



LUNDS UNIVERSITET
Musikhögskolan i Malmö

EXAMENSARBETE 15hp

Vårterminen 2019

Läroarbete i musik

Linn Ivarsson

Körledaren som sånglärare
– en intervjustudie kring körledarens ansvar i
koristers röstutveckling

Handledare: Sverker Zadig

Sammanfattning

Författare: Linn Ivarsson

Titel: Körledaren som sånglärare – en intervjustudie kring körledarens ansvar i koristers röstutveckling

Som sångerska har jag sjungit en hel del i kör, och på grund av det har jag fått möta flertalet körledare. Dessa körledare har olika kunskaper om rösten, och har lärt mig om rösten på olika sätt. Ibland var det felaktig information som delgavs, ibland var det ordvalen som kunde varit bättre, och ibland hade körledaren full koll. Den kunskap som körledarna förmedlar formar sedan koristerna, och då spelar det roll huruvida informationen är rätt eller fel. Syftet är därför att undersöka hur körledaren ser på sitt ansvar gentemot koristernas röstutveckling.

Den litteratur som tagits del av behandlar körledarens rollfunktion, samt fokus på sångteknik. För att undersöka hur körledare ser på sitt ansvar kring koristernas röster har 4 körledare, belägna i Sverige, intervjuats.

Resultatet visar att körledaren har ett ansvar att vara öppen med sin kompetens i sång, och att körledaren bör utgå från sina kunskaper när hen tar ett jobb som körledare. Resultatet visar också att uppvärmning, och sångtekniksmoment, tar olika stor plats i körrepetitionen. En uppvärmning behöver innehålla tre delar varav en är för kropp, och de andra två för rösten. Sångtekniska moment kan saknas helt hos vissa körledare. Den sångtekniska, samt anatomiska kunskapen är faktorer till hur körledaren bygger sin uppvärmning.

Nyckelord: Friskvård – Kompetens – Körledare – Körsång – Sångteknik

Abstract

Author: Linn Ivarsson

Title: The conductor of a choir as a voice coach – an interview study about the responsibility amongst choir directors towards the vocal development of the choir.

As a singer I have sung a lot in choir, and because of that I have met many choir leaders. These choir leaders had different knowledge of the voice, and different ways to approach vocal technique. Sometimes the information was incorrect, sometimes it was the shortage in words, and sometimes the choir leader had complete control. The way the choir leader gives instructions in vocal technique affects the choir singer. The purpose of this paper is therefore to examine how the choir leader looks at his or hers responsibility towards the choir's voice development.

The literature used in this study deals with the role of the choir leader, as well as the focus on singing technology. In order to investigate how choir leaders look at their responsibilities regarding the voices of the choir singers, 4 choir leaders, located in Sweden, have been interviewed.

The result shows that the choir leader has a responsibility to be open with his or hers competence in singing, and that the choir leader should have his or hers knowledge in mind when taking a job as a choir leader. The results also show that warm ups, and vocal techniques, looks different amongst choirs. A warm up session need to contain three parts. One is for the body, and the other two for the voice. Elements of vocal technique may be missing entirely in some choirs. The knowledge of singing technique, as well as anatomical, are factors for how the choir leader do the warm up.

Keywords: Choir – Competence – Conductor – Vocal technique – Wellness

Förord

Jag vill tacka min handledare för det stöd som funnits under arbetets gång. Dessutom vill jag också tacka kurskamrater som på olika sätt ställt upp som hjälp. De två studenterna i min handledargrupp, kurskamraten som stått ut med mina avbrytande frågor i studiefokusset, de två studenter som hjälp mig genom att läsa mitt arbete, samt andra studekamrater som agerat så kallade bollplank.

Jag vill också rikta ett stort tack till de fyra informanter jag fått möta. Utan er hade det varit svårt att genomföra detta arbete, och era insiktsfulla svar har varit otroligt intressanta att få ta del av.

Innehållsförteckning

1. Inledning	9
2. Syfte och frågeställningar	11
2.1 Forskningsfrågor	11
3. Litteraturgenomgång.....	13
3.1 Körledaren och kunskap	13
3.2 Kommunikation	13
3.3.1 Pace, Pacing – Att pejsa.....	14
3.3 Uppvärmning och teknik.....	15
3.5 Körsång som friskvård.....	17
4. Metod och genomförande.....	19
4.1 Metodologiska överväganden – att välja metod	19
4.2 Kvantitativa forskningsmetoder.....	19
4.2.1 Enkät	20
4.3 Kvalitativa forskningsmetoder.....	20
4.3.1 Kvalitativ intervju	20
4.4 Urval	21
4.5 Genomförandet av studien	22
4.6 Analys	23
4.6.1 Enkät	23
4.6.2 Intervju.....	23
4.7 Resultatens kvalitet och validitet	23
4.7.1 Enkät	23
4.7.2 Intervju.....	24

4.8 Etiska frågor.....	24
4.9 Presentation av informanterna	25
5. Resultat	27
5.1 Körledaren.....	27
5.2 Kompetens och sångteknik	28
5.2.1 Uppvärmning	28
5.2.2 Koristernas bemötande av uppvärmning och teknik.....	28
5.2.3 Körledarens sångtekniska kunskap	29
5.2.4 Betydelsen av sångteknik.....	31
5.3 Körsång som friskvård.....	33
5.4 Sammanfattning	34
6. Slutsats, och diskussion	37
6.1 Uppvärmning, uppsjungning, eller insjungning?.....	37
6.1.1 Uppvärmning och uppsjungning.....	37
6.1.2 Insjungning	39
6.2 Kompetens och sångteknik	40
6.3 Kommunikation	40
6.4 Friskvård och det sociala	42
6.5 Slutsats och vidare forskning	43
6.5.1 Vidare forskning	43
Referenslista	45
Bilagor.....	46

1. Inledning

Under 20 års tid har jag sysslat med musik på olika sätt. Det började med pianospel, utvecklades till körsång, och vidare till solosång. Under alla dessa år har jag mött många musiker och ledarroller. Det som skiljer dem åt är deras inriktning inom musiken, deras utbildning, och därför också deras yrkesroll.

I de körer jag sjungit i har jag upplevt att körledarna haft olika musikaliska bakgrunder. Någon är utbildad instrumentalist, någon annan är utbildad vokalist, en tredje är det som jag vill kalla för hobbymusiker. Det jag som sängerska märkt är att körledare ibland kan glömma att vårda koristernas röster, eller ger information om sångsätt som på sikt kan skada röster istället för att vårda och stärka röster. Jag har som körsångerska upplevt att jag, beroende på kör, fått instruktioner som antingen är svåra att förstå, eller som är rent av felaktiga. En enligt mig ofta förekommande instruktion är ”ta i” eller ”sjung starkare”, vilket har lett till ohälsosamma sångsätt.

Det är, för mig, otroligt viktigt att ge alla körsångare en stabil sångteknisk grund att stå på, oberoende av nivå på kör eller korist. Då jag personligen brinner för sångteknik, och att delge den på roliga och intressanta sätt till människor som sjunger både i kör och solo, vill jag samtidigt skapa vägledning till en hållbar sångteknik för både körsångare och körledare. Därför vill jag undersöka hur körledarna ser på sin yrkesroll, vad den innebär, och vad koristerna förväntar sig av en körledare.

Mina frågor rör sångteknikens roll i körverksamheten. Hur stor plats får de sångtekniska bitarna under en körrepetition? Hur väl är körledaren insatt i kroppen, och röstens anatomi? Hur påverkar körledarens kunskaper kören?

Dessa frågor kommer undersökas i en intervjustudie där jag möter körledare med olika bakgrunder inom musiken.

2. Syfte och frågeställningar

Jag vill med denna studie undersöka körledares syn på sångteknik i kör, och hur körledarens egna kunskaper påverkar koristernas röster.

Syftet med denna studie är att undersöka hur körledare ser på sitt ansvar för koristernas röster, och hur körledarna påverkar sina koristers röster. I undersökningen tar jag del av tankar från körledare med olika utbildningsnivåer inom musik.

2.1 Forskningsfrågor

Vilken syn har körledare på sångtekniska element under körrepetitioner?

Hur tänker körledare kring att aktivt arbeta med sångteknik inom körsång?

Vilket ansvar anser körledare att de har för sina körsångares sångteknik och röstvård?

3. Litteraturgenomgång

I det här kapitlet redovisas litteratur som berör; körledare och deras kunskap, sångteknik, kommunikation, samt friskvård inom körsång.

3.1 Körledaren och kunskap

När Uggla (1979) beskriver körledarens roll gör hon det med en lista över färdigheter som en körledare behöver kunna. Här står det att en körledare behöver kunna ”dirigera”, ”förbereda repetitionsarbetet”, ”spela piano”, och ”utveckla körmedlemmarnas gehör”. Fortsättningsvis skriver Uggla (1979) att körledaren helst även skall kunna ”sjunga”, samt ha kunskap om att sköta mångt och mycket inom körens verksamhet. Uggla (1979) avslutar sedan listan med att påpeka att en körledare framförallt måste kunna ”entusiasmera och inspirera” (s. 35).

Enligt Uggla (1979) behöver en körledare ”ha grundliga kunskaper om rösten och erfarenheter av att själv sjunga för att kunna ta hand om, ansvara för och utveckla andras röster” (s. 20). Dahl (2003) skriver att ”vi kan varken veta om övningarna görs helt rätt av varje enskild sångare eller om de har den effekt vi önskar på alla” (s. 20).

Sadolin (2009) anser att alla kan sjunga, och skriver:

Att sjunga är ofta emotionellt och följaktligen inte något man behöver en särskild akademisk utbildning för. Det är viktigt att alla förstår detta! Det är min fasta övertygelse att ALLA kan sjunga. Rösten är inte ett komplicerat instrument. Sångteknik bör presenteras på ett så enkelt och vardagligt sätt som möjligt. På det sättet kan sångarna lägga energin på att förstå tekniken istället för att kämpa med att förstå språket. (s. 3)

3.2 Kommunikation

En god talare underhåller alla sinneskanaler. Dels för att hålla åhörarna eller koristerna intresserade. Dels för att alla människor lär på olika sätt. Enligt Dahl (2003) gör detta genom att använda sig av det intellektuella, det visuella, det auditiva, och det kinestetiska.

Dahl (2003) skriver:

Det gamla ”blomsterspråk” (bilder och symboler) som många sångpedagoger tidigare använde sig av kan ha en god funktion när det gäller att forma röstens klang i en stor grupp människor. /.../
Det gör sångarna mer medvetna om att klangen formas av tankarna och gör att det blir lättare att sjunga orden med känslolägg när de börjar sjunga. (s. 30)

Blomsterspråket är en bra metod för att nå flera av dessa sinneskanaler. Genom att använda bilder, känslor, och metaforer sätts kroppen igång utifrån fantasin. Med hjälp av fantasin kan koristerna sätta igång sångtekniska mekanismer utan att nödvändigtvis behöva förstå vad de gör.

Enligt Dahl (2003) är det körledaren som bör rätta sina anvisningar efter koristernas lärostil istället för att förväntas bli förstådd av alla.

Dahl (2003) skriver:

Detta är ett allmänt problem med sångundervisning i grupp. Om jag har en karta och en terräng och de två inte stämmer överens – skulle det då inte vara mest naturligt att ändra kartan och inte försöka förändra terrängen? (s. 20)

3.3.1 Pace, Pacing – Att pejsa

Enligt Dahl (2003) innebär att pejsa att ”ta folk där de är” (s. 93), och med det menas att spegla någon annan. Dahl (2003) pekar då på kroppshållningen, språket, och rörelsemönster, samt klädkod. Användning av pacing kan få någon att känna sig mer acceptera, och tillhörande.

Dahl (2003) skriver:

Genom att ’pejsa’ kören uppnår jag kontakt och tillit. Men om jag bara ’pejsar’ och inte leder vidare därifrån, är jag bara en kameleont och inte en konstnär! Konsten ligger i att leda dem dit jag önskar att de ska nå – med tillit och trygghet i bagaget. (s. 95)

Vidare skriver Dahl (2003) att ”som dirigent är jag en spegel. Jag ser mig själv i kören och kören ser sig själv i mig. Processen går åt båda hållen, något som det är viktigt att vara medveten om” (s. 100). Med det menar Dahl (2003) att koristerna också tar efter körledaren, och är körledaren spänd kommer troligtvis även koristerna bli det.

