



LUNDS UNIVERSITET
Musikhögskolan i Malmö

EXAMENSARBETE 15hp
Vårterminen 2019
Läroarbilden i musik
Erica Jönsson

Att utveckla sångröstens övre tonomfång

- En studie av det egna sångtekniska arbetet

Handledare: Sven Kristersson

Sammanfattning

Titel: Att utveckla sångröstens övre tonomfång

- En studie av det egna sångtekniska arbetet

Författare: Erica Jönsson

I centrum för denna studie står författarens utveckling av det övre sångliga tonomfånget. I det här sammanhanget innebär det toner från den tvåstrukna oktaven och uppåt. Utgångspunkten för arbetet är bland annat författarens egna sångtekniska problem och tidigare erfarenheter. Därför bygger studien på aktionsforskning där författaren undersöker sitt eget arbete med höga toner i samråd med Anna-Lena Tideman, sångpedagog och sångerska med många års professionell erfarenhet.

Studiens syfte är att belysa ett fördjupat utvecklingsarbete av röstens övre tonomfång, med fokus på hållbarhet, flexibilitet, styrka och dynamik. Studien vill även visa på faktorer som kan påverka det sångtekniska arbetet med höga toner. I resultatet redovisas sångövningar och sångtekniska fokusområden utformade efter författarens röst och behov. Detta innefattar bland annat ett medvetet arbete med passager och register samt övningar för stöd och andning. Studien visar även att arbetet med höga toner inkluderar många delar och påverkas av flera faktorer som till exempel ett aktivt lyssnande, trötthet och gamla sångvanor som kan vara svåra att komma ifrån.

Sökord: Omfång, register, sång, sångteknik, stöd

Abstract

Title: To develop the upper range of the singing voice

- A study regarding technical work in singing

Author: Erica Jönsson

This study aims to show the problem of getting a desirable upper tone range. In this context, it means tones from the two-line octave and upwards. The starting point for the work is the author's own singing problems and previous experiences. Therefore, the study is based on action research where the author examines her own practice with high tones, under the instruction of Anna-Lena Tideman, a singing teacher and singer with many years of experience.

The aim of the study is to elucidate and to discuss a development process of the voice's upper tone range, focusing on sustainability, flexibility, strength and dynamics. The study also wants to show how certain factors may influence this type of vocal-technical work. The result presents relevant singing exercises and singing technical focus areas, designed to promote and to further develop the author's singing technique. This includes a conscious work with passages and registers, as well as exercises for support and breathing. The study also shows that the work with singing high tones includes many different aspects, and is influenced by several factors such as the singer's active listening, temporary fatigue, as well as previously established singing habits that may imply unforeseen challenges.

Keyword: Range, register, singing technique, song, support

Innehållsförteckning

1. Inledning/Bakgrund	6
2. Syfte/Frågeställning	8
3. Litteratur och tidigare forskning	9
3.1 Uppsjungning	9
3.2 Lär känna kroppens egna signaler	10
3.3 Ett aktivt kroppsarbete	11
3.3.1 Hållning	11
3.3.2 Andning	12
3.3.3 Stöd	13
3.3.4 Resonansrum i kroppen	14
3.5 Sångtekniskt arbete på höjden	15
3.5.1 Register och passaggio	15
3.5.2 Stämbandsmassa	17
3.5.3 Den ”lilla rösten”	18
3.5.4 En balanserad ton	19
3.6 Faktorer som kan påverka det sångtekniska arbetet på höjden	20
3.6.1 Den inre och yttre hörseln	20
4. Metod	22
4.1 Val av metod	22
4.2 Aktionsforskning	22
4.2.1 Forskning på egen verksamhet	24
4.3 Studiens genomförande	24
4.3.1 Planering av studien	25
4.3.2 Etiska överväganden	25
4.3.3 Dokumentation av processen	25
4.3.4 Analys av insamlad data	26
5. Resultat	27
5.1 Övningar och dess effekter	27
5.1.1 Stämbandsmassa och passager	27

5.1.2 Ett aktivt kroppsarbete	29
5.1.3 Balanserade toner på höjden	32
5. 2 Andra faktorer som har påverkat arbetet	33
5.2.1 Förebilda och härma	34
5.2.2 Känslolivets inverkan på sången.....	35
5.2.3 Vanans makt.....	35
5. 3 Min användning av sångtekniska metoder i vald repertoar	37
5.3.1 You Matter To Me	37
5.3.2 Your Daddy's Son.....	38
6. Diskussion	41
6.1 Sångtekniskt arbete på höjden	41
6.1.1 Uppsjungning.....	41
6.1.2 Spänning och avspänning	42
6.1.3 Arbeta över hela röstens omfång	44
6.1.4 Talröstens betydelse för tonbildningen.....	45
6. 2 Faktorer som påverkat arbetet med de höga tonerna	46
6.2.1 Medvetenhet skapar bättre förutsättningar.....	46
6.2.2 Anpassa arbetet efter dagsform.....	48
6.2.3 Variation och nya vanor.....	49
6.3 Kritisk granskning av studien	49
6.4 Slutsatser.....	50
6.5 Vidare forskning	51
Referenslista	53

1. Inledning/Bakgrund

Sång är ett spännande och känsligt uttrycksmedel som kan vara till stor glädje i livet. Jag har haft förmånen att få utforska min röst i flera sammanhang under min uppväxt, främst inom olika körverksamheter. Den lekfullhet och upptäckarglädje som mina pedagoger har avspeglat i deras respektive ledarroller är förmodligen en av de främsta anledningarna till att jag själv har valt att utbilda mig till sångpedagog. Intresset för interpretation och sångteknik har vuxit i samband med kurser och utbildningar inom området och har i slutet av mina studier på Musikhögskolan i Malmö lett fram till det här arbetet.

Under gymnasiet upplevde jag att min röst förändrades och jag hade svårt att hantera höga toner, vilket kunde begränsa mina konstnärliga val. I efterhand har jag funderat på om det var målbrottet som bidrog till dessa förändringar. Det pratas sällan om kvinnors målbrott och det var inte förrän jag började studera till sångpedagog som jag förstod hur det påverkar utvecklingen av sångrösten. Jag fick en mer luftig klang och kände att det blev tungt och ansträngande att sjunga på höjden. Detta är något som jag har arbetat med genom åren och det har blivit mycket bättre i och med mina sånglektioner på både folkhögskola och Musikhögskolan. Under förarbetet inför den här studien upptäckte jag en beskrivning som stämmer överens med mina upplevelser. "Many female singers have an over-development of the chest register, which can weaken the lower head voice (light mechanism), frequently resulting in a breathy tone in the lower head voice register" (Jones, 2017, s.165). Både mina kurskamrater på Musikhögskolan och pedagoger ute på gymnasiet har uttryckt att det kan vara svårt att veta hur de ska gå tillväga för att arbeta med höga toner. Under min praktik upplevde jag liknande problematik hos vissa elever. Många pressade rösten på höjden och det verkade inte vara helt enkelt att få eleverna att förstå hur de skulle bära sig åt för att sjunga höga toner med hälsosam teknik. Det verkade vara lättare för pedagogerna att tala om hur eleverna borde arbeta än att faktiskt få dem att göra detta i praktiken.

Jag vill att mina framtida elever ska få chans att utveckla sin egen röst och sitt eget uttryck. Jag vill ge dem verktyg och metoder som skapar förutsättningar för dem att njuta av sitt eget musicerande. För mig är det viktigt att ha en balans mellan teknik och känsla. Tar de tekniska färdigheterna över blir sången ointressant och mindre levande för både mig och de som lyssnar. Om jag däremot upplever en teknisk frihet bidrar det även till ett friare uttryck, vilket ger möjlighet att förmedla musiken och textens innehåll i sången. Genom åren har jag haft många erfarna och inspirerande sångpedagoger. Alla har de lärt mig något! Jag har kommit fram till att om jag har ett öppet sinne och inspireras av olika tekniker och metoder

får jag den bästa möjligheten att fortsätta utvecklas. Ingen röst är den andra lik, och ju större inblick jag får i olika delar av den sångtekniska världen desto fler möjligheter kan jag ge mina elever att utvecklas. I min kommande yrkesroll som sångpedagog är det viktigt att jag är väl medveten om hur rösten kan förändras och hur liknande problematik med höga toner kan minimeras eller förhindras. Jag behöver känna till och förstå strategier som kan vara till hjälp i sångundervisningen för det övre tonomfånget, så att jag kan förebilda, förklara och vägleda mina kommande elever i deras utveckling. Därför har jag valt att undersöka mitt eget utvecklingsarbete av höga toner för att få en djupare förståelse och inblick i ämnesområdet.

2. Syfte/Frågeställning

Mot bakgrund av vad jag ovan berättat om min egen sångutveckling och mina praktikerfarenheter är studiens syfte att undersöka mitt och min lärares gemensamma arbete med sång i röstens övre tonomfång. I det här sammanhanget innebär det toner från den tvåstrukna oktaven och uppåt. Jag kommer att arbeta med sånger inom musikalgenren för att fördjupa kunskaper och hitta strategier som utvecklar mina färdigheter, både som musiker och pedagog. Syftet kan delas upp i följande frågeställningar:

- Hur arbetar jag och min sångpedagog med att utveckla röstens övre tonomfång, med fokus på hållbarhet, flexibilitet, styrka och dynamik?
- Vilka faktorer påverkar mitt arbete med röstens övre tonomfång?

3. Litteratur och tidigare forskning

Det finns en lång tradition av inflytelserika forskare och pedagoger som har format hur sångare idag arbetar med rösten. Redan på 1800-talet lyckades den spanska operasångaren och sångpedagogen Manuel Garcia forska på sångrösten med resultat som kom att forma framför allt den klassiska sångtraditionens syn på bland annat register (Garcia, 1854). Inom det sångtekniska området finns en mängd synsätt som betonar och beskriver sångtekniska aspekter och begrepp. Det kan upplevas en aning förvirrande då flera begrepp kan ha snarlika betydelse, men tolkas på olika sätt av pedagoger och sångare beroende på till exempel genre och sångtradition.

I det här kapitlet presenteras sångtekniska områden och begrepp som varit betydelsefulla när det gäller att förstå och förklara min egen utveckling av röstens övre tonomfång. Den litteratur som presenteras i det här kapitlet går i linje med resultatet av studien och beskriver delar av den insamlade datan. Jag har avgränsat litteraturen för att förtydliga innebörden av de begrepp och uttryck som används. Det har även inneburit att jag har begränsat mig till ett mindre antal pedagoger som jag funnit särskilt relevanta för mitt sammanhang. Jag har även valt att inkludera en kandidatuppsats av en tidigare student vid Musikhögskolan i Malmö, eftersom denna belyser ämnesområdet. Inledningsvis presenteras olika forskares och pedagogers syn på uppsjungning, därefter beskrivs ett antal fysiologiska och tekniska aspekter inom sångteknik och slutligen utreder jag "den inre och yttre hörseln", samt författarnas uppfattning om fördelar och nackdelar med att förebilda och härma. Vidare har jag valt att begränsa arbetet kring röstens anatomi eftersom denna studie har en mer pedagogisk vinkel.

