effekter t ex en pianist eller flöjtist skulle uppleva av träningen.

Sångarna upplever att den mentala utveckling de gjort genom Bikram Yoga har varit den mest betydande för dem som sångerskor. Detta gör att jag anser att det vore intressant att forska vidare på det mentala perspektivet på sång och om det kan utvecklas sångmetodologiska övningar eller dylikt inom sångpedagogik och sångträning inspirerat av Bikram Yoga.

6.6.1 Sångmetodik inom kroppsmedvetenhet på lärarutbildningen

Både jag och informanterna har inte tidigare fått någon djupgående utbildning i kroppsmedvetenhet förrän vi kom i kontakt med Bikram Yoga. Förutom den enskilda

sångundervisningen vi har fått så har vi undervisats mest i klassisk sångmetodik vilket må ha omfattat kroppsarbete och visualisering som separata övningar, men inte mind/body-connection - kontakten mellan kropp och sinne, och hur de hänger ihop. Gällande det pedagogiska inom sångträning skulle det vara intressant att forska vidare kring idéer om sång ur ett holistiskt perspektiv. Denna studie är relativt liten och det skulle vara intressant att se mer omfattande studier kring sång och mind/body-connection. Av resultaten i denna studie skulle det vidare vara spännande att göra en mer omfattande studie kring Bikram Yoga och sångutveckling. Det verkar finnas ett stort intresse från sångare om att bli mer kroppsmedvetna. Om man tittar på hur lärarutbildningen i sång ser ut idag skulle det vara intressant att få in mer mind/body-connection i sångmetodiken och undervisningen. Detta skulle även kunna appliceras på musiker i allmänhet.

7. Referenslista

Ahrne, G & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.

Andersson, K. (2016) *Yoga i sånguppvärmning – med fokus på körsång*. Stockholm: Kungliga Musikhögskolan. Tillgänglig:

<http://kmh.diva-portal.org/smash/get/diva2:893551/FULLTEXT01.pdf>

Appelman, D. Ralph. (1967). *The Science of Vocal Pedagogy*. Bloomington: Indiana University Press.

Arsenault. M. (2016, november). *Don't miss: yoga & mindfulness for singers*. Schmopera. Hämtad 2018-03-14 från <https://www.schmopera.com/dont-miss-yoga-mindfulness-for-singers/>

Bryman, A. (2008). *Samhällvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Choudhury, B. (2007). *Bikram Yoga*. New York: HarperCollins Publishers.

Classically Trained Singers and Voice Educators. Arizona: Arizona State University
Tillgänglig:

https://repository.asu.edu/attachments/135078/content/Hutton_asu_0010E_13917.pdf

Emmons, S.& Thomas, A. (1998) *Power Performance for Singers: Transcending the Barriers*. New York: Oxford University Press.

Forskningsstrategier. (2014). *Aktionsforskning*. Hämtad 2018-02-15, från

<http://forskningsstrategier.wordpress.com/aktionsforskning/>

Glavino Kjær, K. (2012). *Kropslig intelligens*. Valby: Borgens Forlag.

H. A. Slagter, R. J. Davidson, A. Lutz (2011). *Mental Training as a Tool in the Neuroscientific Study of Brain and Cognitive Plasticity*. US National Library of Medicine. Hämtad 23-05-2018. Tillgänglig:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3039118/>

Hewett Z. L. , B. S. Cheema, K. L. Pumpa, C. A. Smith (2015). *The Effects of Bikram Yoga on Health: Critical Review and Clinical Trial Recommendations*. US National Library of Medicine. Hämtad 2017-11-15. Tillgänglig: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4609431/>

Hutton, C. (2013). *Benefits of Yoga Pranayama, Asana, and Meditation Techniques for*

Lawrence, M. (2007). *Core Stability*. London: A&C Black Publishers Ltd.

Lindahl, K (2012). *Sjung med hela kroppen! En undersökning av elevers upplevelser av rörelse integrerat i sångundervisning*. Göteborg: Göteborgs Universitet. Tillgänglig: https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/31608/1/gupea_2077_31608_1.pdf

Lister, L. (2011). *Yoga for Singers: Freeing Your Voice and Spirit Through Yoga*. Raleigh North Carolina: Lulu Press.

Lowen, A. (1988). *Bioenergetik*. Gyldendal: Borgens Forlag.

McCombs, B. (2018). *Developing Responsible and Autonomous Learners: A Key to Motivating Students*. Website: *American Psychological Association*. Denver: University of Denver. Tillgänglig: <http://www.apa.org/education/k12/learners.aspx>

Merriam, S. (1994). *Fallstudien som forskningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

Miller, R. *On the Art of Singing*. New York, New York: Oxford University Press, 1996.

Rönnerman, K. (2004). *Aktionsforskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Rørbech, L. (1999). *Stemmebrugslære*. København: C.A Reitzels Forlag.