Körledare behöver därför vara medveten om sin egen kropp.

Körledaren behöver också ha koll på sitt tonläge. ”En person som pratar i samma tonläge och tempo hela tiden kommer snabbt att förlora åhörarnas intresse”. (Dahl, 2003, s. 94)

3.3 Uppvärmning och teknik

Uppvärmning

Uggle (1979) anser att körens nivå ligger till grund för en körrepetitionens innehåll. Koristerna kommer till körrepetitionen med olika förutsättningar, samt olika dagsformer. Uppvärmningen är ett bra moment för att förbereda koristerna röster till att hantera repertoaren.

Dahl (2003) skriver:

Efter en lång arbetsdag är många sångare trötta. Jag startar därför alltid repetitionerna med tånjningar (blodcirkulation), koncentration och gärna en god historia. Detta lägger grunder för en god intonation, för trötta och spända sångare är inte kapabla att sjunga optimalt .(s. 67)

En uppvärmning kan enligt Dahl (2003) vara till för att ”förbereda sångapparaten”, ”samla koncentrationen”, öva tonbildning och klang”, och ”skapar en känsla av samhörighet i kören” (Dahl, 2003, s. 33). En köruppvärmning kan då enligt Dahl (2003) involvera tre områden. Det första området är avspänning med fokus på balans, muskulatur, och inre ro.

Dahl (2003) skriver:

Har vi det inte så bra, kan vi få spänningar i kroppen, speciellt i mellangärdet och i käken eller nacken. Har vi det bra, är det ändå inte säkert att vår kropp är i balans... Därför menar jag att all form

av röstuppvärmning eller sånguppvärmning bör ta sin utgångspunkt i att skapa en kroppslig och psykisk balans. (s. 21)

Det andra området, enligt Dahl (2003) är andning/stöd med fokus på automatiska reflexer, och aktivering av stödmuskulatur. Det tredje och sista området, enligt Dahl (2003), är tonbildning med fokus på konsonanter och vokaler, samt registerutjämning.

När Zangger Borsch (2005) skriver om uppvärmningen låter han ”att sjunga upp” (s. 25) och ”att sjunga in” (s. 29) vara underubriker. Med det skiljer han på de delar som en uppvärmning ska innehålla på intressanta sätt. Uppvärmningen syftar i första hand på kroppen, uppsjungningen används för att starta rösten, och insjungningen görs för att hitta sound.

Sadolin (2009) menar att en sångare inte behöver jobba med sin teknik förrän det finns ett problem att åtgärda. Dessutom poänterar författaren att tekniken bör arbetas med på ett sätt som gör att koristerna förstår. Ugglå (1979) anser att koristen är intresserad av de tekniska övningarna först när den känner att den kan kopplas till repertoaren.

Riggs (1994), som jobbar med det han kallar för *speech-level-singing*, anser att hans teknik kan appliceras på rösten i alla sångstilar. I körsång är det än mer viktigt med en hållbar teknik. Om ledaren är oförsiktig kan körsång vara skadligt för solorösten. Enligt Riggs (1994) är det vanligt att korister sjunger i bröstströsten i högre register, vilket är direkt skadligt för rösten.

Enligt Riggs (1994) är det svårt att ta med kunskapen från körsången in i solosången, ”unless the director knows what he is doing in terms of vocal technique” (s. 81). Övriga musikaliska färdigheter, som att följa dirigenten samt gehör och notläsning, kan en musiker lära sig på vilket instrument som helst.

Ugglå (1979) anser att ”varje kör bör oavsett skicklighet ständigt träna och utveckla rösten, örat och repertoaren” (s. 88).

3.5 Körsång som friskvård

Theorell (2009) skriver om hälsofördelar med sång ur två perspektiv; musikklyssnaren och sångaren. Den intressanta biten i denna studie är hälsofördelarna för sångaren, men de går på sätt och vis hand i hand. Theorell (2009) anser att människan tror sig använda musik för att slappna av, men att det i själva verket används mer för att pigga upp. Faktumet är att musiken kan åstadkomma båda, och genom sång kan båda känslorna infinna sig tillsammans.

Theorell (2009) skriver:

Musiken kan förstärka de känslor som kan vara starka. Det innebär i sin tur att vi kan få både ”gaspådrag” och ”nedbromsning” i kroppen av musik – det är därför inte överraskande att musik kan ge effekter på en väldigt mängd kroppsliga funktioner (s. 21).

Anledningen till att körsång i många fall gör korister piggare beror kanske på att koristen blir stressad genom utmaningar.

Theorell (2009) skriver:

Stress är en allmän uppvarvningsreaktion på ett stimulus som kan utgöra både en utmaning och ett hot. Uppvarvningen äger rum därför att kroppen behöver energi för att klara av utmaningen eller hotet (Theorell, 2009, s. 16).

Sången kan, enligt Theorell (2009), bidra till tre hälsofrämjande effekter. Den första är nedvarvning, där avslappning och meditation är två nyckelord. Den andra ”skulle motsvara ungefär den effekt vi får av regelbunden fysisk träning” (Theorell, 2009, s.22). Den tredje är förmågan att tänka i nya banor.

4. Metod och genomförande

I detta kapitel redogör jag för mina val av metoder (4.1), samt förklarar innebörden av valda metoder (4.2) och (4.3). Under avdelningen för studiens design (4.4) redogör jag för hur urvalet av informanter gjordes samt en presentation av mina informanter, följt av en beskrivning kring hur datan samlades in. Därefter delar jag med mig av hur jag gjort min analys (4.5) av den insamlade datan. Till sist redogör jag för resultatens kvalitet (4.6), och etiska frågor (4.7).

4.1 Metodologiska överväganden – att välja metod

Forskningsfrågorna bygger på teser inom körsång och sångteknik, och är därefter av intresse att undersöka genom en kvantitativ enkät. Enkäten är tänkt att verka som en start i arbetet där körverksamheten undersöks. I denna enkät samlas kvantitativa data in, och utifrån enkäten formas därefter frågor till en undersökning i en mer kvalitativ miljö. Denna kvalitativa miljö rör sig kring intervjuer med körledare.

4.2 Kvantitativa forskningsmetoder

I kvantitativa metoder används frågor som formulerats på förhand (Larsen, 2018). Detta gör att datan som samlas in är mätbar. Denna sorts data ger forskningen en möjlighet att styrka eller radera teser.

Fördelarna med kvantitativa metoder är att forskningen har möjlighet att få in data från en större mängd informanter. Enligt Larsen (2018) är en av fördelarna att forskaren kan ställa samma fråga till fler människor, och därmed ge statistiken en större bredd.

En av nackdelarna är att forskaren förlorar möjlighet till djupare data i svar utifrån kvantitativa frågeställningar. Dessutom är det svårt att veta ifall de frågor som ställs är rätt frågor att ställa.

4.2.1 Enkät

I den här studien används en enkät för att samla in kvantitativa data som en förstudie inför den mer omfattande studien. I enkäten ska statistik samlas in. Denna statistik ligger sedan till grund för de frågor som intervjun ska bestå av.

4.3 Kvalitativa forskningsmetoder

Kvalitativa metoder tar fram omätbara data, ofta i form av citat och texter, och informanternas personliga tankar.

En fördel med kvalitativa metoder är enligt Larsen (2018) att forskare och informanter ofta möts i samma rum. Detta bidrar till att forskaren under en intervju kan observera informantens kroppsspråk, och tonlägen för att med fler medel lättare tolka svar. Dessutom finns det rum för informanten att prata fritt, och om missförstånd eller oförståelse uppstår kan den överbryggas direkt under mötet.

Nackdelar med kvalitativa metoder är risker för att få in förfinad information från informanterna. Informanterna kan få för sig att svara utifrån vad de tror att forskaren vill höra eller se. Informanter kan även tala osanning, eller bli rädda för att svara när de inte är anonyma inför forskaren.

4.3.1 Kvalitativ intervju

Kvalitativa intervjuer görs utifrån en intervjuguide som kan vara stängd, flexibel, eller, öppen. Vilken intervjuguide som passar är beroende på hur flexibel forskaren vill vara i sin intervju. En stängd intervjuguide används i en strukturerad intervju. Då följs ett intervjuschema, med bestämd ordning på hur frågorna skall ställas. Den stängda intervjuguiden underlättar efterarbetet, men tillåter inga uppföljningsfrågor (Larsen, 2018).

En flexibel intervjuguide används i en semistrukturerad intervju. En sådan intervju är delvis strukturerad intervju då intervjuguiden innehåller färdiga frågor, men är flexibel i sin ordningsföljd. Detta ger utrymme för uppföljningsfrågor.

Den öppna intervjuguiden används i en ostrukturerad intervju. Intervjuguiden är en lista med teman som ska fungera som vägledning under intervjun. Här styr intervjuaren lite, och informanten får tala fritt om de saker som tas upp (Larsen, 2018). Däremot använder intervjuaren uppföljningsfrågor för att styra samtalet i önskade riktningar.

I den här studien används en flexibel intervjuguide då det ger utrymme för att gräva djupare när intressanta ämnen dyker upp. Samtidigt ger de färdigskrivna frågorna en trygghet för intervjuaren.

4.4 Urval

Enkät

I förstudien var målet att nå ut till körledare med olika utbildningsnivåer inom musik, samt av korister med olika ingångsvinklar till körsången. Därför valde jag att använda mig utav sociala medier. Jag hittade grupper på plattformen Facebook med namn som ”Sångpedagoger”, ”Musiklärarna”, ”Körledarvikarier”, och ”Musikhögskolan i Malmö intern”. I dessa grupper befinner sig många körledare, och jag skrev en förfrågan om deras hjälp att nå ut till kördeltagare.

Intervju

Informanterna till intervjuerna skulle önskvärt ha olika bakgrund och utbildning. Under arbetet med enkäten dök en person upp som genom frågor kring enkäten blev ett intresse för intervju. För de övriga informanterna sattes olika krav som skulle uppnås. De olika kraven speglade informanternas yrkesform, samt utbildningsgrad inom sångteknik.

Dessa krav fanns:

- Sångpedagog som hyrs in till körer i syfte att undervisa i sångteknik
- Körledare med, eller under pågående utbildning, som sångpedagog
- Körledare med utbildning som musikalartist
- Körledare som saknar högre musikalisk utbildning

4.5 Genomförandet av studien

Enkät

Enkäten, som bearbetades under hösten, skickades ut i flertalet grupper på Facebook, och i mail till körledare som sedan fick vidarebefordra till sina kördeltagare.

När enkäten stängdes ner hade 171 svar registrerats, och då med fördelningen; 106 körledare, och 65 kördeltagare.

Intervju

Under vintern 2018 började arbetet med att leta informanter, men det dröjde tills efter årsskiftet innan kontakt etablerades med dem. Informanterna kommer beskrivas närmre i en senare avdelning.

Den första informanten hittades under en diskussion kring min enkät när den delades i Facebook-gruppen ”Sångpedagoger”. Sociala medier användes även för att efterlysa övriga informanter. En annons lades ut, och då med detaljer kring vilken informant som söktes. Genom den annonsen tog en informant själv kontakt, och visade sig intresserad. Övriga informanter hittades via kunskap om dem i körsammanhang, och blev kontaktade genom sociala medier.

Efter att informanterna hittats arbetades det fram ett informationsblad, en samtyckesblankett, och en intervjumall med 18 intervjufrågor.

Alla intervjuer gjordes mellan den 21 februari och 2 mars. 3 av 4 intervjuer gjordes i cafemiljö där ljudnivån var olika från gång till gång. Test av inspelningen gjordes på plats för att se hur ljudupptagningen skulle komma att te sig i de olika miljöerna.

En intervju gjordes via ett videosamtal. Under denna intervju spelades skärmen in, men en zoom användes samtidigt för att säkerligen fånga upp intervjun på en inspelning.

4.6 Analys

Under denna avdelning redovisas hur analysen genomförts, samt hur den insamlade datan bearbetats.

4.6.1 Enkät

Pilotstudien analyserades genom att jämföra alla insamlade svar med varandra. Då många frågor i enkäten kunde besvaras med flera olika alternativ gjordes analysen till största del med hjälp av det kalkylark som skapats med de insamlade svaren. Som ett verktyg i det analytiska arbetet skapades huvudrubriker med de berörda ämnesområden, och dit drogs alla svar som passade in. Genom detta kunde svaren grupperas, och jämföras.