3.1 Uppsjungning

I den litteratur som berör sång och teknik finns det ofta förslag på övningar som kan vara lämpliga att använda då sångare värmer upp rösten. Röstforskaren Johan Sundberg (2001) menar att det inte finns någon forskning som fastställer vad som händer när sångare sjunger upp och varför det är viktigt att göra detta, men att det ändå verkar vara till hjälp för många vokalister. "Vad man vet är att många behöver sjunga upp sig; gör man det inte, blir röstfunktionen inte lika bra som eljest" (s. 246). Han förklarar vidare att var och en måste utforska och upptäcka de övningar som fungerar bäst för den egna rösten. Sångpedagogen Brenda Smith (2018) menar att det är viktigt att sjunga upp: "As a vocal athlete, you should

prepare your body, mind, and voice for the demands of voice use by developing consistent, productive regimens” (s. 14). Hon skriver vidare att sångaren behöver förstå hur muskelgrupper samverkar under tal och sång för att skapa goda förutsättningar för en hälsosam sångteknik. Enligt röstforskaren Cathrine Sadolin (2009) är det inte nödvändigt att värma upp rösten om sångaren behärskar sin teknik. Hon förklarar vidare att röstuppvärmningen bör anpassas efter individuella behov, vilket innebär att det i många fall även kan vara meningsfullt att inte bara värma upp rösten utan också kroppen: “Om du tycker att din energinivå är otillräcklig är det en bra idé att göra en uppvärmning av kroppen så att du får den energi och kraft som behövs för att ge rösten bra stöd” (s. 228). Hon betonar även att uppvärmning kan ge en viss trygghet för sångaren, men att den som väljer att inte sjunga upp inte heller ska ha dåligt samvete.

3.2 Lär känna kroppens egna signaler

Flera sångpedagoger och sångtekniska metoder lyfter fram vikten av att sångare lär sig att uppfatta hur den egna kroppen reagerar för att ge sig själv de bästa förutsättningarna för en hälsosam sångteknik. Sångpedagogen Randi Bjerger-Sköld (2018) menar att sångare behöver bli mer medvetna om hur de kan använda kroppens naturliga förhållanden, genom att nyttja tyngdkraftens inverkan på det som händer i kroppen. “Generellt er vi for lite bevisste på hvordan vi kan utnytte kunnskapen om hvordan tyngdekraften påvirker kroppen og gir den tyngde, stabilitet, letthet og frihet. Følelser, stress og nervøsitet kan binde og forvandle denne friheten til ufrihet” (s. 16). Hon beskriver vidare att små förändringar kan göra stor skillnad för kroppens elasticitet och egna reflexer. Genom att medvetandegöra och lära känna de justeringar som krävs för att skapa bättre förutsättningar för sångrösten kan sångaren hitta en behaglig och sund teknik på kroppens egna villkor. David L. Jones (2017) är sångpedagog och sångare inom den klassiska genren. Han framhäver en av sina tidigare lärare, Evelyn Reynolds och hennes arbetsmetoder för att åstadkomma ett dynamiskt kroppsarbete och en elasticitet i användandet av kroppen och rösten. Reynolds hade en liten trampolin under flygeln som hon tog fram då hon upplevde att hennes elever var i behov av att återfå kroppsbalansen och hitta en bättre hållning. Hon lät dem även sitta och studsa på en stor boll för att hitta balans i mag-, bål- och ryggmuskulatur under fonation. Jones (2017) menar att han erfarit att pedagoger använt metoder som att lyfta tunga föremål (till exempel ett piano) för att aktivera stödet, något han menar går emot det dynamiska arbetet och snarare skapar ett statiskt kroppsarbete:

Some singers are simply too tight in their bodies, often forcing a large inhalation and then locking the body in an attempt to “support” tone. The result can be catastrophic to the voice. Resulting issues include (1) a locked solar plexus; (2) locked tongue-root, which compromises healthy phonation; (3) compressed or “pulled-down” back ribcage; (4) leaning on the heels; (4) high chest position; (5) forward thrust of the jaw; and (6) pushing “down and out” on the lower abdominal wall (Jones, 2017, s. 32-33).

Enligt Jones (2017) är det viktigt att sångaren främjar ett dynamiskt arbete i kroppens muskulatur. Det innebär att sångaren själv behöver öva sig i att känna hur kroppen svarar när tekniken är hälsosam för tonbildningen. Bjerger-Sköld (2018) förklarar att det handlar mindre om att *göra* och mer om att *känna* och ha tillit till kroppens egna förmåga. “Husk at dette ikke er noe du skal lære deg å få til, denne elastisiteten finnes allerede i kroppen. Du skal bare lære deg å kjenne den igjen slik at du kan slippe den fram” (s. 106). Det är lätt att ta för givet att kroppen ska fungera, men beroende på stress och andra spänningar som påverkar sångaren, kan muskulaturen få arbeta onödigt hårt. Då förkortas musklerna istället för att de bibehåller den elasticitet som eftersträvas.

3.3 Ett aktivt kroppsarbete

Hållning, andning, stöd och resonansrum är centrala områden i arbetet med sångrösten. Här nedan beskrivs begreppen och vad sångaren behöver tänka på för att främja det sångtekniska arbetet.

3.3.1 Hållning

En god hållning bidrar till bättre förutsättningar för musklerna att arbeta och underlättar för växlingen mellan spänning och avspänning. Det är i den växlingen som musklerna kan göra sig av med slaggprodukter och fylla på med nytt syre till deras fortsatta arbete.

Den optimale vekslingen mellom spenning og avspenning får man når spenningsnivået er av et slikt kaliber at når vi står på to bein, med hodet opp og føttene ned, faller loddlinjen naturlig gjennom øverste nakkevirvel, skulder, hoftelodd, kneledd og ankelkule - den optimale balansen mellom muskel og antagonist (Bjerger-Sköld, 2018, s. 77-78).

Det som Bjerger-Sköld (2018) beskriver anser hon hjälper sångaren att nå en hälsosam hållning som bidrar till att kroppen har lättare att anpassa sig till det sångaren önskar göra.

Hon förklarar att det är eftersträvansvärt att skapa balans mellan muskel och antagonist. Inandningsmuskulaturen är till exempel antagonister till utandningsmuskulaturen (Nationalencyklopedin, 2019). Bjerger-Sköld (2018) menar vidare att det finns en skillnad mellan att *spänna av* och att *slappna av* i muskulaturen. Det finns en risk att sjunka ihop i kroppen om sångaren slappnar av för mycket. Det är viktigt att komma ner i tonus (vilospänning) utan att mista sin hållning. Av den anledningen menar Bjerger-Sköld (2018) att det kan vara bättre att använda ord som spänning och avspänning. Det är även vanligt att känna spänningar i nacken, vilket hon menar kan bidra till minskad resonans. För att förhindra detta föreslår Bjerger-Sköld (2018) att sångaren föreställer sig att huvudet är fyllt av helium eller att håret står upp som i en tuppkam. Det är visuella bilder som hon anser kan hjälpa sångaren att skapa utrymme mellan nackkotorna så att huvudet inte trycks ner mot kroppen och skapar spänningar som hindrar bland annat resonansrummets flexibilitet.

3.3.2 Andning

Bjerger-Sköld (2018) skriver att en avspänd andning är avgörande för att kroppen ska arbeta efter hälsosamma förutsättningar i sång. “En slik optimal frigjøring av pusten er av avgjørende betydning for å holde muskulatur og stemmebånd friske, smidige og dynamiske mens du musiserer” (s. 20). Hon förklarar vidare att tyngdkraften har en positiv inverkan på muskulaturen om sångaren lär sig att nyttja den. Det gäller inte minst andningens effektivitet. En optimal andning har sin tyngdpunkt lågt i buken. Det är något som människan har naturligt, menar Bjerger-Sköld, men för att få tillgång till den är det nödvändigt att släppa på eventuella spänningar som hindrar det naturliga flödet i kroppen. Det är något som sångaren behöver lära sig att känna, eftersom det inte går att nå genom enbart teoretisk kunskap och förståelse (Bjerger-Sköld, 2018). Det är först när sångaren kan använda kunskapen i praktiken som det blir möjligt att helt förstå dess innebörd. Likaså skriver Jones (2017) om den låga andningen och att den indikerar att sångaren arbetar med avspänning och låter de inre organen sjunka för att ge plats åt en gynnsam inandning. “A good inhalation is often a result of a good exhalation” (s. 33-34). Vidare skriver Bjerger-Sköld (2018) om samma förlopp och menar att en god andning ger trakealdraget de bästa förutsättningarna att fungera. Trakealdraget är den dragkraft som trakea (luftröret) utövar på larynx (struphuvudet) (Sundberg, 2001). En ofrihet i solarplexus och mellangärdet kan hindra diafragman från att sänka sig optimalt, vilket i sin tur leder till att trakealdraget inte kan skapa förutsättningar för att kroppen ska komma ner i tonus. Då minskar även möjligheten för olika resonansrum att

delta i formantbildningen. Tyngdpunkten i kroppen hamnar högre upp vilket gör att sångaren mister stabilitet (Bjerge-Sköld, 2018). Jones (2017) beskriver ytterligare en typ av andning, “*the joyful surprise preparatory breath*”, vilket innebär att sångaren använder förvåning och glädje för att åstadkomma en önskvärd andning. Han menar att det bidrar till en god kroppshållning med öppna akustiska utrymmen och en avslappnad käke.

3.3.3 Stöd

Stöd är ett begrepp som används inom sångteknik och genom det vill sångaren bibehålla ett tryck under glottis som är större än det som är över (Bjerge-Sköld, 2018). Enligt Sundberg (2001) avser begreppet balansen mellan aktiviteten i andningsmuskulatur och fonation. Här nedan förklarar Bjerge-Sköld (2018) hur sångaren åstadkommer en önskvärd luftström mot stämbanden.

Har du balanse mellom fremre og bakre kroppsvegg, vitalitet i muskulaturen mellom ribbeina (intercostalene) og en balansert sammenheng mellom de fire nivåene (ganeseglet, strupehodet, mellomgulvet og bekkenbunnen, se Akt III), da oppnår du det perfekt varierende trykket på luftstrømmen mot stemmebåndene som du vill ha, og med frihet til å variere klengrommet (s. 81).

Hon nämner bland annat att det är viktigt att ha balans mellan gom, struphuvud, mellangärde och bäckenbotten. Bjerge-Sköld (2018) menar att hon inte vill använda begreppet *stöd* och istället föredrar att använda begreppet *förankring*. Hon förklarar att ordet “stöd” indikerar att sångare driver på kroppen för hårt, vilket kan ge en för hög spänningsnivå som leder till ett statiskt arbete som bland annat försvårar för kroppens resonansrum. Hon beskriver att ordet “förankring” hjälper sångaren att arbeta mer dynamiskt. “Forankring er et uttrykk som er lettere å forholde seg til, da dette indikerer at ankeret må til bunns, man må ha kontakt helt til bunnen av torsoen, til bekkenbunnen” (s. 81). Ett för starkt och pressat stöd där trycket underifrån är för stort, leder till att kroppen inte kan expandera fritt. Även sångerskan Tina Markkanen (2015) menar att hon upplever en skillnad mellan begreppen. “Stöd får mig lätt att tänka på någonting man måste göra, medan förankring betyder trygghet och en känsla av att man kan vila i kroppen utan att göra så mycket” (s. 24). Hon menar att ordet kan klinga negativt för hennes egen del och även hon föredrar, i likhet med Bjerge-Sköld (2018), att använda begreppet “förankring” när hon sjunger. Jones (2017) förklarar att kroppen inte bör vara överengagerad, men inte heller för avslappnad, så att tonen ska kunna understödjas av en balanserad luftström.

The concept of free breath refers to the small, compressed breath stream that fuels the overtones of healthy singing. In other words, it refers to finding the balance of holding back breath pressure with the lower body muscles (as in body-connected laughter), while allowing the tiny breath stream to flow (Jones, 2017, s. 88).

En kontrollerad luftström innebär att det finns ett motstånd i kroppen som gör att stämbanden möter en lagom mängd luft för att komma i svängning och alstra ljud.

3.3.4 Resonansrum i kroppen

Kroppens olika resonansrum påverkas bland annat av spänningsnivån (Bjerge-Sköld, 2018). Av den anledningen är det viktigt att sångaren lär sig att använda kroppens egna reflexer och flexibilitet för att komma ner i tonus (muskelspänning). Enligt Jones (2017) har även sångarens förhållningssätt till ansiktsmuskulaturen betydelse för resonansen. Han skriver att om sångaren har för vana att grimasera mycket kan detta påverka klangen negativt. "These unusual facial habits can create a negative effect on vocal acoustics, requiring the singer to push too much breath pressure and work harder to produce his/her sound" (s. 67). Vidare menar han att det är viktigt att skala av och försöka bli av med onödiga spänningar och dåliga vanor för att minska risken för ett alltför stort lufttryck på stämbanden. Jones (2017) anser att det kan vara individuella justeringar som krävs för att balansera tonen och dess övertoner, eftersom ingen sångare är den andra lik. Bjerge-Sköld (2018) skriver att sångare, i samband med klang och formanter, ofta talar om placering. Hon understryker att detta kan vara missvisande då det syftar till något som går att härleda till ett specifikt område, när det snarare handlar om fokus på flexibilitet och expansion för att skapa resonans.

Selve begrepet "plassering" kan uheldigvis gi assosiasjoner til noe som er plassert et sted og sitter fast, eller noe som man må holde fast der. Da kan man lett komme til å overståtte for å være sikker på at plasseringen skal bli bra nok. Dette stressmomentet vil føre til at tyngdepunktet i kroppen stiger, noe som hindrer deg i å finne fram til den balanserte støtten. En balansert støtte forutsetter optimal balanse mellom muskler og antagonister, og først da frigjøres den optimale oppdriften og dermed frihet til stemmen (Bjerge-Sköld, 2018, s. 87).

Bjerge-Sköld (2018) menar att när sångaren är medveten och nyttjar tyngdkraftens inverkan på kroppen frigörs utrymme mellan de delar som samverkar när vi sjunger, vilket i sin tur är till hjälp för uttrycket. Enligt Jones (2017) är det vanligt att han får hjälpa sångare att ersätta

en forcerad och pressad andning med att hitta ett öppet resonansrum. "Since volume is enhanced through expansion of the acoustical space, there is little need for the singer to employ the push reflex" (s. 43). Han menar att ett öppet resonansrum hjälper sångaren att arbeta mer hälsosamt och minskar risken att pressa rösterna för hårt.

3.5 Sångtekniskt arbete på höjden

Här nedan beskrivs ytterligare begrepp och fokusområden som kan vara till hjälp då sångare vill utveckla höga toner.

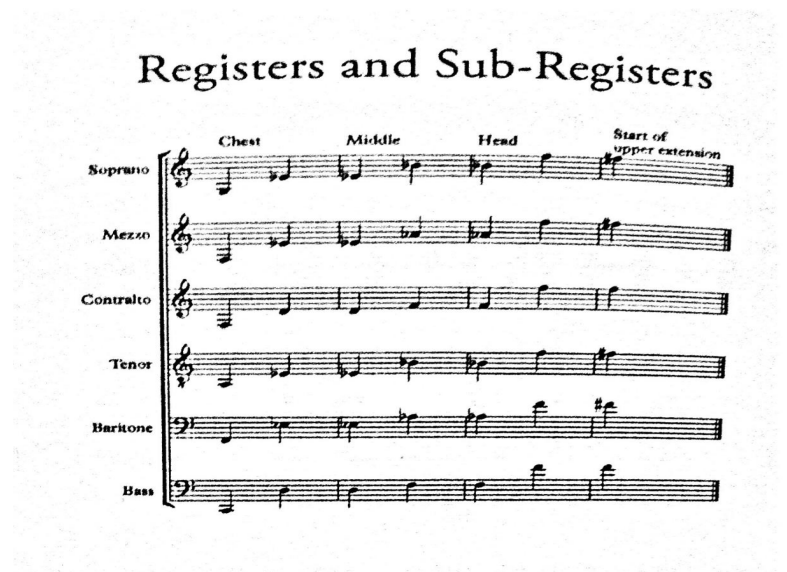
3.5.1 Register och passaggio

Jones (2017) beskriver hur medvetenheten kring de olika registren kan hjälpa sångaren att utveckla och stärka sångrösten. I hans undervisning använder han begreppet *passaggio*, vilket på svenska betyder passage. Traditionellt används begreppet av sångpedagoger inom den klassiska genren. "Passagio, tonhöjdsområde där registren överlappar varandra och där ofrivilliga registerbrott kan förekomma" (Sundberg, 2001, s.284). Enligt Jones (2017) är det nödvändigt att sångaren kan separera rösterna i olika register.

Singers often come into the voice studio using their voice in one of two extremes. Either they have too much chest development, revealing the depression of the larynx with the tongue-root, or too much head development, reflective of singing with a high larynx position or a laryngeal squeeze (Jones, 2017, s. 121).

Han förklarar att han ofta möter sångare som inte har tillgång till hela sin röst eftersom de är vana att sjunga med för mycket bröstöst (modalregister) eller huvudöst (huvudregister). Därmed menar Jones (2017) att sångare behöver lära sig att separera registren för att kunna stärka ett eventuellt svagare register. På så vis kan sångaren arbeta för att rösterna ska stämma överens i klangfärg över hela röstens omfång. Sundberg (2001) skriver att det råder en viss förvirring kring begreppet register, men att det är vanligt att dela upp kvinnorösterna efter modalregister (bröstregister), mellanregister och huvudregister. "Ett register betecknar en serie angränsande toner på skalan som har likartad röstklang och uppkommer med samma slags stämbandsvibrationsmönster" (s. 284). Han menar vidare att register inte bör förväxlas med begreppet tonhöjdsområde då det snarare handlar om olika vibrations sätt hos stämbanden. Enligt Sundberg (2001) varierar övergångarna mellan registren från sångare till sångare. För en kvinna gäller följande; Modalregistret sträcker sig något högre än 250 Hz (C4,

ettstrukna c), mellanregistret för djupare röster 250-500 hz (C4-C5) och för ljusare röster 400-700 hz (G4-F5), huvudregistret 700 hz och uppåt (F5, tvåstrukna f). Att en sångare kan separera sångröstens register är grundläggande förutsättningar för att uppnå en balanserad tonkvalité genom hela omfånget (Jones, 2017). Bilden här nedan visar på ytterligare ett sätt att dela in rösten i register.



(Jones, 2017, s.120)

Jones (2017) menar att övergångarna mellan de olika registren varierar beroende på en mängd olika val som sångaren dels gör medvetet, dels inte kan styra över. Registerövergångarnas lokalisering kan bland annat bero på röstens och sångens karaktär, om tonen/frasen sjungs på en öppen eller stängd vokal, var i frasen tonen kommer, dagsformen hos en sångare och personliga val. Vidare skriver han att röster med en mer lyrisk karaktär exempelvis ofta väntar med övergången till bröstregistret i nedåtgående fraser, till skillnad från sångare med tyngre röstkaraktär. "Contraltos often go into and sustain chest register higher in pitch, while sopranos and lyric mezzos usually delay the chest register transition until lower in pitch" (Jones, 2017, s. 171). Det är med andra ord många delar som påverkar övergångarna mellan de olika registren. Enligt Jones (2017) är det vanligt att sångare upplever att de har svårt att frigöra rösten på höjden. Han menar att det till stor del kan bero på att sångaren inte kan koordinera och balansera sitt mellanregister. För att skapa

förutsättningar för den övre passagen från mellanregistret till huvudregistret behöver sångaren kunna mixa de båda registren innan den övre passagen för att få en mjuk och hälsosam övergång. Markkanen (2015) förklarar att hon blivit hjälpt av att stärka sitt mellanregister under sin sångutveckling.

Det verkar vara viktigt att börja från mitten och sedan vidga omfånget uppåt och neråt. I mitt fall har jag hittat en viktig nyckel till de höga tonernas kvalitet genom att jobba med mellanläget och med hur man tar sig uppåt över passaggiot (Markkanen, 2015, s. 25).

För Markkanen (2015) har det hjälpt att utgå från mellanregistret för att kunna sjunga de höga tonerna på ett önskvärt sätt. Hon skriver dock att det kan tyckas vara enkelt att utföra det, men att det varit en stor utmaning. Det är enligt henne flera parametrar som spelar in för att kunna skapa en önskvärd tonbildning på höjden, som resultat av en balanserad användning av mellanregistret. Enligt Jones (2017) innefattar det bland annat att anpassa det akustiska utrymmet genom att tänja svalgväggen, vilket delvis sker vid inandning och genom att släppa ner struphuvudet en aning. Han förklarar vidare att käken och tungan har betydelse för att svalget ska hållas öppet. Upplever sångaren spänningar i tungroten kan det vara avgörande för arbetar inom hela sångröstens omfång. Tungrotsspänning leder till en ofri stämma, ofri andning och ofri klang (Bjerge-Sköld, 2018). Jones (2017) nämner *cuperto* som en viktig aspekt då sångare arbetar med mellanregister och den övre passagen. “*Cuperto*. The use of an open-throated small Italian /u/ vowel in the pharynx, allows for the gradual increase in vowel space toward the upper *passaggio*” (s. 150). Genom att arbeta med övningar där sångaren använder sig av det som Jones benämner *cuperto* kan sångaren stärka och egalisera hela röstens omfång.

I årtionden har olika benämningar getts till liknande övningar. Vennard (1967) nämner i sin bok *Singing the Mechanism and Technics*, en övning i första oktaven som liknar *cuperto*. Både Jones (2017) och Vennard (1967) menar att arbetet med mellanregistret är viktigt för att sjunga höga toner.

3.5.2 Stämbandsmassa

Jones (2017) menar att sångaren behöver förhålla sig till stämbandsmassan för att egalisera rösten och utveckla kvaliteten av de höga tonerna. “Any tension in the jaw, larynx, or tongue can result in the employment of too much vocal weight, making access to the upper range challenging at best” (Jones, 2017, s. 126). För hög tonus påverkar sångaren och försvårar för

det vokala arbetet på höjden och kan även göra att sångaren arbetar med för tjock stämbandsmassa i mellanregister och huvudregister. Jones (2017) menar att det är nödvändigt att sångaren lär sig att hantera vilken del av stämbanden som är aktiv beroende på vilket register sångaren väljer att använda.

Every singer must learn to drop vocal weight on ascending pitches in order to enter and sustain the high range. Of course the released larynx is a prerequisite in learning to accomplish this skill of adding and dropping vocal weight (Jones, 2017, s. 123).