De frågor som hade valbara svarsalternativ analyserades genom att använda de diagram som skapades automatisk av den tjänst var enkätundersökningen gjordes.

Den data som sedan kom ut av detta analysarbete gav inga svar på de forskningsfrågor som fanns, utan användes som inspiration inför studien i form av intervjuer.

4.6.2 Intervju

Analysen tog form av att låta intervjufrågorna få vara rubriker för att sen pytsa ut svar som var intressanta, och relevanta, där de passade in. Det resulterade i listor av citat, och ämnesområden som jämfördes med varandra.

4.7 Resultatens kvalitet och validitet

4.7.1 Enkät

Enkäten var tänkt att ligga till grund för de frågor som intervjun skulle bestå av. Under arbetet med analysen blev det tydligt att enkäten nått ut till få körsångare som ej är musiker, vilket var önskvärt för studien. Istället var många korister utbildade musiker, utbildade vokalister, musklärare, eller andra yrkestitlar inom musik. Detta gav resultat som inte återspeglade den bredd som var intressant att undersöka inom körvärlden. Därför lämnades enkäten tidigt, och intervjufrågorna skapades utifrån de obesvarade frågeställningar som fanns sen innan.

4.7.2 Intervju

De informanter som söktes hittades, och därför gav intervjuerna den bredd och det djup som studien var ute efter. Däremot testades inte intervjun innan mötet med den första informanten, och därför har frågorna inte testats för möjliga misstolkningar.

Intervjuerna spelades in via en zoom, vilket medförde att transkriberingarna innehöll en exakt återgivning av det som sades under de olika intervjuerna.

4.8 Etiska frågor

I den här studien har vetenskapsrådets (u.å) forskningsetiska principer följts. De fyra krav som gäller är *Informationskravet*, *Samtyckeskravet*, *Konfidentialitetskravet*, och *Nyttjandekravet*.

Informationskravet.

Inför denna studie har alla involverade informanter informerats om att deras medverkan sker i ett vetenskapligt syfte, och hur jag som forskare kommer hantera deras medverkan. Informanterna har innan intervjuerna fått ett informationsbrev med all information kring studiens syfte och genomförande. Informanterna har även blivit informerade om att deras deltagande är anonymt, och frivilligt.

Samtyckeskravet.

Informanterna har tillsammans med informationsbrevet fått en samtyckesblankett att skriva under. De har också fått information om att de närsomhelst har rätt att avbryta sin medverkan i denna studie.

Konfidentialitetskravet.

Inspelningar och transkriberingar finns på personliga enheter. Dessutom har alla informanter i studien fått fiktiva namn, och heter egentligen något annat i verkligheten. Av etiska skäl har informanternas arbetsplatser inte nämnts.

Nyttjandekravet.

Den fakta som samlas in till denna studie kommer enbart användas till denna rapport.

Övrigt

Utöver dessa principer har varje informant fått informationen att de har möjlighet till att ta del av transkriberingen från intervjun. Detta är inget krav, men det erbjuds i denna studie för att informanten ska känna sig trygga, och att det minimerar risken för missförstånd. Om missförstånd har uppstått kan informanten utveckla sina svar i efterhand.

4.9 Presentation av informanterna

I den här avdelningen presenteras informanterna. Alla informanter är anonyma, och har fått könsneutrala namn. Informanterna fyller fyra olika roller i undersökningen och de rollerna som söktes var;

- Sångpedagog som hyrs in till körer i syfte att undervisa i sångteknik
- Körledare med, eller under pågående utbildning, som sångpedagog
- Körledare med utbildning som musikalartist
- Körledare som saknar högre musikalisk utbildning

Anno

Anno har studerat utomlands, och då valde hen att kombinera två utbildningar under samma tid. Den ena resulterade i en solistdiplom-examen, och den andra ett diplom i sångpedagogik. Utöver det är hen utbildad osteopat. Hen träffar korister både som körledare, men också som inhyrd sångpedagog. Som inhyrd sångpedagog träffar hen korister vid enskilda tillfällen, och då för att intensivt jobba med sångtekniken i den kör hen besöker. När Anno leder kör är det mycket fokus på sångteknik, och hen möter en vokalensemble som är en utbildning i kammarmusik, samt en kör som arbetar med att lära sig svenska i integreringssyfte.

Robin

Robin studerar för tillfället ämneslärarutbildningen, och jobbar samtidigt som körledare för en, vad hen själv beskriver som en glad amatörkör på hög nivå. Som körledare är hen välplanerad och organiserad. Hen har studerat musik på olika sätt

sedan gymnasietiden, och inriktade sig ett år mot musikalernas värld. Under sina år på musikhögskolan lade hen till den fristående kursen *Estill Voice Training*.

Jean

Jean studerade på balettakademin under 2010-talet, och har en yrkesutbildning som musikalartist. Idag är hen fortfarande student, men studerar interaktionsdesign, vilket kan vara ett brett yrke. Antalet körer som leds av Jean är 1, och det är en så kallad alla-kan-sjunga-kör där glädjen står i fokus. Denna kör är öppen för alla, och den musikaliska nivån på kören blandad. Hen leder kören en gång i veckan, och i en dryg timma per tillfälle. De sjunger i stort sett endast musik ur populärkulturen.

Kim

Kim är den informant som saknar högre musikalisk utbildning, men hen spelade under skolåren både fiol och orgel. Körsången har i vuxen ålder enligt Kim tagit över hens liv, då hen sjunger i flera körer samt leder två. När hen skulle axla rollen som körledare fanns en oro över hur det skulle gå, men idag är hen körledare till över 100 korister. Utöver det frilansar hen med sånginsatser på bröllop, dop, och begravningar, men hens huvudsakliga arbetssyssla för tillfället är som elevresurs och med aktiviteter i kommunen.

5. Resultat

I resultatkapitlet kommer intervjuens olika frågor redovisas. Intervjun är uppdelade i tre delar; 'Körledaren', 'Sångteknik', och 'Körsång som friskvård'. Kapitlet avslutas sedan med en sammanfattning.

5.1 Körledaren

Vad, eller hur, är en körledare för dig? Anno berättar att "en körledare har det yttersta ansvaret för att det som ska göras blir gjort", och "en ledare är ju den som sammanställer det hela".

Alla informanter svarar på liknande sätt, och de pratar allihop om att gruppens nivå är en av aspekterna. Baserat på körens nivå kan kören ha flera ledare. Någon håller i dom praktiska delarna, och några är assistenter. Även vilken typ av kör spelar in i vilken roll körledaren har. Informanterna påpekar att de känner till att det finns körer där körledaren gör allt, medan i andra körer styr körledaren endast över det konstnärliga.

Studien visar att körledaren kan ha många olika egenskaper. Robin delar med sig av en tanke om att vissa körledare är strikta och har en professionell relation till sina korister, medan vissa har en närmre relation till sina korister. Detta återspeglar de stora skillnader som kan förekomma bland körledare. Jean påpekar att det däremot är väldigt viktigt att körledaren är en person som är pedagogisk lagd, samt påpekar att koristerna måste få våga göra fel, och säger "för att man ska våga göra fel så behöver körledaren vara någon som inte blir förbannad på när du gör det".

Sammstämmiga svar hittas hos två av informanterna då Kim säger att "det är nån som inspirerar, och kan dela med sig av sångglädjen", vilket även förstärks av Anno via följande tre ord; inspirera, entusiasmera, strukturera.

Anno, som träffar andra körledare, poängterar att vissa körledare endast vill dirigera och jobba med körmusiken. Dessa körledare har olika inställningar till sångteknik. Vissa kan det inte, och vissa vill inte ha med det att göra, och det är därför som hen anlitas hos en del körer.

5.2 Kompetens och sångteknik

Informanterna har olika kunskaper, och kompetens inom sångteknik. Därför jobbar de med det på olika sätt. Någon jobbar intensivt, medan någon annan rör vid det vid enstaka tillfällen.

5.2.1 Uppvärmning

Studien visar att informanterna använder uppvärmningen på relativt lika sätt. Alla är överens om att de värmer upp kropp och röst inför körrepetitionen, men innehållet ser olika ut, och det beror främst på informanternas olika kunskapsnivåer inom rösten som instrument. Vad innehåller då en uppvärmning som hålls av dessa informanter?

Under Robins uppvärmningar går koristerna igenom tre stadier; de värmer först upp kroppen, efter det jobbar de med stöd och artikulation, för att sedan avsluta med att göra tonala övningar. Tiden för uppvärmningen landar vanligtvis på 15-20 minuter.

Jean som leder en alla-kan-sjunga-kör poängterar att det i den kören inte ligger fokus på sångteknik, och det ser likadant ut för Kim. De båda är verksamma inom samma organisation, och jobbar på liknande sätt. De börjar med kropp, och fortsätter sedan med vokala övningar, som kan vara enkla sånger, för röst och samklang. De vill snabbt gå på repertoaren, och utnyttjar uppsjungningen på ett mer lättisat sätt.

Anno är den som arbetar lite mer intensivt med uppvärmning. Hen lägger cirka 30 minuter på uppsjungningen, och då är det sångteknik som behandlas. Hen kallade under intervjun uppvärmningen för sånglektion, vilket återspeglar hur uppvärmningen används av hen.

5.2.2 Koristernas bemötande av uppvärmning och teknik

Anno poängterar att vissa korister inte får sångteknik eller uppvärmning på grund av vilken körledare de har, och när hen träffar korister med sådana erfarenheter finns en viss skepsis och misstanke. Däremot förstår de snabbt vad det är, och vill oftast ha mer.

Koristerna är väldigt mottagliga anser Robin. Hen berättar att de ibland ifrågasätter, men då på ett nyfiket sätt vilket Robin ser som en möjlighet till att utforska sina egna intentioner kring övningarna, huruvida det finns en tanke eller ej.

Jean och Kim svarar relativt lika genom påståenden kring att koristerna accepterar det mesta som ges till dem. Enligt Jean finns det inget verbaliserat motstånd, men det kan ibland finnas ett motstånd när det kommer till saker som är utanför koristens trygga sfär.

5.2.3 Körledarens sångtekniska kunskap

Denna studie visar att körledare har olika kunskapsnivåer när det gäller sångteknik. Vissa körledare kan dessutom ha svårt att veta vilken kunskapsnivå de själva har.

Jean, som är musikalartist, anser att hens kunskap inom sångteknik är ”tillräcklig för mitt eget bruk”. Hen berättar att den kunskapen som finns är uppsnappad från egna sånglektioner hos sångpedagoger. Som körledare tar hen in sångteknik vid vissa tillfällen, till exempel när korister efterfrågar något specifikt, men också lite sporadiskt när hen anser att det behövs. Det kan vara för att rätta till tydliga problem som kören stöter på. ”Det blir roligare och lättare för dem att sjunga helt enkelt”. När hen väl arbetar med tekniska inslag använder sig hen mycket av blomsterspråket. Det är ett uttryck som används om en pedagogik där till exempel metaforer, bilder, och liknelser används för att beskriva önskade vokala inställningar. Däremot har hen svårt att lämna detta blomsterspråk, och då för att hen enligt sig själv har låg kunskapsnivå inom röstens anatomi, vilket kan behövas för att kunna uttrycka sig på andra sätt än de hen främst använder sig av.

Kim, som saknar högre musikalisk utbildning, ser sig som kunnig inom sångteknik. Det framgår senare i intervjun att hen saknar djupare kunskap inom röstens anatomi. Samtidigt anser sig hen inte vara i behov av djupare kunskap, speciellt med tanke på sin körs nivå. Kim tar ibland sånglektioner för att utveckla sig själv, och säger ”alla tror att man kan sjunga, och det kan de, men om man tränar så blir man bättre”. Den sångteknik som koristerna får ta del av sker främst i uppvärmningen, och informanten beskriver sina tekniska instruktioner som konkretiseringar av vad som händer.

Däremot indikerar svaren på att Kim mer använder sig utav det så kallade blomsterspråket.

Alla informanter är vokalister, men två av informanterna är, utöver vokalister, även sångpedagoger. Dessa två informanter anser sig ha djupare kunskap inom rösten som instrument, vilket också återspeglar sig i de tankar de i intervjun delar med sig av.