Genom att arbeta med tunnare stämbandsmassa kan sångaren stärka sångrösten och åstadkomma en bättre kvalitet av de höga tonerna. Jones (2017) menar även att det är viktigt att sångaren strävar efter att struphuvudet ska vara följsamt. Han förklarar vidare att vissa vokaler underlättar för att arbeta med tjock eller tunn stämbandsmassa. Det är till exempel vokalen /a/, som är till hjälp då en arbetar med mer stämbandsmassa nedåt i tonhöjd, och vokalerna /o/ och /u/ som bidrar till att sångaren kan sjunga mjukt och med mindre stämbandsmassa i mellan- och huvudregister. Använder sångaren för stort lufttryck så kan det trigga stämbanden att använda mer massa, vilket kan leda till att sångaren inte får tillgång till önskvärd tonbildning av de höga tonerna.

Virginia Botkin called this “breath weight,” meaning that the thicker vocal cord mass engages when too much breath pressure, or compressed breath, is forced through the larynx. The resulting over-blowing of the vocal folds creates major problems in registration balance. (Jones, 2017, s. 126)

Virginia Botkin var elev till Allan Lindquest (Jones tidigare pedagog) och har inspirerat Jones i hans arbetsmetoder. Hon använde begreppet “breath weight” som syftar på att sångaren använder för mycket stämbandsmassa på grund av ett för starkt lufttryck passerar genom struphuvudet. Det finns andra områden inom sång där sångare eftersträvar att sjunga med mer stämbandsmassa, men i det här fallet är det frågan om att stärka och egalisera sångrösten genom hela omfånget och åstadkomma en ”lättare” klang i mellanregistret och huvudregistret.

3.5.3 Den ”lilla rösten”

För att stärka klangen över hela sångarens omfång och för att få en mer egaliserad sångröst, menar Jones (2017) att sångaren kan använda sig av övningar med vokalerna som tidigare

nämnts, /a/, /o/, men framför allt /u/. Han benämner det som *voce cuperto*. “The *voce cuperto* assists in developing strength of resonance through exercising the smaller, connected, yet lighter part of the voice” (Jones, 2017, s. 99). Vidare menar han att dessa övningar är bra för att hålla stämbanden starka och friska. Markkanen (2015) skriver att arbetet med “en liten ton” har hjälpt henne att förstå hur hon ska arbeta med den tunna kanten av stämbanden. “Den här funktionen har gett mig en möjlighet att sjunga höga toner med mycket bättre kvalitet än i början av hösten” (s. 24). Vidare förklarar hon att det även har stärkt hennes huvudregister och att hon känner en större dynamisk frihet på de höga tonerna. En av Jones tidigare lärare, Allan Lindquest, använde sig också av vokalerna i kombination med glissando över hela omfånget för att åstadkomma en egaliserad stämma. Lindquest kallade det “sirening through the register” (Jones, 2017). I övningen ingår det att tänka på att bibehålla ett vidgat svalg och en god förankring. Om sångaren använder “ng”, så får även tungan en önskvärd position som hjälper tonbildningen. Sångaren kan träna samma delar av stämbanden med ”lip thrills” och ”tongue thrills”. Dessa övningarna är även bra för att hitta en balanserad förankring i kroppen och för att släppa på spänningar i tungroten (Jones, 2017, s. 111). Enligt Rosenberg, M.D. & LeBorgne, W.D. (2014) är “lip thrills” bra för att nå en förmånlig ansats, hitta en mjuk och egaliserad användning av sångrösten mellan olika intervall och för att hitta balans mellan luftflöde och tonbildning.

3.5.4 En balanserad ton

För att åstadkomma en önskvärd klangfärg som sångare behöver tonen ha balans mellan grundton och övertoner. “Vocalizing either too dark or too bright leads to vocal imbalance. Healthy singing involves both color and ring, not just one or the other” (Jones, 2017, s. 102). Sundberg (2001) förklarar att klangfärgens balans påverkas av formantfrekvenser, artikulation och fonation. Jones (2017) menar att det förekommer vissa sångideal som lägger alltför stort fokus vid att sjunga lätt och ljust, vilket bidrar till att tonen inte får tillräckligt med grundton. “When singing, the vocal timbre should mirror a timbre similar to that of one’s speaking tone” (s. 102). Genom en hälsosam talröst kan sångaren hitta en önskvärd balans vad gäller sångens klangfärg. Markkanen (2015) betonar likaså vikten av att arbeta med djupet i rösten för att nå höjden.

När jag började studera för Britta Johansson tänkte jag att jag kanske redan hade jobbat onödigt mycket med djupet och att detta kanske var orsaken till att jag hade börjat sjunga med för mycket stämbandsmassa. Under arbets- och skrivprocessen återkommer jag ändå till djupet ganska ofta, vilket visar

att även arbetet med djupet har relevans för arbetet med höga toner (Markkanen, 2015, s. 7).

Markkanen (2015) förklarar i sin studie att hon behöver arbeta med både djup och höjd för att nå en önskvärd tonbildning av de höga tonerna. Hon skriver även att det har varit viktigt för henne att tänka på ansatsen för att tonen inte ska få för mycket tyngd och djup.

3. 6 Faktorer som kan påverka det sångtekniska arbetet på höjden

Det finns andra områden som påverkar hur sångare arbetar med övningar och repertoar. Det berör inte i huvudsak de fysiologiska termerna utan snarare sångarens uppfattning av den egna sången.

3.6.1 Den inre och yttre hörseln

Den inre hörseln, det vill säga hur sångare uppfattar sin egen röst i sång, skiljer sig från det som åhörarna uppfattar (Sadolin 2009). Det beror till stor del på att ljudet når sångarens öron via andra vägar än den når åhörarens. “Publiken kommer aldrig att höra det ljud du själv tycker strömmar ut ur din röst” (Sadolin, 2009, s. 229). Ljudet färdas inte bara den yttre vägen, det vill säga från stämbanden via luften till öronen, utan även via kroppen. Det innebär att det blir skillnad mellan sångaren och åhörarens upplevelse av rösten. Enligt Jones (2017) kan sångaren förbättra sin inre hörsel genom att spela in sig själv under en period. “When a singer records their voice repeatedly over a longer period of time, he/she can then learn to translate the inner sound” (s. 213). Sångaren kan på så vis lära sig skillnaden mellan den inre och yttre hörseln. Likaså skriver Markkanen (2015) om uppfattningen av den egna rösten, särskilt i de fall då hon använt onödigt mycket tryck i arbetet med de höga tonerna.

Enligt min erfarenhet beror detta problem på att man inte hör tonen själv på samma sätt som andra gör. Det behövs tid, tålmod och en bra lärare till att man hittar känslan av hur tonen ska kännas, och till att man vågar lita på känslan utan att lyssna (Markkanen, 2015, s. 22).

Enligt Markkanen (2015) kan det ta tid att lära sig att anpassa tekniken med tanke på hur den inre hörseln påverkar sångaren. Hon beskriver att sångaren behöver lära sig att känna mer än att lyssna för att förstå hur mycket arbete som krävs för att producera tonen. Sundberg (2001) nämner “kreativt lyssnande”. Han menar att människan har en förmåga att föreställa sig hur

röstorganet används när vi lyssnar till andras röstljud. “Vi projicerar röstljud vi hör på vårt eget röstorgan, och vi analyserar hur vi själva skulle ha brukat det för att få fram ljudet” (s. 203-204). Han menar vidare att sångundervisningen till stor del vilar på lärarens förmåga att förstå och anamma det “kreativa lyssnandet”.

4. Metod

I följande kapitel presenteras arbetets metod. Först motiverar jag mitt val av metod och sedan beskrivs aktionsforskning och forskning på den egna verksamheten. Därefter beskrivs studiens process och vilka som deltagit, samt de etiska aspekter som berör deltagandet. Kapitlet tar även upp hur dokumentationen har gått till samt hur det insamlade datamaterialet har analyserats.

4.1 Val av metod

Studien bygger på en kvalitativ forskningsmetod. Enligt Bryman (2011) bygger kvalitativ forskning på erfarenhetsmässiga situationer med ett fokus på individernas skapande och konstruerande förmåga, medan kvantitativ forskning syftar till det mätbara och ett fokus på att pröva teorier. I det här arbetet vill jag undersöka upplevelser och erfarenheter av hur arbetet med höga toner kan genomföras i sångundervisningen. Det betyder att en kvalitativ metod lämpar sig bra för den här typen av studie. Målet med studien är inte att komma fram till generella resultat, utan att nå en förståelse för mer specifika delar inom min egen utvecklingsprocess. Jag har därför valt att använda mig av aktionsforskning för att få en djupare inblick inom det aktuella ämnesområdet.

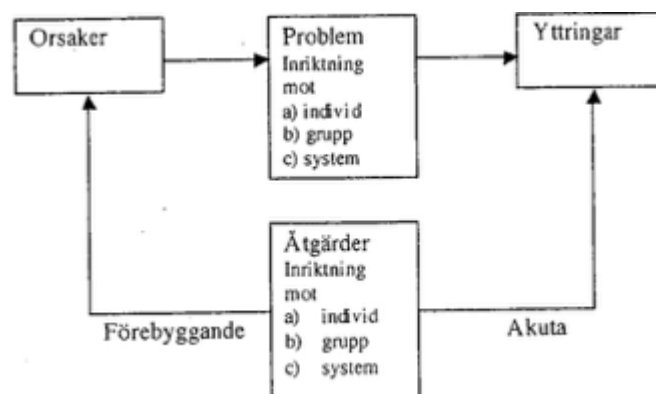
4.2 Aktionsforskning

Studiens metod bygger på ett förfaringsätt inom det område som kallas aktionsforskning. Det är ett arbetssätt som syftar till att studera och förbättra aktion eller handling (Rönnerman et al, 2004).

Det är praktikern som formulerar vad som ska studeras och vilka frågor man vill ha kunskap om. Det är också praktikern som iscensätter handlingen som sedan följs via observationer och blir föremål för diskussion och reflektion, vilket i sin tur leder till större insikt om hur saker förhåller sig till varandra (Rönnerman et al 2004, s. 14-15).

I aktionsforskning möts två kunskapsfält, forskarens och praktikerns, med syftet att åstadkomma en förändring och förbättring av den process som studeras. "Det handlar om att ta tillvara på den kompetens som finns, men också om att kunna utmana den" (Rönnerman et al 2004, s. 16). Det är genom förändringsarbetet och delaktighet i processen som deltagarna

får en djupare förståelse för det som undersöks. Rönnerman et al (2004) nämner att aktionsforskning kan liknas vid en cyklisk modell som utvecklas med tiden. Likaså skriver Heiling (2002) att aktionsforskning påminner om en spiral där en process stegvis fördjupas. Aktion och forskning går hand i hand för att åstadkomma utveckling av det valda ämnesområdet. Figuren här nedan visar de delar som är centrala när en arbetar med aktionsforskning.



(Heiling 2002, s. 13)

Arbetsprocessen startar i en överblick av det aktuella ämnesområdet, för att sedan uppmärksamma vilka problem som finns och hur de yttrar sig. På så vis kan forskaren se hur och på vilket sätt en förändring kan ske. Under förloppets gång dokumenteras relevanta moment genom till exempel anteckningar, film och ljudupptagning. Reflektion har stor betydelse i den här formen av forskning för att fördjupningsarbetet ska kunna fortlöpa. Genom reflektion belyses nya insikter som sedan provas eller används vid nästkommande tillfälle och därefter börjar cykeln om och arbetet fortsätter. På det sättet blir arbetsprocessen föränderlig, eftersom den påverkas av reflektion, där nya insikter värderas i relation till de gamla och på så vis formar arbetet. De som ställer sig kritiska till aktionsforskning menar att det är svårt att bibehålla en objektiv syn på forskningsarbetet. "En omdiskuterad fråga är huruvida eget engagemang i planerings- och genomförandearbetet leder till att forskaren förlorar sin förmåga eller vilja att objektivt beskriva och värdera förändringsprocessen och dess effekter" (Nationalencyklopedin, 2019). I det här fallet kliver jag in i rollen som både forskare och praktiker, vilket innebär att jag måste hitta tillvägagångssätt för att lyfta flera olika resonemang för att styrka resultat och påståenden i studien. Heiling (2002) betonar vikten av att argumentera för sin tolkning genom att belysa olika infallsvinklar kring ämnesområdet. Vidare menar han att det är viktigt att visa en bredd i hur källor och data

används för att på så vis kunna argumentera för sin åsikt. Rönnerman et al (2004) skriver i sin tur att den objektiva synvinkeln i arbetet kan upprätthållas genom självreflektion, dialog, forskning och egna anteckningar. Aktionforskningen kritiseras även för att snarare vara ett utvecklingsarbete än vetenskaplig forskning (Heiling, 2002, s.1). För att stärka arbetets vetenskapliga perspektiv krävs att resultatet återkommande knyts till den forskning och teoribildning som finns på området.

4.2.1 Forskning på egen verksamhet

Enligt Brinkkjaer och Høyen (2013) har flera forskare, särskilt inom det pedagogiska området, inspirerats av aktionsforskning. Heiling (2002) betonar de positiva följder som aktionsforskning kan generera.

Till lärarens kompetens när det gäller att behärska sitt ämne, det vill säga musiken och musicerandet och de mera pedagogiskt betonade färdigheterna att planera, genomföra och utvärdera sin undervisning, följande forskarens förmåga att medvetet och systematiskt reflektera över ett undervisningsförlopp med hjälp av vetenskapliga regler och metoder (Heiling 2001, s. 1).

Genom att undersöka min egen verksamhet i samråd med en erfaren sångpedagog och med vetenskaplig förankring i tidigare forskning och relevant litteratur, har jag kunnat utvärdera, planera och genomföra undervisningsprocessen i syfte att förbättra både mina pedagogiska och musikaliska färdigheter. Det har inneburit att jag strävat efter att etablera ett djupare och mer ingående sätt att förhålla mig till sångundervisningen med syftet att därigenom erövra ny kunskap på området.

4.3 Studiens genomförande

Studien genomfördes under vårterminen 2019 vid totalt sju tillfällen 7/2, 11/2, 13/2, 17/2, 20/2, 26/2, 27/2. Fyra tillfällen arbetade jag tillsammans med min sångpedagog Anna-Lena Tideman och vid tre tillfällen arbetade jag själv. Varje övningspass var mellan 40-60 minuter. Tideman har en lång erfarenhet av sångundervisning och är aktiv både som sångpedagog och sångerska. Hon har många års erfarenhet på dessa områden och har bidragit med tankar och begrepp som presenteras längre fram i studien.

4.3.1 Planering av studien

Under vårterminen 2019 påbörjades arbetet och det blev bestämt att Tideman skulle ha en central roll under arbetsprocessen. Tideman har varit min sångpedagog sedan ett par år tillbaka och undervisar på Musikhögskolan i Malmö. Hennes kunskap och erfarenhet har varit en inspirerande källa och ingång i det här arbetet. Vi planerade tillsammans in fyra tillfällen då vi skulle ses under våren. Min uppgift var att planera vilka sånger vi skulle arbeta med och förklara vilka delar jag ville utveckla sångtekniskt. Varje pass hade samma uppläggning, men varierade i innehåll vad gällde övningar och sånger. Passen började med övningar och därefter arbetade vi med sångerna. Vid ett tillfälle arbetade vi endast med övningar för att rätta ut vissa frågetecken som hade uppkommit under arbetsprocessen.

4.3.2 Etiska överväganden

Arbetet utgår från Vetenskapsrådets riktlinjer och har anpassats efter den här studiens förutsättningar. Enligt överenskommelse så har jag valt att nämna Tideman vid namn, eftersom hon varit en del i arbetsprocessen. Hon har fått möjlighet att läsa arbetet innan tryck och har godkänt sin medverkan. Innan studien startade informerades hon om arbetets syfte och sina rättigheter enligt informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Det är bara jag som har tillgång till allt insamlat material, vilket avses att användas endast för den här studien.

4.3.3 Dokumentation av processen

Hela arbetsprocessen dokumenterades med hjälp av videoinspelningar, ljudinspelningar och dagboksanteckningar vid varje tillfälle. Ljudinspelningarna användes främst som en säkerhetsåtgärd om videoinspelningen av någon anledning inte skulle fungera. Videoinspelningarna användes som ett komplement till dagboken, eftersom det skulle tagit för mycket tid i anspråk att skriva ner övningarna under övningspassen. I dagboken ställde jag frågor som användes för att ge svar på hur arbetsprocessen fortlöpte, vilka övningar vi använde och arbetet med sångerna. Frågorna var inspirerade av tidigare arbeten som utgått från portföljmetoden (Markkanen, 2015) och aktionsforskningens grundprinciper, men anpassade till den här studien. Vissa frågor tillkom eller ändrades med tiden, utefter progressionens riktning. Det främjade en reflekterande syn under hela studien där syftet inte var att samla in och analysera allt material endast på slutet, utan under hela processen.

4.3.4 Analys av insamlad data

Analysen av det insamlade materialet gjordes dels efter varje övningspass, men främst efter att alla sju tillfällen genomförts. Jag skrev dagbok direkt efter varje tillfälle och kompletterade sedan med det jag såg och hörde på videoinspelningen. Jag använde mig av bland annat färger, där jag gav varje enskilt tillfälle en särskild färg. Jag skrev ned och kommenterade sådant som jag fann intressant från gång till gång direkt i dokumentet. Avslutningsvis jämförde jag dagboksanteckningarna från de olika datumen för att hitta övergripande teman och antecknade då i marginalen. Vissa saker var återkommande för nästan alla tillfällen och de bildade större teman. Annat som jag fann intressant skrev jag också upp, men som mera underordnade kategorier. Därefter analyserade jag allt material igen och relaterade intressanta citat till de teman och kategorier som jag hade arbetat fram. Allt arbete gjordes med forskningsfrågorna som riktlinje. Till sist valde jag ut de delar som kändes mest relevanta, eftersom det annars hade blivit ett alltför omfattande arbete. Det innebär att någon annan kanske hade tolkat resultatet annorlunda och tagit fram andra delar än de jag valde att ta med.

5. Resultat

I det här kapitlet presenteras arbetsprocessen och hur jag och Tideman arbetat för att förbättra min sångteknik och förståelse för röstens övre tonomfång. Under en period på fyra veckor med sju övningstillfällen arbetade jag med övningar och sånger som belyste det sångtekniska arbetet med att utveckla mina höga toner. Vid fyra av sju tillfällen arbetade jag och Tideman tillsammans, och vid tre tillfällen arbetade jag på egen hand. Här nedan presenteras resultatet av det som vi har berört i samband med att utveckla det övre tonomfånget. Jag kommer även att ta upp andra faktorer som har påverkat det sångtekniska arbetet. Det som ligger till grund för presentationen av resultatet är, som tidigare nämnts, egna dagboksanteckningar och videoupptagningar från varje övningspass. Med hjälp av detta material har jag analyserat min egen arbetsprocess för att kunna synliggöra och bearbeta olika sångtekniska hinder. I det här kapitlet finns exempel på övningar som har hjälpt mig och förklaringar på hur jag har tagit mig an dem. Jag har valt att dela upp kapitlet i olika delar. Delarna är beroende av varandra, men studien har lett till flera olika fokusområden, vilket styr uppdelningen i kapitlet.

5.1 Övningar och dess effekter

I det här avsnittet presenteras en del av övningarna som jag har arbetat med under studien samt en kort förklaring av dem. Det är övningar som inte är knutna till specifika sånger, men som har använts för att stärka stabiliteten i rösten på höjden i samband med utvecklingsarbetet av de höga tonerna.

5.1.1 Stämbandsmassa och passager

Under studiens förlopp har mycket av arbetet gått ut på att medvetandegöra passagen från modalregister till mellanregister. I större delen av mitt liv har jag sjungit mycket i modalregistret, vilket har bidragit till en hälsosam användning av rösten i det lägre tonomfånget, men inte till en lika utvecklad teknik i mellanregister och huvudregister. I dagboken skrev jag flera gånger om hur jag försökte hitta mellan de olika registren och hur det kändes när jag gjorde rätt.

Jag märker att jag försöker hitta en balans mellan att inte bli för tung i kroppen och få med tillräckligt med stämbandsmassa för att få mer kärna i tonen, utan att riskera att det blir svårt att komma upp på höjden (Dagboksanteckningar, 2019-02-17).

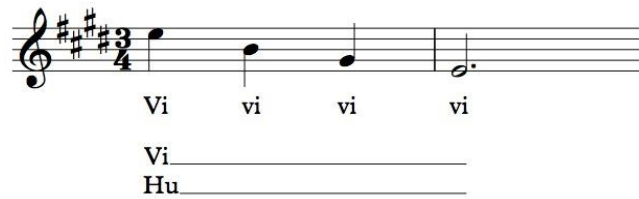
I dagboken har jag skrivit att det hjälpt mig att tänka på att gå över till mellanregister tidigare. Då arbetade jag inte med lika mycket tyngd i kroppen och det blev lättare att sjunga på höjden. I dagboken går det att utläsa att övningarna som använts för att främja det övre tonomfånget har lett till en bättre kontroll och förståelse för olika sångtekniska moment som jag kan ha nytta av när jag arbetar med höga toner. Under studien har jag bland annat övat på att i god tid förbereda mig och medvetandegöra de olika passagera för att inte arbeta med lika tjock stämbandsmassa på höjden.

Övning 1

The image shows a musical score for Exercise 1. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is 3/4. The melody in the treble staff starts on a middle G, moves up to A, B, and then descends through G, F#, E, D, C, B, A, G. The bass line starts on a middle C, moves up to D, E, and then descends through D, C, B, A, G, F#, E, D, C. Below the staves, the lyrics are: 'va va va vi vi vi vi vi vi va va va va'.

Här är en av de övningar i vilken jag övade på att förbereda rösten inför passagera mellan modalregister, mellanregister och huvudregister. Övningen höjdes stegvis efter varje fras. Jag sjöng övningen både på ord, som exemplet ovan visar, men även med “lip thrills” för att hitta en balanserad förankring, ett bra flöde och tunnare stämbandsmassa. “Lip thrills” kan beskrivas som det brum ljud som uppstår då ett barn härmar hur en bil låter. ”Tideman gav förslag på hur jag kan tänka när jag övar lip thrills. Det ska vara 50% ton och 50% lip thrills...//”(Dagboksanteckningar, 2019-02-13). I dagboken har jag skrivit att det kan vara lätt att lägga på för mycket tryck, men när jag fokuserade på att föreställa mig att jag arbetade med 50% ton och 50% läppar var det enklare att hitta en balans som gjorde att jag inte arbetade med för högt tryck. I dagboken nämner jag även *randsång* och förklarar att det är arbetet med “den lilla rösten”, som Tideman brukar benämna det. Det innebär att det är kanten av stämbanden som kommer i svängning. Jag hade svårt att hitta rätt när det kom till att sjunga på det viset eftersom min röstkaraktär är mer dramatisk än lyrisk. Med hjälp av “lip thrills” och mjuka övningar på till exempel vokalen /o/ och /u/ lyckades jag komma åt en behaglig användning av rösten där jag inte arbetade med för tjock stämbandsmassa. Med tanke på att jag ofta blev för tung i kroppen på höjden, så växlade jag mellan att sjunga övningar med början i modalregistret och övningar där jag började i huvudregistret.