Anno, som har diplom i både solistexamen och pedagogik, har flera års erfarenhet som sångpedagog, och körledare. Hens tre pedagogiska utbildningar bidrar, enligt Anno själv, till fler möjligheter att bemöta koristerna på. ”Det känns väldigt tryggt när jag undervisar”. Den teknik som görs i uppvärmningen kopplas under repetitionen till repertoaren. I sin sångtekniska undervisning repeterar hen gärna informationen tre gånger, och varje gång med olika ord. Hen kan börja med att visa med koppen, och kan fortsätta med att redogöra för vad som sker rent anatomiskt. Till sist kan hen avsluta med en metafor, blomsterspråket. ”Det finns vissa saker man ser återkommer i pedagogutbildningarna, och bland annat det här då att vi lär oss på olika sätt”. Trots djupa kunskaper tar Anno sånglektioner så ofta det är möjligt, och det främst för att finslipa kunskaperna.

Robin, som snart tar examen som musiklektör och sångpedagog, är relativt ny som körledare. Däremot har hen redan vuxit sig in i rollen som körledare. Hen anser sig ha viss kunskap i sångteknik då hen studerat sångpedagogik i fem år, men hen poängterar att hen har mer erfarenhet av sångtekniken än körledarrollen. Hen känner sig säker på sin sak, men är ärlig mot kören när hen saknar kunskap i något, och bollar gärna teknikidéer med sångpedagogen på sina egna sånglektioner. Som körledare ligger fokus på teknik i uppvärmningen, men Robin involverar sångteknik när det behövs under repetitionerna. Uppvärmningen använd som en slags insjunga inför vilken sorts repertoar som ska bearbetas under repetitionen. Efter det används teknik för att rätta till, eller finslipa, de sånginsatser som sedan låter sig höras. I teknikövandet använder sig Robin av lekslag för att engagera koristerna. Även Robin anser att förmågan till att förklara på flera sätt är ett viktigt verktyg.

5.2.4 Betydelsen av sångteknik

Informanterna fick svara på en fråga som berörde hur de ser på körledare utan sångteknisk utbildning. Deras svar liknar i vissa fall varandra. Studien visar att körledaren bör vara tydlig med sin egen kompetens, och vad som erbjuds till koristerna i kören. Studien visar också på att körledaren ska kunna delge samma information på flera sätt då människor lär sig på olika sätt.

Kim anser att det beror på körens nivå, och vad syftet är med kören, och vad som vill uppnås. ”En allsångsledare är ju sällan utbildad inom nån röstvård, men kan ändå få hundratals, tusentals människor att sjunga”. Utbildningsnivån hos körledaren bör enligt Kim överensstämma med nivån på kören. Som körledare för en ’alla-kan-sjunga-kör’ är behovet av sångteknisk kunskap inte stor, då det är fokus på annat, och speciellt då det inte heller efterfrågas av arbetsgivaren. ”Så länge man passar det konceptet där man är så är det det viktigaste”. När hen själv sjunger i kör ställs däremot högre krav på körledaren.

Kim tror att koristerna påverkas jättemycket av körledarens kunskaper, och om man som körledare då gör fel kan det resultera i att koristerna tar efter och försämrar sina röstresurser. ”Jag skulle ju aldrig gått in och lett en kör som gör nånting som inte jag kan behärska själv”. Kim anser att alla kan sjunga, och det är lite löjligt när utbildade väljer att jobba sångtekniskt. ”Alla kan ju prata liksom, och det är ju typ samma sak och sjunga”. Hen fortsätter ”det är inte så stor skillnad egentligen om man använder det rätt, och tar man inte i och skriker så funkar det ju ungefär likadant”

Även Jean anser att det beror på körens syfte, samt körens kunskap- och ambitionsnivå. Körledaren behöver inte ha full kunskap, men ”till nån sorts basal kännedom så tycker jag det är jätteviktigt”. Hen tog en gång i tiden sånglektioner hos en sångerska. Den erfarenheten resulterade i tankar kring att det som fungerar för en person behöver inte nödvändigtvis fungera för någon annan. ”Även om man sjungit mycket själv så är det inte säkert att man faktiskt kan förmedla rätt grejer och läsa av vad som behövs för den andre”. Med de tankarna anser Jean att koristerna kan påverkas negativt ifall det är någon som inte kan, eller som inte kan läsa av körens behov. Det spelar roll hur man lägger fram saker, och hur man anpassar sitt eget

tänk. ”Att man har olika verktyg i verktygslådan”. Testa vad som funkar då saker fungerar på olika sätt för människor.

Robin tror att det är extra viktigt med sångtekniskt kunnande inom körpedagogik eftersom det påverkar så många. Kunskapen behövs för att kunna anpassa övningar så att alla klarar av dem. Det ska inte vara för svårt för då kan vissa göra fel och i sin tur slita ut sig. Där spelar även kommunikationen in, en körledare behöver kunna förklara på flera sätt. Hen säger att ”det är väldigt viktigt att man vet vad det är man gör, och att man inte bara utgår från hur man vill att det ska låta utan hur man faktiskt kan få det att låta på det sättet man vill fast på ett hälsosamt sätt”. Det uppnås genom kunskap om hur rösten fungerar.

Enligt Robin påverkas koristerna av körledaren, och det kan ge skada om en körledare inte har någon kunskap inom sångteknik. Det finns risker, men man ska också kunna få lära sig på vägen. Däremot ska en körledare vara ärlig med vilken kompetens den besitter. Körledaren tar ett jobb som passar ens nivå.

Anno har erfarenhet av att träffa körledare med låg kunskap inom sångteknik. Hen blir nämligen anlitaad för att undervisa i sångteknik av den anledningen. I intervjun delar hen med sig av händelser hen stött på. Hen berättar att hen mött ”ledare som har stått framför sin kör och sagt ’jag hatar uppsjungningar’, men vad personen egentligen säger är det att ’jag har ingen aning om vad jag gör’, ’jag kan inte det här’, ’jag förstår inte dom här sakerna’”. Just det anser Anno vara ett opedagogiskt uttalande då det planterar ett frö hos koristerna, och inställningen till instrumentet påverkas.

Anno anser att det finns många missförstånd om vad sångteknik är, och tycker det är otroligt viktigt att körledare har sångtekniskt kunnande. ”Om nånting händer så kan man ju inte åtgärda det”. Koristerna påverkas nämligen extremt mycket av körledaren. Vidare anser Anno att ”det finns så många myter, som skulle kunna gå snabbt att slå hål på också, som ställer till det för folk”. ”Det är inte alla som kan det här, och det är ett organiskt instrument som med relativt enkla tips kan bli väldigt, väldigt, väldigt mycket lättare och bättre för köreerna”. Med enklare övningar, och beskrivningar får koristerna större förståelse för sitt eget instrument. Enligt Anno bör koristen ”kunna sjunga i en och en halv timme utan att bli hes om man sjunger hyfsat okej”.

Anno berättar att hen är säker i sin kunskap, ”så jag lär bara ut sådana saker som jag vet och kan”. Viss okunskap finns, men som jag tokar det rör sig okunskapen främst kring skillnader i genrer och inte i rösten som instrument. ”Det jag är osäker på pratar jag ju inte om”.

I körer med körledare utan sångtekniskt kunnande anser Anno att ”man ska va väldigt noggrann med att tala om det för folk”, och fortsätter ”hit kommer man för att sjunga, men vill man lära hur man sjunger då måste man gå någon annanstans”. Hen fortsätter sedan med att göra en jämförelse som lyder ”vi kan ju springa ut och jogga utan att vi går i löparskola, men om vi går i löparskola så kan vi slippa löparknä”. Anno förstår inte varför körledare försöker lära ut det dem inte kan. ”Jag tycker det är ärligt och juste att säga till de som kommer att det du får här det är sångglädje”. ”Det är bättre att inte ge några råd /.../ låt folk sjunga bara”.

5.3 Körsång som friskvård

Informanterna fick frågan om hur de ser på körsång som friskvård. Svaren är besläktade med varandra då de tar upp samma nyckelord. Glädje, gemenskap, och energi. Glädjen i körsång kan vara allt från gemenskapen med de andra koristerna till att utmana sig musikaliskt eller att få göra något som bryter vardagens mönster. Det påpekas att koristerna genom glädjen släpper loss. Enligt Anno fungerar sångtekniken bättre i allmänhet av glädje, speciellt i grupp. ”När man skrattar då kommer man igång i kroppen och får energi, och kanske spänningar släpper då som man väldigt ofta har”.

Kim anser att körsång är glädje, mindfulness, och teamwork på hög nivå. Att sjunga i kör är att få lov att vara sig själv en gång i veckan. ”I detta sammanhanget så är du bara en röst som behövs för att den här kören ska låta bra”. En befrielse från vardagen.

När Jean trivs, och det fungerar bra, så infaller en känsla av glädje, men anser att det nog beror på vilken sorts kör det är, och i vilket syfte man går dit. ”Så att jag tror att

om man bara hittar sitt sammanhang där man tycker att det passar bra så tror jag absolut att körsång kan vara friskvård”.

Robin har reflekterat över att körsång ger energi, och utifrån egna erfarenheter lyfter hen fram den glädje och energi som körsång ger hen.

Anno svarar kort och gott att ”det är suveränt”. Hen är den av informanterna som berättar att hen försöker följa med i forskningen, och delger därefter att hen läst om att hjärtfrekvensen synkroniseras, och att blodtrycket påverkas av körsång. ”Man har ju vetat det som sångare, man vet ju att hela må-bra-hormon-fabriken kommer igång”. Hen berättar att hypofysen, sköldkörteln, och alla cirkulära system påverkas. ”Tyvärr har man ju inte på försäkringskassan kommit ikapp, och heller inte på skattemyndigheterna”, säger Anno och påpekar att det inte går att använda som friskvård överallt. ”Det finns ju kommuner där läkarna skriver ut sång, körsång på recept istället för antidepressiva medel”. Vidare pratar hen om en forskning som säger att man får ut bättre hälsofördelar av en timmes körsång än en timme på fotbollsplanen eller i spåret”.

Avslutningsvis lyfter Anno det sociala perspektivet. ”Man gör någonting tillsammans som man inte kan göra själv. [...] Om man hade fått lov att använda sången mer som friskvård och hälsovård så hade det ju varit suveränt”.

5.4 Sammanfattning

Studien visar att det inte finns ett ’recept’ för hur en körledare ska vara, men att det finns kvalitéer som vissa körledare besitter och andra inte. Några av de kvalitéer som nämns att körledare kan besitta är:

- Pedagogisk
- Inspiratör
- Trygg

Körledaren bör vara ärlig med sin kompetens, och koristerna bör bli informerade om vad de kan räkna med att få i den specifika kören. Körledarens egna kunskaper

bestämmer till viss del vad en kör kan förvänta sig, och vad en kör kan få av sin körledare.

Uppvärmningen ser olika ut i olika körer, olikheterna formas utifrån körledarens egna kunskap, intresse, och handlingsutrymme. Även fokus på sångteknik under en körrepetition baseras utifrån dessa delar. När dessa moment involveras i repetitionen är det viktigt att körledaren kan säga saker på flera sätt.

Körsång som friskvård används i vissa delar av Sverige, och inte alls i andra. Användningen av körsång som friskvård ses som en möjlighet av informanterna, men också att de borde ses som en självklarhet.

6. Slutsats, och diskussion

Här kommer jag att diskutera kring de rubriker som fanns att ta del av i resultatskapitlet. Uppvärmningen, kompetensen och sångtekniken, samt friskvården och det sociala.

6.1 Uppvärmning, uppsjungning, eller insjungning?

Studien visar att uppvärmning i körsång är ett vanligt fenomen, och att det är mer regel än undantag att det är ett moment som dyker upp. Däremot finns det stora skillnader på hur körledare tar sig an detta moment, och hur viktigt de anser att det är.

Ordet uppvärmning kan enligt mig klassas som ett överanvänt, och ibland felanvänt ord. Likt Zangger Borch (2005) delar jag upp uppvärmningen i tre delar. Starten på en körrepetition skulle kunna inledas med en uppvärmning och uppsjungning, men avlösas till något som jag istället vill kalla för insjungning.

6.1.1 Uppvärmning och uppsjungning

Likt Dahl (2003) anser jag att målen med en uppsjungning är att samla koncentrationen, skapa en känsla av samhörighet, förbereda sångapparaten, och öva tonbildning.

Koncentration och balans

Enligt Dahl (2003), kommer korister till kören med olika förutsättningar och dagsformer. Kropp och själ behöver frigöras, och vägledningen är körledarens uppgift. Något bland det första som behöver bearbetas är koncentrationen, tillsammans med balansen.