Övning 2

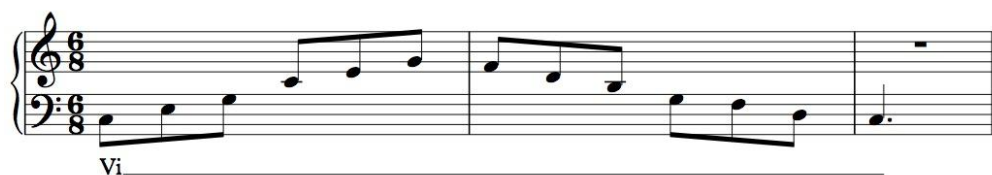


I den här frasen övade jag på att gå från tunnare stämbandsmassa till tjockare stämbandsmassa. Övningen börjar på tvåstrukna e, vilket är strax över min övergång till huvudregistret. Jag sjöng övningen först på “hu” och sedan på “vi”. Fokus låg vid att förbereda kroppen genom att tänka på att ansatsen inte skulle bli för hård och att bibehålla ett öppet klangrum med hjälp av att tänka att jag var på väg att börja skratta. Även här arbetade jag med en mjuk och liten ton ("randsång", ett begrepp som förklarats ovan). “Jag ska försöka ha fler övningar där jag börjar uppifrån och även då jag växlar mellan att börja nedifrån och uppifrån” (Dagboksanteckningar, 2019-02-20). Här konstaterade jag att det är bra för mig att arbeta med fler övningar som börjar uppifrån och i huvudregistret. Hela kroppen är mitt instrument. Trots att det var fokus på stämbandsmassa och passager så var det viktigt att kroppen var med för att ge förankring och stöd åt tonen, framför allt på höjden. I dagboken skrev jag att det var lätt att lägga sig till med onödiga spänningar på grund av grimaser. “Jag håller på med mycket konstigheter i ansiktet, grimaser och annat som inte behövs. Efter att jag hade skalat av en hel del så satte jag övningen väldigt bra, särskilt vid tvåstrukna bess. Hurra!” (Dagboksanteckningar, 2019-02-20). Här blev det tydligt att för mycket aktivitet i ansiktet inte var till förmån för tonbildningen.

5.1.2 Ett aktivt kroppsarbete

I dagboksanteckningarna går det att utläsa att kroppsarbetet har varit i fokus vid varje tillfälle på ett eller annat sätt. “Både jag och Tideman upplever att det är som om jag “skär av kroppen” när jag kommer upp på höjden, som att allt kroppsarbete bara slutar” (Dagboksanteckningar, 2019-02-11). Under alla övningar vi gjorde arbetade vi för att jag skulle bli mer aktiv i kroppen.

Övning 3



I den här övningen sjöng jag med en tät klang där jag försökte bibehålla elasticitet i kroppen under hela frasen. Efter varje fras lät jag kroppen komma ner i tonus (muskulaturspänning) innan jag fortsatte på nästa fras. “Det handlar snarare om elasticitet än kraft. Då fokuserar jag på att ha en låg tyngdpunkt, en stabilitet i min hållning och en strävan uppåt när jag sjunger” (Dagboksanteckningar, 2019-02-26). Jag och Tideman pratade sällan om stöd under dessa lektioner. Vi använde andra ord för samma arbete, visuella bilder som till exempel “granen” (en känsla av att de djupa tonerna är grundade i optimal balanserad talenergi, ju högre upp sångaren kommer desto mindre kropp och tyngd), “hissen” (en känsla av en elastisk och stödjande kroppsfunction, optimal i sång när hållning och ”släpp” fungerar) eller att “stödet är som ett gummiband” (en känsla av elasticitet med motstånd och förankring i kroppen). Det hjälpte mig att tänka att arbetet med kroppen skulle vara dynamiskt och elastiskt, aldrig statiskt. “När jag tänker på att flödet och kroppsarbetet är dynamiskt så hjälper det sången. Jag blir påmind om att slappna av och komma ner i muskulaturspänning” (Dagboksanteckningar, 2019-02-17). Jag fick påminna mig om att slappna av efter fraser, för att kroppen skulle hinna återhämta sig och för att struphuvudet skulle komma ner i ett avspänt och neutralt läge. Det brukar Tideman kalla för “släppet”. Jag fokuserade på följande områden för att hitta en naturlig avspänning där andningen kom av sig själv, utan att jag aktivt behövde tänka på att ta in luft.

I den här ordningen följer ”släppet” (trakealdraget):

1. Käke och gom
2. Struphuvud och solarplexus
3. Tyngdpunkten under naveln
4. Bröstkorg

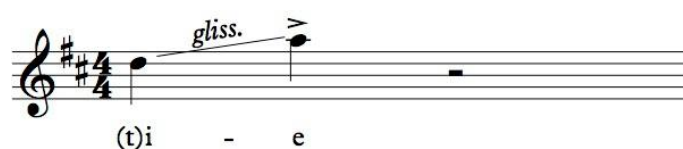
Vi arbetade utifrån de av kroppens egna reflexer som kommer med trakealdraget, för att nå en avspänd sångteknik. Jag upplevde spänningar i till exempel tungroten och då blev det extra viktigt för mig att fokusera på avspänning under hela övningspasset. Under studiens förlopp

aktiverade jag även kroppen i olika övningar med hjälp av rörelser för att undvika att låsa kroppen.

Jag använde mig av två olika sätt för att försöka få med kroppen. Ett var att jag sträckte ut armarna så att jag blev som ett T, det fungerade ganska bra. Det andra sättet var att jag ställde mig på tå och studsade lite lätt samtidigt som jag hade en tanke om att tonen går nedåt och utåt. Det hjälper mig att slappna av och bredda tonen även på höjden (Dagboksanteckningar, 2019-02-11).

Vid flera tillfällen i dagboken har jag skrivit om balansen i kroppen och hur små justeringar kan göra stor skillnad för klangen. Här nedan följer ytterligare en övning där jag arbetade med att balansera och känna efter hur mycket förankring tonen behövde.

Övning 4



Den här övningen gjorde jag vid flera tillfällen. Under lektion med Tideman fungerade den väldigt bra, medan den inte fungerade lika väl när jag övade på egen hand. Fokus låg vid att jag inte skulle “sätta mig på tonen” i början, det vill säga att jag inte skulle arbeta statiskt, utan snarare hitta en balans i min förankring. Det här var min kommentar på övningen den första gången som jag provade den.

I den här övningen fick jag experimentera och känna efter hur mycket kroppsarbete jag behöver. Jag kom fram till att jag nog har använt för lite, eftersom jag varit rädd att pressa rösten och få med för mycket stämbandsmassa. Övning var bra för mig! Det blev stor skillnad efter att jag fått prova övningen några gånger. Då insåg jag hur lite stöd jag faktiskt använder. För mig hjälper det att tänka “hiss” istället för stöd, eftersom det ger en bild av att kroppsarbetet är i rörelse och inte statiskt (Dagboksanteckningar, 2019-02-20).

Anteckningarna i dagboken visar att det inte alltid var helt enkelt att känna skillnaden på när jag skulle använda mer kroppsarbete för att stötta tonen och mindre för att inte arbeta med för mycket stämbandsmassa. Vid det sista övningstillfället kom jag fram till att kroppen behöver förberedas bättre för att övningen ska fungera. “Förberedelsetiden av kroppen innan övningen är viktigt. Kommer det för snabbt på blir det inte lika bra” (Dagboksanteckningar, 2019-02-

27). Det var olika saker som krävdes av mig från gång till gång för att övningen skulle bli som jag önskade. Tideman och jag kom fram till att jag behövde få med mer grundton för att känna att tonen har både höjd och botten. Det bidrog till att rösten blev mindre luftig och kändes mer egaliserad genom hela omfånget. Vid samma övning arbetade vi med att aktivera kroppen mer genom rörelse, vilket gav resultat. I dagboken har jag flera gånger skrivit att jag använder mig av rörelser för att det hjälper sången. “På slutet sträckte jag upp armarna och då blev kroppsarbetet betydligt bättre och mer stöttande, vilket även gjorde att jag inte upplevde lika mycket spänningar i halsen och kroppen. Det blev riktigt bra balans och jag lät inte spänd och pressad på rösten” (Dagboksanteckningar, 2019-02-27). För att den här övningen skulle fungera behövde jag prova mig fram och överdriva i att både använda mer och mindre förankring. Det resulterade i att jag insåg att jag var tvungen att understödja tonen mer med kroppen.

5.1.3 Balanserade toner på höjden

När jag och Tideman arbetade tillsammans strävade vi efter att tonen skulle kännas lika balanserad i mellanregistret och huvudregistret, som i modalregistret. Under studien har upplevelsen av tonerna på höjden varierat. Tidigt i min dagbok skrev jag följande:

I början av uppsjungningen så kände jag att det var väldigt lätt att sjunga övningarna på höjden, men samtidigt kände jag att jag inte fick den tonkvalité som jag önskade. Jag ville att tonen skulle ha mer kärna, men visste inte riktigt hur jag skulle bära mig åt för att nå dit (Dagboksanteckningar, 2019-02-11).

I dagboken skriver jag flera gånger om att det rör sig om små justeringar och variationer för att klangen ska kännas samlad, stabil och förankrad samtidigt som tonen ska klinga fritt och inte bli för tung. Här nedan följer en av de övningar där jag övade på att åstadkomma en balanserad klang.

Övning 5



Under den här övningen fokuserade jag på flöde i frasen och att inte tänka så mycket. Vi började övningen på ettstrukna f och höjde sedan fram till tvåstrukna eb. I de två sista fraserna blev balansen inte lika bra och jag pressade rösten lite för hårt.

Övningen kändes väldigt bra och jag upplevde att jag kunde balansera rösten under hela frasen. Tonen blev inte så luftig och tunn, utan med mer kärna. Den här övningen gjorde vi upp till eb2 → eb3. De sista tonerna hade inte lika bra kvalitet, men jag är på god väg! (Dagboksanteckningar, 2019-02-20)

För att skapa bättre förutsättningar för den här övningen använde vi oss även av övning 4 som tidigare nämnts i det här kapitlet. Det hjälpte mig att hitta förankring och en bra balans i början av frasen. Lektionen därpå arbetade jag på egen hand och då skrev jag att det var svårt att hitta samma balans mellan de olika registren i en av de andra övningarna.