Dahl (2003) skriver:

Genom att skapa en balans mellan 'det inre och det yttre' kan vi uppnå balans mellan kropp och psyke. Det är viktigt för körsångarna, och kanske ännu viktigare för dirigenten, att vara i balans (s. 22).

Det jag tror att Dahl (2003) menar, vilket jag håller med om, är att uppvärmningens främsta uppgift är att hjälpa koristerna att bli ett med sig själva.

Samhörighet och trygghet

Koristernas själar mår bra av samhörighet med övriga korister. Tryggheten i kören främjas av att koristerna känner varandra. Detta är något som byggs upp under tid, och körledaren bör hjälpa koristerna att känna gemenskap i kören. För att skapa gemenskap och trygghet kan körledaren med fördel använda sig av det som Dahl (2003) kallar för 'pejsa'.

Förbereda sångapparaten

En uppsjungning används för att förbereda sångapparaten. Detta görs till fördel med hjälp av "sumningsövningar" (Dahl, 2003, s. 36), eller "lip roll" och "tounge trill" (Riggs, 1994, s. 43).

Hur arbetar informanterna?

En uppvärmning är sammanfattningsvis till för att landa i nuet, samt väcka kropp, själ, och röst. Informanterna verkar vara överens om just denna bit. De pratar egentligen inte om balans, samhörighet, eller koncentration, men de pratar alla om att få igång kroppen. De pratar alla om att släppa loss, och de pratar alla om att starta röstapparaten. Det som däremot skiljer informanterna från varandra är hur de uppnår dessa tre mål.

Studien visar att alla informanter förstår varför en uppsjungning bör finnas med i en körrepetition. Däremot finns det brister hos vissa informanter i kunskapen kring vad en uppsjungning bör innehålla och varför.

Enligt min studie stannar körledare olika länge i uppvärmningsmomenten. Kim och Jean är lite smått styrda över hur uppvärmningarna ska se ut, men de har samtidigt handlingutrymme för vad uppvärmningen mer ingående ska innehålla. Båda två erbjuder sina korister uppvärmningar av det lite kortare slaget, där kropp och röst sätts igång på enkla sätt, men där även samklangens får övas.

Robin och Anno verkar stanna i uppvärmningen lite längre. Då Anno anser att sångtekniken fungerar bättre när människan släpper loss, och att det med fördel görs genom skratt, kan jag inte annat än tro att en kroppslig uppvärmning sker. Däremot så talar hen endast om att korister får en halvtimmes röstträning, med det menas sångteknik. Baserat på övriga svar läser jag ut att det involverar det som jag kallar för insjungning. Robin lägger ungefär 20 minuter på uppvärmningen, och då innehåller den samtliga delar. Dessutom anser jag utifrån intervjun att en insjungning äger rum i just denna körledares uppvärmningar.

Efter att koristerna har fått komma igång med kropp och röst, samt fått landa i stunden kan rösten bearbetas mer ingående. Det görs med fördel av den del jag kallar för insjungning.

6.1.2 Insjungning

Det som jag väljer att kalla för insjungning är när sångtekniska övningar görs i syfte för att förbereda rösten inför den repertoar som väntar. Med andra ord väljs övningar utifrån vilka tekniska svårigheter som väntar koristerna. Jag är inte ensam om att tänka på detta sätt. Zangger Borch (2005) skriver om ”att sjunga in” (s. 29), och beskriver det på ett liknande sätt som jag tänker.

Zangger Borsch (2005) skriver:

Att sjunga in får inte förväxlas med att sjunga upp. Jag anser att dessa två inslag har olika syften och bör göras med två olika metoder. /.../ När du sjunger in, kan det vara för att du vill hitta inställningar i röstens delar, som ger det sound du vill ha eller för att förvissa dig om att alla tonhöjder och nyanser, som sedan ska användas, verkligen finns där för dagen (s. 29).

Att en uppvärmning skiljer sig från en insjungnings stärks av Robin som säger att ”det ska inte vara övningar bara för att det ska vara övningar, utan det är anpassat till koristernas behov” vilket också styrks av Dahl (2003) som skriver att ”poängen är inte vilka övningar du gör utan hur de utförs” (s. 39). Detta är en något som avspeglar olikheter hos informanterna. Robin och Anno visar tydligt i sina svar att deras

uppvärmningar har ett mer sångtekniskt syfte än för de andra två informanterna. Däremot bör koristerna förstå varför en övning görs.

6.2 Kompetens och sångteknik

Enligt studien verkar det som om koristerna inte efterfrågar sångteknik förrän den är introducerad. Det jag funderar på då är om momenten i sig väcker intresset, och hur kan en korist vara intresserad av något som den inte känner till? Kim anser att sångteknik inte efterfrågas, men kan det vara på grund av denna ovetskap? Anno målar däremot upp en bild av korister som vill ha mer av den uppvärmning som erbjuds, och den uppvärmning som erbjuds involverar en hel del sångteknik. Denna känsla av intresse kan även hittas i svaren från Robin, och då är även hen en körledare som jobbar tekniskt i sin uppvärmning.

Sadolin (2009) anser att alla har en röst, och alla kan sjunga, samt att rösten inte är ett komplicerat instrument. Jag vill däremot påstå att rösten kan vara ett otroligt komplicerat instrument om fel instruktioner ges, eller om fel kunskap finns. Informanten Kim anser att det inte är så stor skillnad på prat och sång. Däremot kan vägledning behövas för att använda rösten på dessa två skilda sätt. Riggs (1994) har etablerat en sångteknik utifrån talet. Han kallar denna teknik för ” Speech-level singing”. Denna teknik kan användas i alla genrer, och så även i körsång.

Dahl (2003) skriver ”ju mindre tid jag har till att ge sångarna enskild undervisning, desto mindre anser jag att jag ska säga om tillexempel stöd, muskler och struphuvud” (s. 28). Viss teknik behövs i körsammanhang då korister annars använder sina röster på problemfyllda sätt.

Robin anser att körledaren ska vara ärlig med vilken kompetens den besitter, vilket alla informanter verkar ense om. De anser att körledaren känner till sin egen kompetens, och tar sig an uppdrag som körledare utifrån sina förutsättningar.

6.3 Kommunikation

Informanterna är överens om att alla människor lär sig på olika sätt, och att alla körer har olika behov. Med tanke på att ingen kör är den andra lik är det viktigt för

körledaren att skapa tillit till kören. Det görs, som jag tidigare skrivit, med fördel genom det som Dahl (2003) beskriver som att pejsa någon. Däremot verkar det inte som att informanterna har svårigheter med att bli en del av den kör de möter.

Dahl (2003) skriver:

Om jag ställer mig framför en grupp människor och helt tydligt är annorlunda än de, skapar det ofta en barriär som i vissa fall kan leda till jag inte kommer någon vart musikaliskt. Sångarna har inte den nödvändiga och grundläggande tilliten till mig (s. 95).

Det jag ser är att informanterna sitter inne på olika kunskaper, och med det olika förutsättningar till förklaringar. Vissa försöker förklara på så många sätt som möjligt, medan andra är lite mer begränsade.

Dahl (2003) skriver:

Att inspirera koristerna är därför att kunna säga saker på olika sätt under övningen, så att alla får känslan av att bli bemötta där de är och av att du talar med dem och inte bara till dem (s. 104).

Anno berättar i intervjun att hen jobbar mycket med att säga samma sak tre gånger, men varje gång på ett nytt sätt. Genom detta uppnås just att involvera alla korister som med fördel får ta del av informationen på flera sätt. Informationen kan delges innan, men kan också delges om och/eller när det efterfrågade inte uppnås.

Dahl (2003) skriver:

Jag tänker mig att det är bäst att gå från det omedvetna till det medvetna. Först lära ut övningarna, utan förklaringar. Lära örat att avgöra om det är så jag önska att det ska klinga. Efteråt förklara. Anledningen är att jag tror att många efter en förklaring omedvetet vill försöka göra något, men de uppnår ett bättre resultat när viljan och intellektet inte är så dominerande (s. 28).

En körledare har en viktig roll. Hen ska skapa trygghet, förmedla kunskap. Hen ska se alla, samt ge alla korister en möjlighet att förstå och följa med i körrepetitionen.

6.4 Friskvård och det sociala

Jag tror att många känner till att det finns forskning som undersöker hälsofördelar med körsång, men vad forskningen säger är det troligtvis färre som vet. Denna studie har startat ett personligt intresse för den här biten av körsång, till störst del på grund av att informanten Anno delat med sig av tankar från egen läsning. Hen delade med sig av det hen läst om forskning kring körsång som friskvård, och tog då upp att en timmes körsång kan jämföras med en timmes löpning. Detta stämmer också enligt Theorell (2009) som redogör att samma hormoner stimuleras i sång som vid fysisk träning. Även Dahl (2003) är inne på samma spår då hon anser att sången påverkar ”det fysiska: blodcirkulationen ökar, andningen blir djupare, den inre muskulaturen aktiveras och yttre spänningar släpper” (s. 97-98).

Denna fråga har inte undersökts i denna studie, men vad är det som lockar människor att sjunga i kör? Informanterna vittnar om att korister ofta går ifrån körrepetitionerna med mer energi, och glädje än när de anländer. Ugglå (1979) skriver att många korister söker sig till körer för att få sjunga med andra, och ”körsångens sociala roll är alltså dominerande, vilket körledaren skall ta stor hänsyn till” (s. 5).

Dahl (2003) skriver:

De flesta människor sjunger för att det ger dem stor glädje och inspiration. Att sjunga ger dem kontakt med den konstnärliga delen av dem själv, det ger dem utmaningar, kunskaper och upplevelser av verkligt givande slag. De kan komma från en lång arbetsdag direkt till en intensiv körövning och ändå känna sig upplyfta och i god form när de lämnar övningen flera timmar senare (s. 97).

Kim tror att körrepetitionen är en plats för människa att få vara en i mängden, och en plats där människan kan få bara vara. Det är en tanke jag tror stämmer bra på hur verkligheten ser ut. Jag tolkar det som att Theorell (2009) håller med om detta då han skriver ”man kommer ifrån vardagslivets bekymmer därför att man måste koncentrera sig när man gör musik tillsammans” (s. 90).

6.5 Slutsats och vidare forskning

Körsång är otroligt brett. Det finns så många olika sorters körer, och körens syften är lika olika.

Körledarnas sångtekniska kunskap

I körvärlden befinner sig många körledare, och de kommer från flera olika håll. En del körledare är utbildade musiklejare, vissa är då utbildade i sång, medan vissa har andra instrument som sitt huvudinstrument. Det finns körledare som saknar utbildning helt, och det finns körledare som kommer från musikalvärlden eller andra studier inom musik. Vissa körledare är kantorer eller kyrkomusiker. På grund av att körledarna har olika bakgrunder får också alla körer olika sorters ledning. Vissa körer verkar som friskvård, andra är i utbildningssyfte, och så finns det massor av andra sorter. Det finns inget enhälligt svar i vilken sångteknisk kunskap som en körledare bör ha, men däremot anser jag att studien landade i vad som är körledarens ansvar gällande just sångteknik.

Det sångtekniska ansvaret

Informanterna anser att de gentemot koristerna har ett ansvar i att delge deras kompetens, samt vad korister får ut av den berörda kören. Efter intervjuerna med denna studies informanter verkar det som att körledarna är överens om att inte jobba med det de inte har kunskaper kring. Med det menar informanterna att koristerna ska vara fullt medvetna om vad de kan förvänta sig av sin körledare, samt kören.

Sångteknikens plats under körepetitionen

Beroende på kör ser handlingurymmet olika ut. Två av informanterna jobbar effektivt med sångtekniska element under körepetitionerna, medan de andra två involverar det mindre. I det stora hela tror jag att det ser ut så i stora delar av Sverige. På grund av körledarnas olikheter erbjuder varje körledare ett skräddarsytt körpaket för sina korister. För vissa innebär det stort fokus på sångteknik, medan det för vissa innebär en mindre mängd.

6.5.1 Vidare forskning

Koristernas intresse för sången

Genom denna studie har jag fått nya funderingar kring koristernas syn på sången. Detta för att vissa informanter vittnar om att koristerna inte efterfrågar sångteknik. Varför är det så? Hur intresserade är de av rösten? Vet de vad sångteknik är? Formas koristernas intresse utifrån vad de får av körledaren? Hur förändras efterfrågan om samma korister blir introducerade till sångteknik?

Att börja sjunga i kör

Det som också vore intressant att få ta del av i vidare forskning är hur koristerna väljer att börja sjunga i kör. Vilka faktorer låter människor finna ett intresse att pröva på körsång, och vad får dem att stanna kvar?

Möjliga faktorer kan vara:

- Körledaren: dess kunskaper, eller dess personlighet
- Välmåendet: psykiskt, och fysiskt
- Sysslan: att få lov att göra något annat i vardagen

Frågorna är många, och för mig intressanta. Denna studie har givit mig många tankar kring hur körvärlden idag ser ut, men också tankar kring hur den kan påverkas i framtiden.

Referenslista

Dahl, T.B. (2003). *Körkonst: om sång, körarbete och kommunikation*. Göteborg: Ejeby.

Larsen, A.K. (2018). *Metod helt enkelt: en introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. (Andra upplagan). Malmö: Gleerups.

Riggs, S. (1994). *Singing for the stars: a complete program for training your voice*. (6 ed.) Van Nuys, Calif.: Alfred pub..

Sadolin, C. (2009). *Komplett sångteknik*. (2. utg., 1. uppl.) København: Shout Publishing.

Theorell, T. (2009). *Noter om musik och hälsa*. Stockholm: Karolinska Institutet University Press.

Uggla, M. (1979). *För kör: handbok för körledare och körsångare*. Stockholm: Ed. Reimers.

Vetenskapsrådet (u.å) *Forskningsetiska principer – inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2019-04-15 från:

<http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

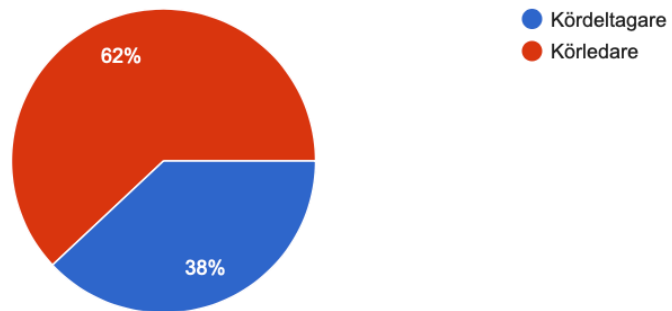
Zangger Borsch, D. (2005). *Stora Sångguiden – Vägen till din ultimata sångröst*. Notfabriken Music Publishing AB.

Bilagor

Enkäten

Vilken roll har du i körsammanhang?

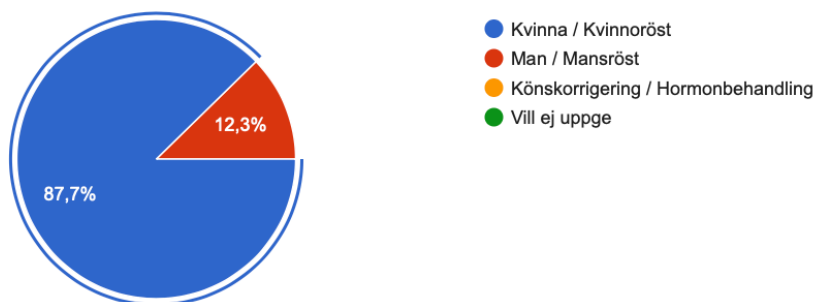
171 svar



Kördeltagare

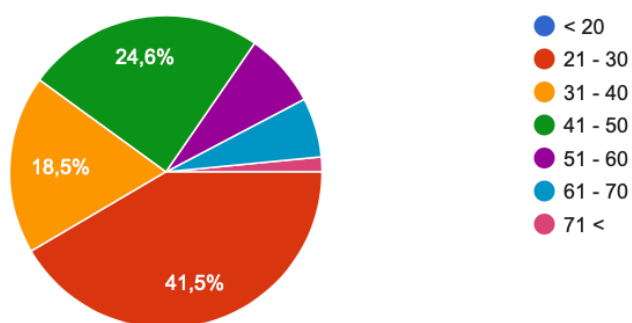
Ditt kön(vilken rösttyp har du)?

65 svar



Hur gammal är du

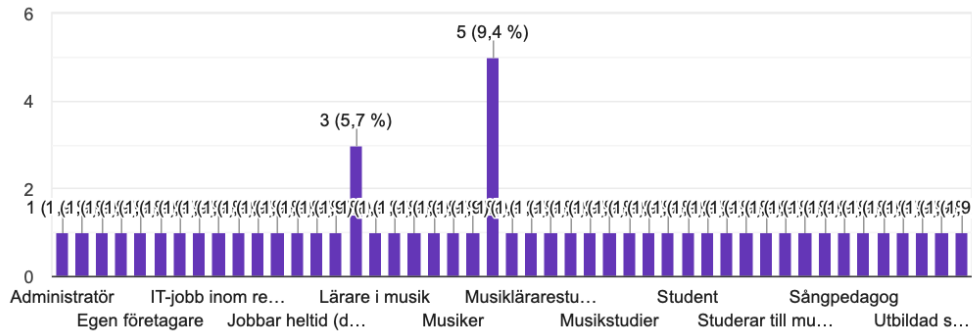
65 svar



Kördeltagare

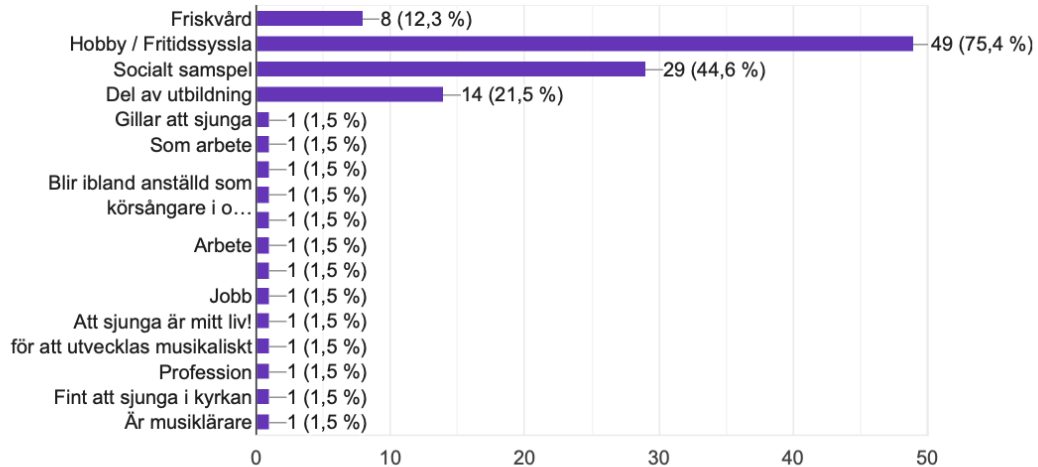
Vilken sysselsättning har du? (Ex. gymnasiestudier inom samhäll, eller jobb inom vården)

53 svar



Av vilken anledning sjunger du i kör?

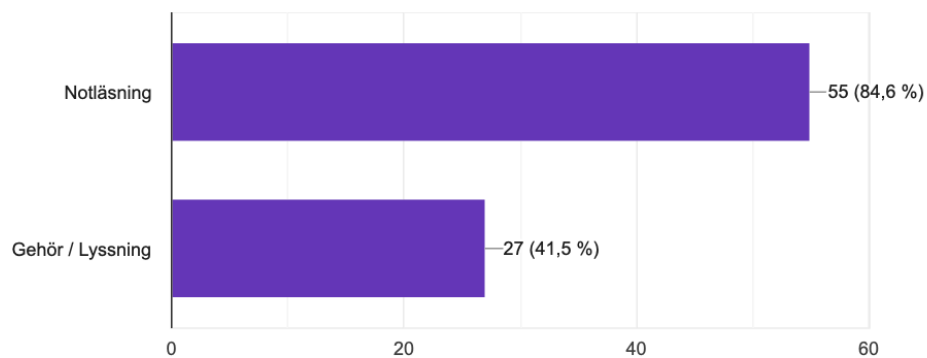
65 svar



Kördeltagare

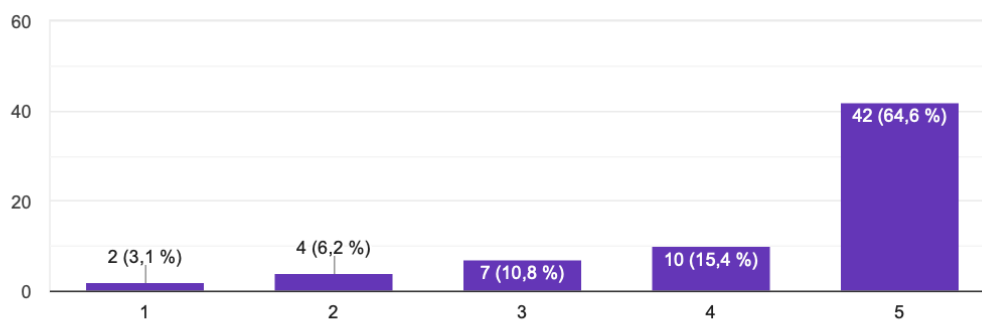
På vilket/vilka sätt lär ni er nytt material i din kör?

65 svar



I hur stor utsträckning läser du noter?

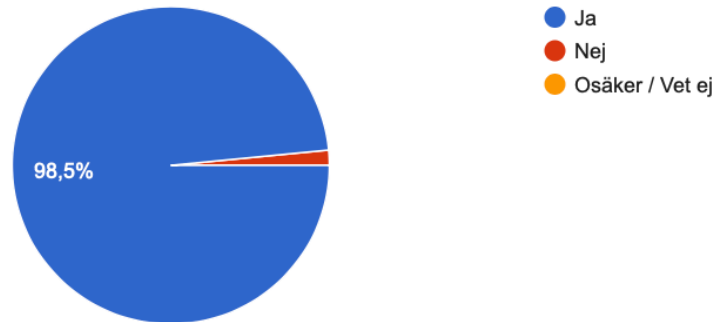
65 svar



Kördeltagare

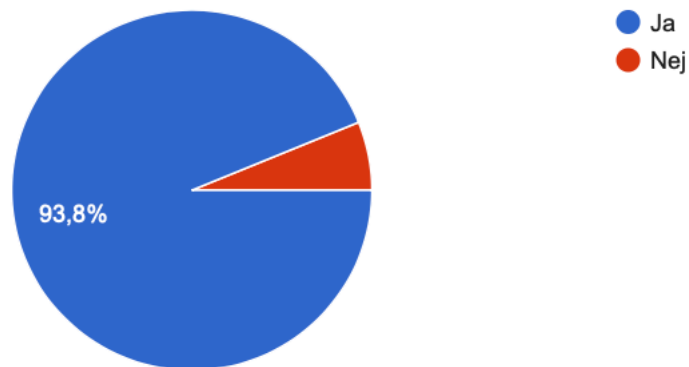
Är du bekant med termen sångteknik?

65 svar



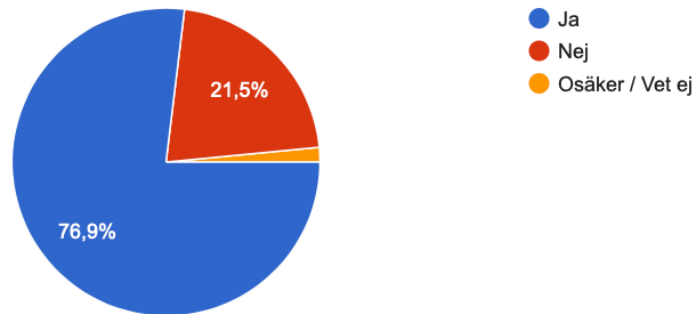
Har du någon gång tagit privat sånglektion?

65 svar



Anser du att din körledare blandar in sångteknik och anatomi under körrepetitionerna?