Jag får inte riktigt den klang som jag vill ha på höjden. Den känns lite sammanpressad och inte som att den flödar på utan spänningar. Kanske behöver jag komma ner lite i talet här i mellan för att övningen trots allt ska ha en mer grundad och förankrad ton. Annars känns det som att jag inte riktigt får med hela kroppsarbetet. (Dagboksanteckningar, 2019-02-26)

För att tonus i kroppen inte skulle bli för hög tänkte jag på att spänna av så att struphuvudet hade chans att komma ner i ett neutralt läge. Annars var det risk att jag låste struphuvudet så att det inte kunde sänkas och höjas naturligt. Vid några tillfällen växlade vi mellan talövningar och sångövningar för att fokusera på "släppet" och att övningen skulle vara grundad i talet. Efter det sista övningstillfället skrev jag att talövningarna hade hjälpt mig att komma upp på höjden. "Vi fortsatte med "Bosse bakar bullar" för att sedan göra övningen igen. Då kom jag på ett smidigt sätt upp till trestrukna c. Talet behöver vara med!" (Dagboksanteckningar, 2019-02-27). Ett avslappnat och förankrat tal i kombination med en god kroppsmedvetenhet gav förutsättningar för avspända och öppna resonansrum i kroppen.

5.2 Andra faktorer som har påverkat arbetet

Här nedan redovisas ytterligare aspekter och faktorer som kunde utläsas ur studiens resultat. Det är faktorer som har påverkat arbetet både positivt och negativt och som jag var tvungen att förhålla mig till både medvetet och omedvetet.

5.2.1 Förebilda och härma

Resultatet av studien visar att det var lättare att förstå instruktioner då Tideman förebildade med sin egen röst. Ibland räckte det med att hon bara förebildade med rösten och i vissa fall hjälpte det mig att förstå muntliga instruktioner bättre. I dagboken skrev jag flera gånger att det inte var självklart att hitta den önskvärda klangen på egen hand. “När Tideman förebildar har jag mycket lättare att härma efter och förstå än när jag övar på egen hand. Då blir jag osäker på vad som egentligen är randsång...” (Dagboksanteckningar, 2019/02/13). Förutom att jag verkade ha svårt att helt förstå den önskvärda klangen, skrev jag vid ett annat tillfälle att jag inte upplevde samma problem under övningspasset som när jag tittade på videon.

När jag såg inspelningen från lektionen så insåg jag att flera situationer inte hjälper mig sångtekniskt. Jag märker också att när jag lyssnar på mig själv i efterhand så tycker jag inte att samma situationer är lika problematiska som jag verkar tycka under övningspasset, då jag är mitt i arbetet (Dagboksanteckningar, 2019/02/11).

Här visar dagboksanteckningarna att upplevelsen av det sångtekniska arbetet skilde sig från övningspasset och då jag i efterhand lyssnade och tittade på videon. Jag skrev även att reflektionsarbetet hade stor betydelse och skapade en större medvetenhet, trots att det i vissa fall inte blev någon tydlig förbättring av det vokala arbetet. Vid det femte övningstillfället konstaterade jag att det många gånger räckte med att bara härma efter, utan att gå in på någon närmare förklaring.

Det är viktigt att jag får höra Tideman förebilda. På det viset förstår jag vad hon menar utan att vi behöver sätta ord på allt. Ibland känns det krångligt att börja försöka sätta ord på det, när det faktiskt fungerar genom att jag härmar och känner efter (Dagboksanteckningar, 2019/02/20).

Det fanns ytterligare aspekter som påverkades av att Tideman förebildade. Vid det sjätte övningstillfället skrev jag följande:

Jag tyckte att det var svårt att hitta samma kvalitet och mjukhet i övningarna som vid övningstillfället med Tideman. Det är lätt för mig att komma in i gamla vanor, trots att jag har antecknat kring övningarna så kan det ändå vara svårt att göra dem eftersom jag inte har någon som förebildar (Dagboksanteckningar, 2019-02-26).

Här förklarade jag att anteckningarna inte var tillräckliga för att jag skulle förstå och utföra övningarna på egen hand. Vid ett annat tillfälle skrev jag att det blev enklare att arbeta då jag

kunde ha en dialog med Tideman. Det gällde framför allt när jag arbetade med nya sångtekniska delar.

5.2.2 Känslolivets inverkan på sången

Vid flera övningstillfällen skrev jag i dagboken att mitt mående, både fysiskt och psykiskt, påverkade det sångtekniska arbetet. Det går att utläsa hur exempelvis både trötthet och på vilket sätt jag använde till exempel kroppsarbetet i de olika övningarna hade betydelse i detta avseende. “Under övningspasset märkte jag tydligt att min trötthet påverkade mig negativt för att jag slarvade med att få med kroppen under övningarna” (Dagboksanteckningar, 2019-02-07). Vidare skrev jag att det kändes bättre en bit in i övningspasset. Jag nämnde även mentala spärrar och att de skapade spänningar i halsen och kroppen. “Jag tyckte att det var svårt att sjunga utan att pressa ihop ansatsröret och spänna mig i kroppen. Det är återkommande och ett vanligt problem när jag sjunger på höjden” (Dagboksanteckningar, 2019-02-07). Vid det första övningstillfället skrev jag att kroppen kändes tung och att det påverkade tonkvaliteten. “Jag blir vanligtvis tung i min klang och tröttheten kan bidra ytterligare till att jag inte får den lätthet som jag önskar på höjden” (Dagboksanteckningar, 2019-02-07). Vid ett senare tillfälle förklarade jag att det kan vara till hjälp att prova sig fram genom att ta sig an höjden på olika sätt, eftersom att det inte var självklart vad som skulle fungera.

Det är ingen självklarhet vad som kommer hjälpa, utan det är något som beror på hur jag som sångare mår och känner mig i kroppen. Psykiska hinder bidrar också till att vissa övningar inte fungerar. Ja, det känns som att det går att rada upp många olika faktorer som påverkar huruvida vissa övningar fungerar eller inte (Dagboksanteckningar, 2019-02-13).

Enligt anteckningarna i dagboken går det alltså att utläsa att det sångtekniska arbetet förutom av trötthet också påverkades av spänningar och min personliga inställning till de höga tonerna.

5.2.3 Vanans makt

Enligt dagboksanteckningarna var det svårt för mig att komma ur gamla vanor. Vid nästan alla övningstillfällen kommenterade jag att det var en utmaning att arbeta med att tänka om och komma ur tidigare mönster. Jag var tvungen att påminna mig själv om hur jag skulle göra.

Jag har tidigare tänkt på hur svårt det kan vara att komma ur gamla sångvanor. Under den här studien blir det extra tydligt att jag aktivt måste tänka på vissa återkommande saker för att det faktiskt ska kunna ske en förändring. Det kan till exempel vara att byta från modalregister till mellanregister i rätt läge eller att öva på att sjunga på flera olika sätt i det övre tonomfånget (Dagboksanteckningar, 2019/02/13).

Genom olika fokusområden och repetitioner kring samma moment arbetade jag för en förändring. I dagboken nämnde jag att det var viktigt att tänka lekfullt kring det sångtekniska arbetet. “Det är bra att våga leka och hitta variationer som går från det jag brukar göra, till exempel sjunga frasen på “lip-thrills” och försök att hitta randsången” (Dagboksanteckningar, 2019/02/07). Längre fram i arbetsprocessen skrev jag om vissa förbättringar som jag hade uppmärksammat. “Jag tycker att det blir lättare och lättare att arbeta med höjden ju mer jag gör det och får fundera över vad det är som går snett och vad det är som faktiskt fungerar” (Dagboksanteckningar, 2019/02/26). Här poängterade jag att det reflekterande arbetet hade betydelse för förståelsen och utförandet av övningarna. Dagboken beskriver ytterligare insikter i den egna utvecklingsprocessen. “Jag är inte helt nöjd med klangen på höjden, men jag tänker att jag behöver arbeta upp en viss styrka och bekvämlighet där innan jag känner att jag kan kontrollera rösten och få det helt som jag vill” (Dagboksanteckningar, 2019/02/13). Det går att utläsa att processen bidragit till en del framgångar, men att den även inneburit mycket tankar. Det sjunde och sista övningstillfället skrev jag att det ibland kunde bli lite för mycket av det goda.

Det är ruskigt svårt att komma ifrån gamla vanor och ibland går allt bara runt i huvudet. När jag hittar rätt i de olika övningarna känner jag verkligen det, men det är lätt att glömma och då kan det bli svårt att göra övningen på rätt sätt igen (2019-02-27).

Trots att jag uttryckte en viss förvirring i dagboken, så skrev jag vid samma tillfälle att både jag och Tideman var överens om att jag hade kommit framåt i mitt arbete med röstens övre tonomfång. “Jag har slutat “gräva” och fått med mig höjden på ett annat sätt under dessa övningstillfällen” (Dagboksanteckningar, 2019-02-27). Här betonade jag mina framgångar med att arbeta med tunnare stämbandsmassa och ett lättare kroppsarbete, vilket i sin tur ledde till att jag började varje fras med en lättare känsla i kroppen. Jag hade slutat ”gräva”.

5.3 Min användning av sångtekniska metoder i vald repertoar

Nedan följer resultatet av arbetet med de sånger som jag valde att arbeta med under studien. Det är två sånger från två olika musikaler, men med liknande problematik i det övre delen av röstomfånget. Jag applicerade det vi arbetade med under övningarna på sångerna och det gav varierande resultat.

5.3.1 You Matter To Me

You Matter To Me är en sång ur musikalen *Waitress*. Här nedan finns en bild på de fraser som vi arbetade med under studien.

The image shows a musical score for the song "You Matter To Me" in G major. It consists of two systems of music. The first system has a vocal line and piano accompaniment. The vocal line starts with the lyrics "You mat - ter _____ to me. _____ I prom-ise you". Above the vocal line, there are annotations: "Förbered övergång till mellanregister" with an arrow pointing to the first measure, and "Passage till huvudregister" with an arrow pointing to the final measure. Chord symbols above the vocal line are B, B/D#, Esus2, F#(add4), and G#m7. The piano accompaniment is in the right hand, with a bass line in the left hand. The second system continues the vocal line with lyrics "do, you, you mat-ter, too. _____ I prom-ise you". Chord symbols above the vocal line are E(add2), B, F#, and G#m7. The piano accompaniment continues in the same style.

Till en början använde jag en luftig klang på höjden, men mitt mål var att tätta den och undvika att pressa rösten. Jag ville diminuera och känna att frasen ändå var stadig och kontrollerad, utan onödiga spänningar. "Jag lägger på luft, vilket kan vara snyggt men jag vill kunna välja" (Dagboksanteckningar, 2019-02-07). Min passage mellan mellan- och huvudregister ligger omkring tvåstrukna d, vilket gjorde att jag satsade extra hårt inför tonerna i det området, som en kompensation för att tekniken inte riktigt fanns där. Tideman och jag arbetade med flera metoder för att jag skulle hitta en mer avslappnad teknik på höjden. Vi provade bland annat att sjunga fraserna på "lip-thrills" för att komma åt en tät och mjuk klang där jag inte arbetade med hela stämbandsmassan. I detta ingick att vara medveten om passagera mellan registren för att det inte skulle blir för tungt att sjunga på höjden. Vi

provade även att nasalera tonen på höjden för att underlätta för den övre passagen till huvudregistret, men det fungerade mindre bra. Vi arbetade även med att jag skulle vara mer elastisk i kroppen och se till att inte släppa förankringen förrän i slutet av frasen. Här använde jag även rörelserna som tidigare nämnts och det gav positiva effekter och gav mer stöd åt tonen. Jag fick sjunga sången på olika vokaler och sedan försöka ta hjälp av konsonanterna och diftongerna för att hitta en balanserad ton och aktivering i kroppen. I dagboken skrev jag följande:

Jag upplevde en positiv förändring när vi arbetade med diftongerna i låten. Det hjälpte mig att hitta en mer avslappnad klang på höjden. Annat som hjälpte mig var att leka med placering av olika vokaler. Jag blir också hjälpt av att påminna mig om att kroppen ska vara med hela vägen. Där fungerar blomsterspråk och liknelser som "hissen" (Dagboksanteckningar, 2019-02-07).