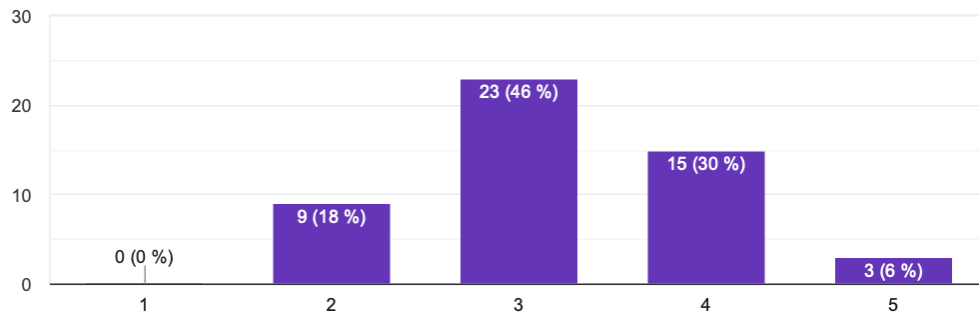
65 svar



Kördeltagare

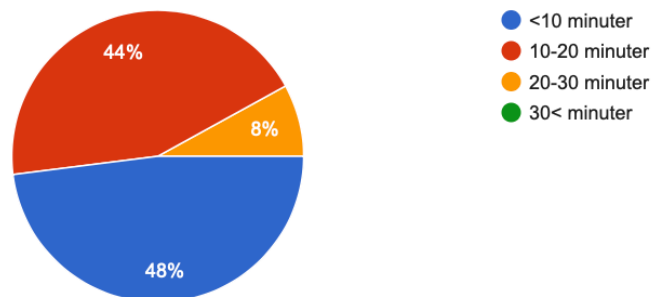
Hur mycket teknik anser du att din körledare blandar in under körrepetitionerna?

50 svar



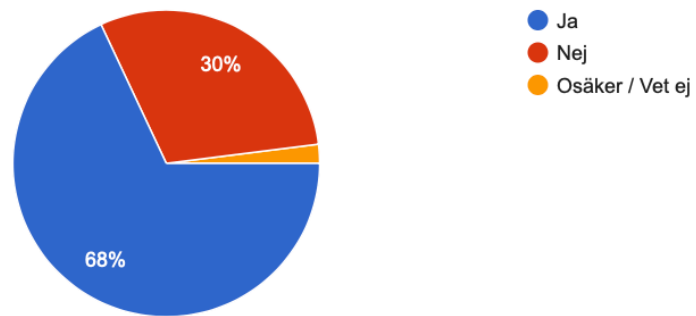
Hur länge brukar din kör syssla med uppvärmning, och uppsjuning?

50 svar



Jobbar din körledare med kördeltagarnas andning och stödarbete?

50 svar



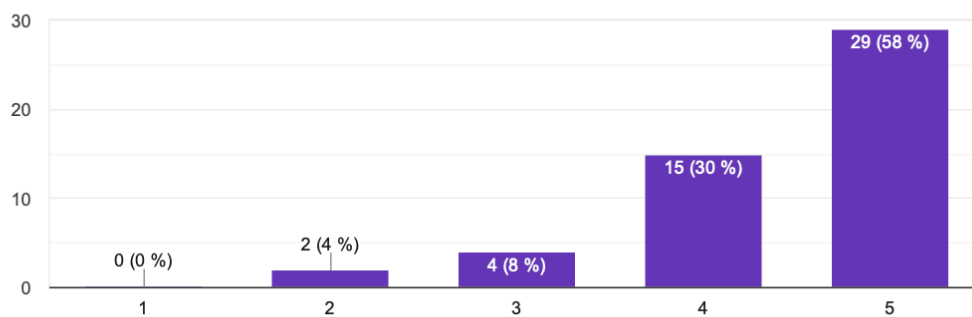
Nej: Nästa sida

Ja: Näst-nästa sida

Osäker / Vet ej: Medverkan i enkäten är klar.

Hur säker känner du dig i din egen röst?

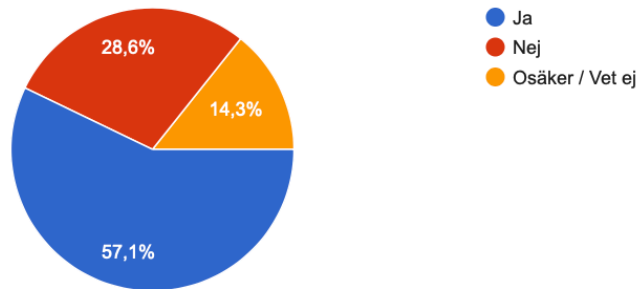
50 svar



Kördeltagare

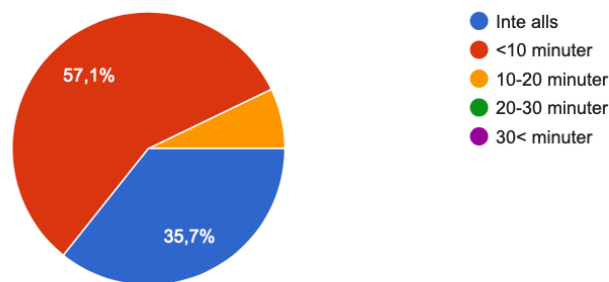
Önskar du att din körledare jobbade med sångteknik?

14 svar



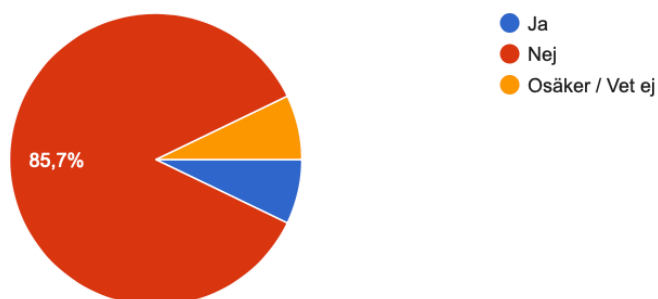
Hur länge brukar din kör syssla med uppvärmning, och uppsjungning?

14 svar



Jobbar din körledare med kördeltagarnas andning och stödarbete?

14 svar



Medverkan i enkäten är klar.

Kördeltagare

Hur länge brukar din kör syssla med uppvärmning, och uppsjungning?

Ett svar



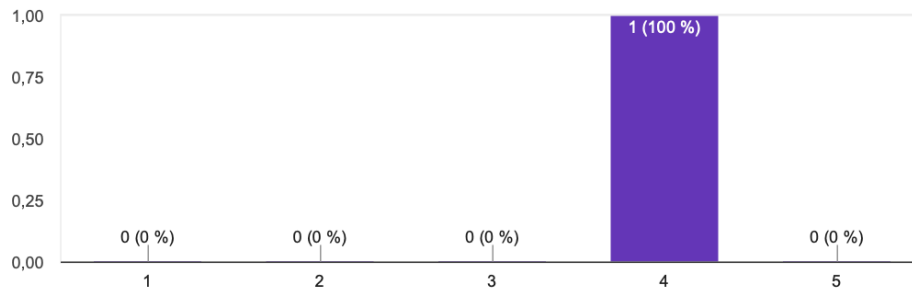
Jobbar din körledare med kördeltagarnas andning och stödarbete?

Ett svar



Hur säker känner du dig i din egen röst?

Ett svar

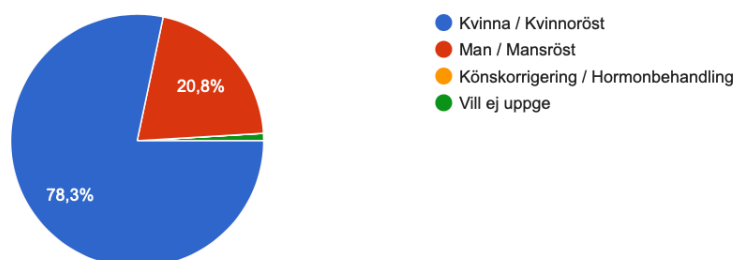


Medverkan i enkäten är klar.

Körledare

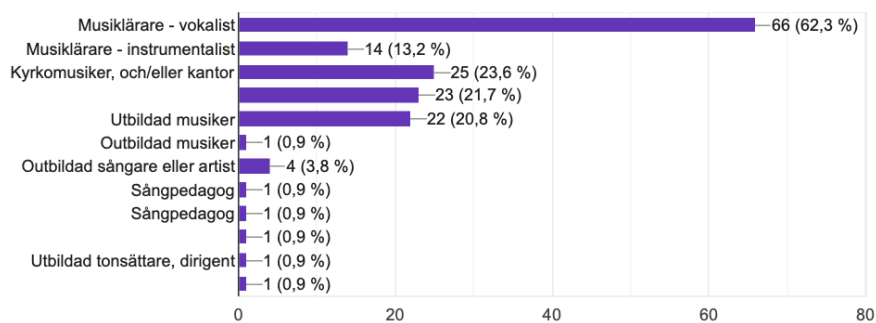
Ditt kön(vilken rösttyp har du)?

106 svar



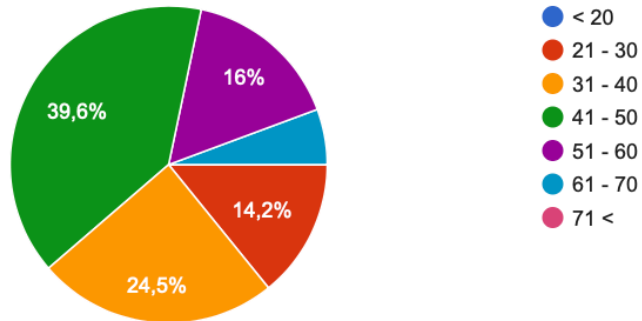
Yrkesroll

106 svar



Hur gammal är du?

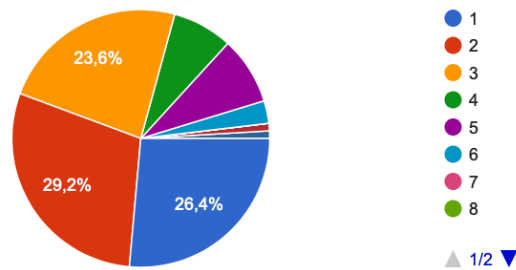
106 svar



Körledare

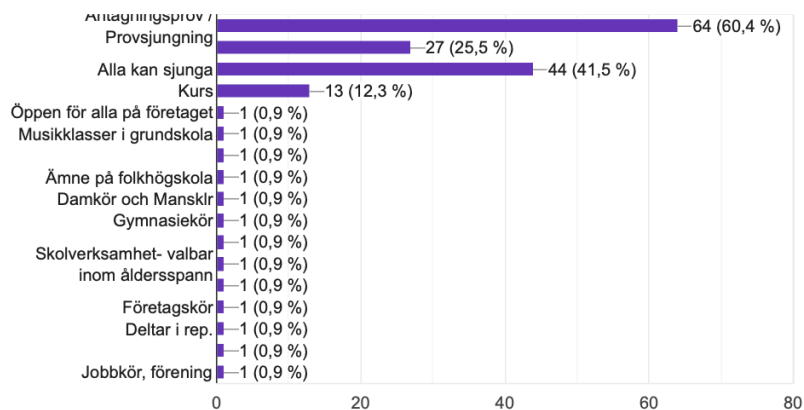
Hur många körer leder du?

106 svar



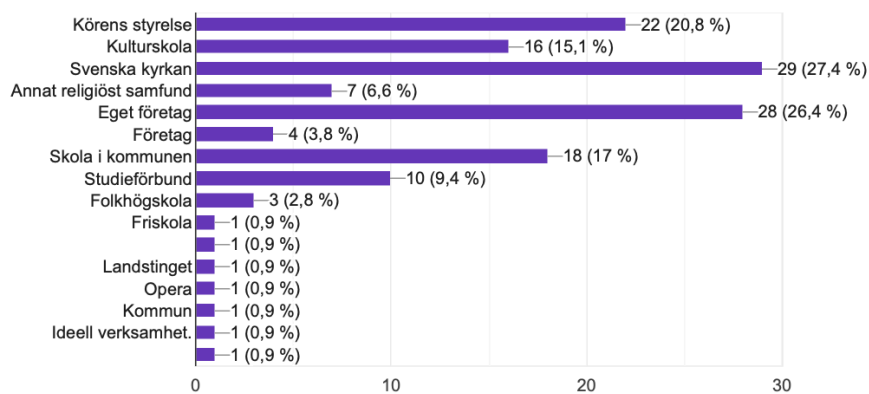
Hur kommer man med i den kören eller de körer du leder?

106 svar



Hur är du anställd?

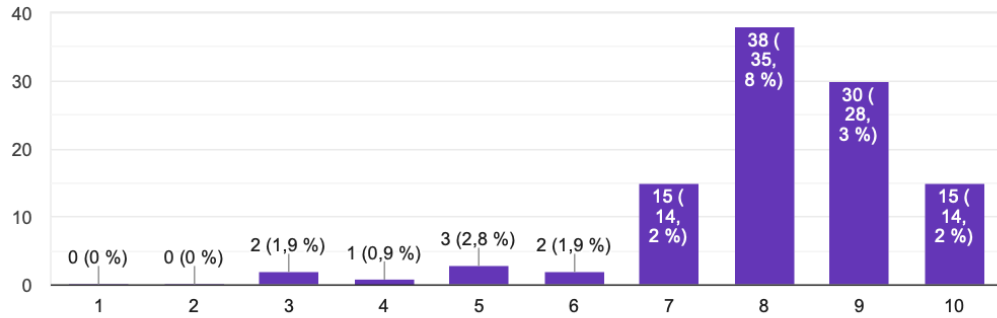
106 svar



Körledare

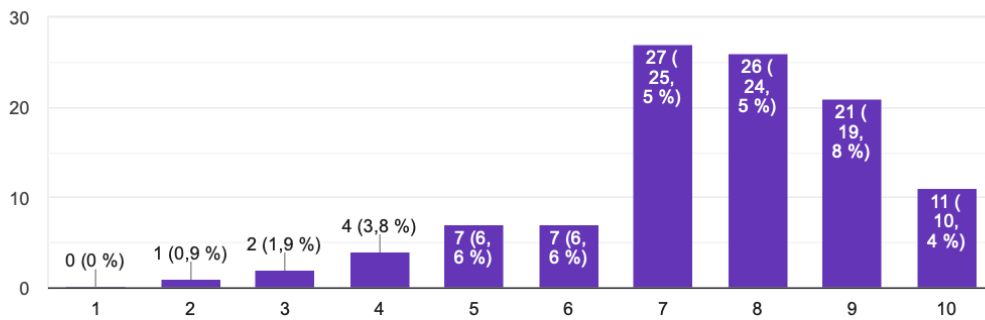
Hur kunnig anser du dig vara inom sångteknik?

106 svar



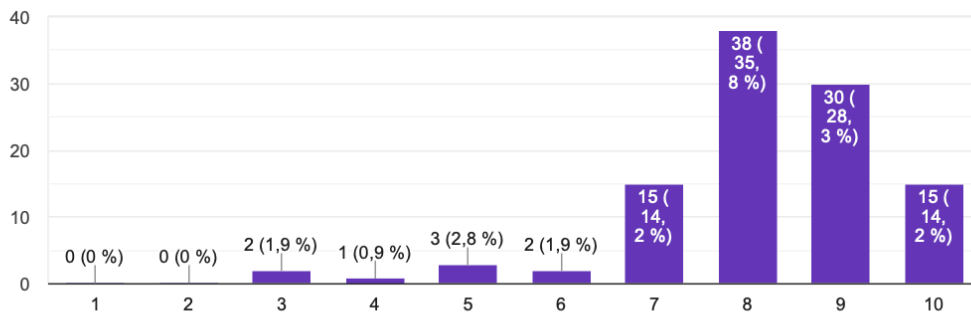
Hur kunnig anser du dig vara inom röstens, och kroppens anatomi?

106 svar



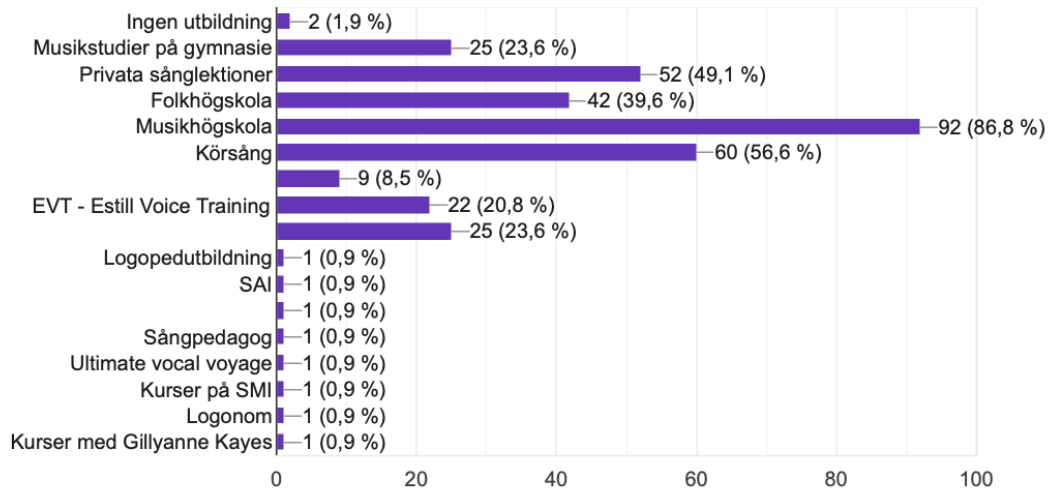
Hur kunnig anser du dig vara inom sångteknik?

106 svar



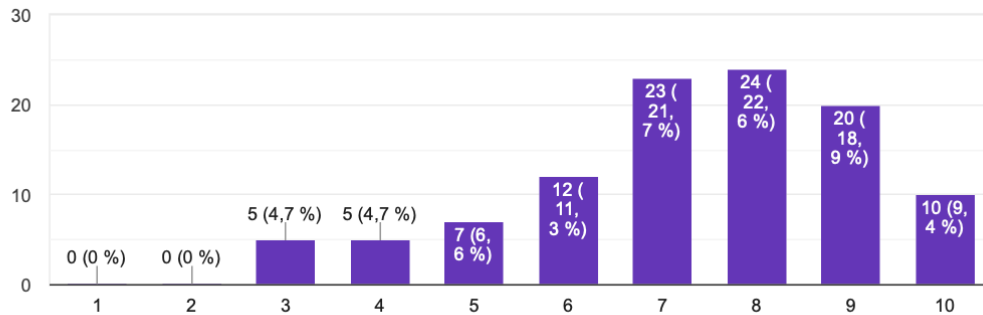
Vilken utbildning har du inom sångteknik?

106 svar



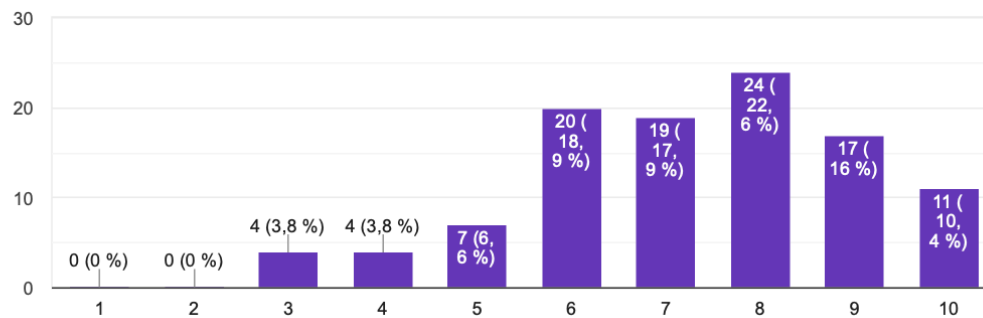
Hur mycket jobbar du med körens röster?

106 svar



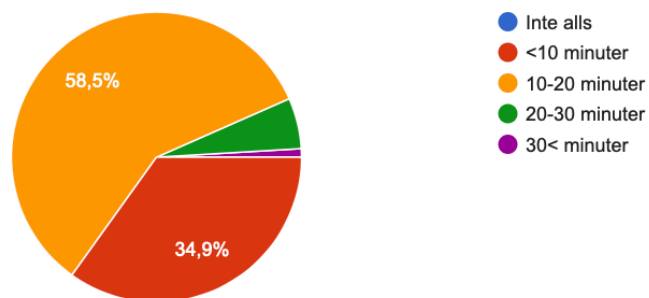
Hur mycket jobbar du med körens andning och stödarbete?

106 svar



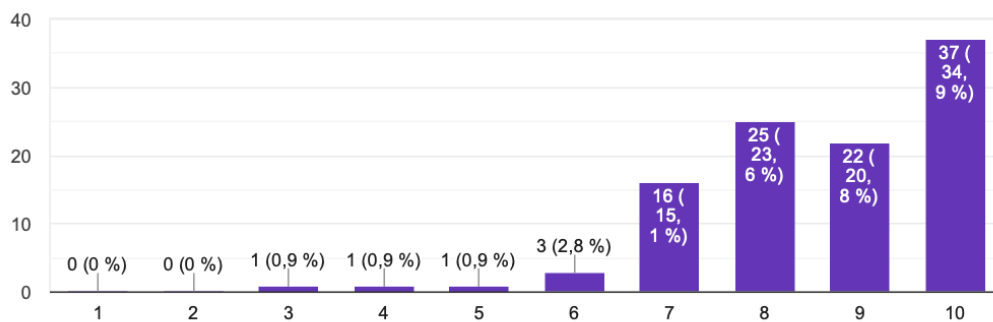
Hur länge brukar din kör syssla med uppvärmning, och uppsjungning?

106 svar



Hur viktigt anser du att sångteknik är i samband med körsång?

106 svar



Körledare

Är du intresserad av att delta i vidare studier?

Vänligen skriv din email-adress.

30 svar

Informationsbrev för intervju

Tack för att du har valt att medverka i studien!

Detta är en samtyckesblankett för dig som har blivit tillfrågad att medverka i en intervju till förmån för en forskningsstudie gällande sångteknik i körsammanhang. Här nedan följer mer information om studien och om de etiska krav som du enligt etikprövningslagen har rätt att få ta del av.

Bakgrund och Syfte: Forskningsprojektet behandlar ämnet körsång och sångteknik. Syftet med studien är att ta reda på hur körledare hanterar sångteknik i körsammanhang.

Förfrågan om medverkan till studie: Du har härmed blivit tillfrågad att delta som informant till studien då du tillhör den målgrupp som forskningsprojektet avhandlar. Dina kontaktuppgifter hittades antingen via din arbetsplats, hemsida, personliga kontakter eller via musikhögskolans VFU- ledare.

Frivillig medverkan: Ditt deltagande är helt frivilligt, och du kan när som helst välja att hoppa av studien. Du innehar inga krav på att motivera varför du väljer att hoppa av.

Studien kommer att gå till på följande sätt: Studien kommer att genomföras via en intervju. Denna intervju spelas in, och kommer sedan analyseras och jämföras med andra intervjuer inom samma område.

Sekretess och behandling av data: I studien kommer du att vara helt anonym, och i den slutgiltiga rapporten kommer du att benämnas i form av ett påhittat namn för att dölja din identitet.

Tillgång till forskningsresultat och data: Du som informant har rätt att få läsa transkriberingen från intervjun, samt den slutgiltiga rapporten.

Vid vidare frågor om intervjun eller om studien kan du kontakta följande person:

Linn Ivarsson:

1. mgyl4liv@student.lu.se
2. 0708-501570

Samtyckesblankett för intervju

Jag samtycker att delta i studien och är införstådd med den information jag har fått ta del av om studiens syfte och de etiska förhållningssätten

Deltagarens underskrift:

Namnförtydligande:

Intervjuare; Linn Ivarssons underskrift:

Namnförtydligande

Datum:

Intervjufrågor

Personligt:

3. Vad har du för musikalisk utbildning?
2. Hur många körer leder du?
3. Vilka nivåer är det på dessa körer?
4. Vad är körsång för dig?
5. Hur, och/eller vad, är en körledare för dig?

Du som körledare:

6. Hur ser en vanlig körrepetition ut för dig som körledare?
7. Hur bemöter dina kördeltagare uppsjungningen?
8. På vilket sätt involveras sångteknik i dina körrepetitioner?

Kunskapssyn:

9. Hur kunnig anser du dig vara inom sångteknik, och kring röstens anatomi?
10. Finns det saker du känner dig osäker på inom sångteknik och anatomin?
11. När du känner dig osäker kring något område, om det går, hur känner du då för att till exempel anlita en utomstående pedagog eller logoped?
 1. FHur är i så fall det samarbetet?
12. Upplever du att dina kördeltagare efterfrågar sångteknik?
13. Hur viktigt anser du det är att en körledare är sångtekniskt kunnig?
14. Hur tror du at kördeltagare påverkas utifrån körledarens sångtekniska kunnande?

Utbildning eller ej, och körsång som hobby och/eller friskvård:

15. Hur ser du på körsång som friskvård?

16. Hur ser du på att utbildade sångare leder kör?

17. Vad tror du att en utbildad sångare har för inverkan på kördeltagarnas röster?

Övrigt:

Något övrigt du vill tillägga?