Genom ett lekfullt utforskande av rösten försökte jag frigöra artikulationen och använda mer talkänsla. I dagboken skrev jag att det var svårt att få samma positiva utveckling av de höga tonerna i sångerna som i övningarna. Trots att det vi provade inte fungerade med en gång skapade det en medvetenhet kring min egen teknik och gav nya insikter. Det här skrev jag i dagboken då vi arbetade med samma område gången därpå:

Jag "attackerar" tonen lite väl hårt när jag sjunger "I promise you do", det vill säga det höga partiet i låten. Det kan bero på en rädsla, eller kanske snarare en vilja, att klara av att sjunga de partierna utan att klämma ihop tonen alltför mycket. Det blir lätt så att jag överarbetar istället för att sträva efter en behaglig teknik (Dagboksanteckningar, 2019-02-11).

Det var lätt att forcera det sångtekniska arbetet, men ibland behövde jag ta ett steg tillbaka och slappna av för att ge kroppen bättre förutsättningar att stödja de höga tonerna. Det visade sig bland annat mot slutet av studien då vi ägnade ett tillfälle till att bara reda ut begrepp och övningar för att nå en djupare förståelse av dem.

5.3.2 Your Daddy's Son

Your Daddy's Son är en sång ur musikalen *Ragtime*. I den arbetade vi med liknande utmaningar som i den första sången.

I dagboken skrev jag återigen om att förbereda rösten inför de olika passagerna genom att påminna mig själv om dem. Det gäller främst passagen från modalregistret till mellanregistret. I den här sången gick jag över till mellanregistret vid ettstrukna g. Jag backade dock dynamiskt och kroppsligt på höjden och det bidrog till att klangen blev luftig.

I takt 29 har jag samma problem vid d2 som när jag sjöng *You Matter To Me*. Stödet och flödet är inte med när jag tar den tonen, vilket gör att jag går tillbaka en hel del i dynamik och lägger på luft. Jag märker att jag är rädd att rösten ska "spricka" (Dagboksanteckningar, 2019-02-13).

Tidigare har jag tenderat att pressa rösten lite väl mycket på höjden. Här övade jag på att hitta en balans där jag inte pressade rösten och inte heller tappade förankringen i kroppen. Efter lektion 4 skrev jag om hur svårt det kan vara att arbeta med nya klangideal på egen hand.

Jag försökte arbeta med materialet utefter de övningar och möjliga lösningar som vi kom fram till under förra lektionen. Det är inte lika lätt att arbeta med övningarna på egen hand, för när jag och Tideman står i samma rum och kan ha en dialog blir det enklare att åstadkomma förändring. När jag blir ensam så känner jag mig mer osäker på hur det låter och om klangen har balans (både botten och höjd) (Dagboksanteckningar, 2019-02-17).

Det kan vara utmanande att komma ur gamla sångvanor. I dagboken skrev jag ofta om att jag måste ge mig själv tid att nå en bättre teknik. Vid det femte tillfället arbetade vi inte med något nytt utan valde att repetera det vi hittills hade gjort. "Tanken var att vi skulle fortsätta arbeta med *Your Daddy's Son*, men vi landade istället i att diskutera och göra övningar. Både jag och Tideman är överens om att vi inte bör stressa på det här arbetet. Det skapar onödiga

spänningar” (Dagboksanteckningar, 2019-02-20). Vid det här laget hade vi hunnit beröra många detaljer och övningar. Under arbetsprocessen blev det tydligt att det inte var lika enkelt att få en önskvärd tonbildning i sångerna som i de enskilda övningarna, även om också tonbildningen i sångerna blev bättre.

6. Diskussion

I följande kapitel diskuteras resultaten i förhållande till den litteratur som tidigare har redovisats i det här arbetet. Därefter följer en kritisk granskning av studien, arbetets slutsats och förslag och tankar kring vidare forskning.

6.1 Sångtekniskt arbete på höjden

Arbetet med de höga tonerna har fungerat väl i de flesta av de övningar som har berörts under studien. Det ledde däremot inte till de framsteg som jag hade hoppats i den repertoar som jag valde att arbeta med. De insikter som jag menade mig ha fått genom övningarna applicerades på sångerna, men det gav inte lika bra utslag i detta sammanhang. Det kan delvis ha berott på att det krävdes mer detaljarbete än vad jag hade räknat med. Även om arbetet inte har lett till den högre kvalitét hos de höga tonerna som jag hade önskat, har det lett till flera viktiga insikter om min egen sångröst. Om jag fortsätter att förbättra dessa områden tror jag att det i längden kommer leda till fler framsteg även i sångerna.

6.1.1 Uppsjungning

I studien blir det tydligt att övningarna varit viktiga för att förstå och erövra ny kunskap om de höga tonerna. De har centrat problemområden och hjälpt mig att få en helhetsbild av rösten, även om arbetet i huvudsak gått ut på att arbeta koncentrerat med det övre tonomfånget. Övningarna har varit ett sätt att ta reda på röstens och kroppens dagsform. Smith (2018) betonar vikten av att sångaren förbereder sig inför det vokala arbetet. Hon menar att sångaren på det viset hittar ett fysiskt och psykiskt fokus, vilket ger förutsättningar för hur arbetet med rösten fortlöper. Det stämmer överens med delar av studiens resultat som visar att vissa övningar har hjälpt mig att förstå hur jag ska balansera till exempel kroppens arbete. ”//...Det blev stor skillnad efter att jag fått prova övningen några gånger. Då insåg jag hur lite stöd jag faktiskt använder...//”(Dagboksanteckningar, 2019-02-20). Det är främst de insikter som jag har fått i samband med övningarna som har hjälpt mig framåt. Sundberg (2001) förklarar att många sångare upplever att det hjälper dem att sjunga upp, men att det inte finns tillräckligt med forskning på området. Sadolin (2009) menar att det inte är nödvändigt att sjunga upp, men att sångaren kan vara i behov av att göra det om energinivån är låg. Övningarna har strukturerat upp min bild av hur jag kan utveckla de höga tonerna. Det går inte att generalisera och säga att sångteknik fungerar på ett visst sätt eller att en viss

sångare behöver ett visst antal övningar för att utveckla det vokala arbetet. För min del har de övningar jag använt däremot visat sig vara gynnsamma för att jag ska förstå vad som behöver justeras. Det har gett mig nya insikter om mitt eget sätt att arbeta och förbättrat min teknik på höjden, även om det fortfarande finns delar att utveckla.

6.1.2 Spänning och avspänning

Under arbetsprocessen diskuterade Tideman och jag kroppens aktivitet och dess betydelse för produktionen av toner. Jag har blivit påmind om att hitta en avspänd inställning i kroppen för att ge de höga tonerna bättre förutsättningar. Vi arbetade med hållning, andning, förankring (stöd) och artikulation eftersom det visade sig att det var inom dessa områden som jag behövde förfinas min teknik. En välfungerande växling mellan spänning och avspänning för kroppens antagonister har en avgörande betydelse för sången menar både Bjerger-Sköld (2018) och Jones (2017). Det ger en "fri röst" där sången inte hindras av onödiga spänningar som försvårar för tekniken och uttrycket. Vid flera övningstillfällen konstaterade jag att övningarna var till hjälp för att komma igång med kroppen och för att hitta fokus. "Förberedelsetiden av kroppen innan övningen är viktigt. Kommer det för snabbt på blir det inte lika bra" (Dagboksanteckningar, 2019-02-27). Det var främst balans och elasticitet i kroppen som bidrog till en gynnsam förankring, där jag inte använde varken för lite eller för mycket aktivitet för att ge stöd åt tonen. Bjerger-Sköld (2018) skriver att sångaren behöver lära sig att känna vad som krävs för att åstadkomma hälsosamma fysiska förhållanden för sångrösten. Under studiens process har jag fokuserat på att känna vad som händer och på vilket sätt kroppen kan vara till hjälp för att tonen ska bli stabil och få mer kärna på höjden. Resultatet av studien visar att det har hjälpt mig att tänka mer på förankring än stöd, trots att det för mig innebär samma sak, balans mellan andningsmuskulatur och fonation. Jones (2017) menar att vissa metoder snarare bidrar till att sångaren låser kroppens andningsmuskulatur. Jag känner igen det han skriver. Det har varit viktigt för mig att arbeta med rörelser och tankesätt som främjar elasticiteten. Jag stod ibland på tå och studsade lite lätt med kroppen medan jag sjöng övningarna. I vissa fall sträckte jag även upp armarna för att känna en tydligare förankring. Det kan liknas vid de positiva effekter som Jones (2017) skriver att Everlyn Reynolds metoder har. Hennes sätt att använda trampolinen, som nämndes i litteraturkapitlet, liknar mitt sätt att arbeta för att få en balanserad hållning och en sund aktivitet i mage- bål och ryggmuskulatur. Det har fungerat väl då jag arbetat för att aktivera kroppen genom sådana rörelser. "När jag tänker på att flödet och kroppsarbetet är dynamiskt

så hjälper det sången. Jag blir påmind om att slappna av och komma ner i muskulaturspänning” (Dagboksanteckningar, 2019-02-17). För att aktivera kroppen på rätt sätt behöver även avspänningen fungera väl, vilket dels sker vid utandning. Bjerger-Sköld (2018) förklarar att det är viktigt att arbeta på kroppens egna villkor. Likaså menar även Jones (2017) och Tideman att sångaren skapar bättre förutsättningar för den egna sångrösten genom att *känna* mer och *göra* mindre. Jag tolkar det som att det är vanligt att sångare ofta tror att de behöver lägga på ”olika lager” för att förbättra sina förutsättningar istället för att ”skala av” känna efter och falla tillbaka på kroppens naturliga förmåga. Det blev även tydligt då jag arbetade med placering. “Jag håller på med mycket konstigheter i ansiktet, grimaser och annat som inte behövs. Efter att jag hade skalat av en hel del så satte jag övningen väldigt bra, särskilt vid tvåstrukna *bess*. Hurra!” (Dagboksanteckningar, 2019-02-20). Min upplevelse är att jag ibland kompenserar med mer ansiktsuttryck för att jag vill placera tonen bra på höjden. Det har nog främst berott på att jag varit osäker på hur jag ska arbeta sångtekniskt omkring tvåstrukna *c* och uppåt. En viss aktivitet behövs såklart, men även där handlar det om en individuell balans. Bjerger-Sköld (2018) skriver att begreppet placering kan få sångaren att associera till något som bör hållas fast vid en viss punkt. Det menar hon kan leda till att sångaren använder onödigt mycket stöd/förankring för att placeringen ska bli bra. Det känner jag igen. Både Bjerger-Sköld (2018) och Jones (2017) menar att det snarare handlar om att vidga resonansrummen i kroppen, vilket även jag har erfarit då jag arbetat med trakealdragets inverkan på kroppen. För min del har det inneburit att jag har lärt mig att tydligare känna vad som fungerar och vad som inte är lika gynnsamt då jag sjunger. //...”Det blir lätt så att jag överarbetar istället för att sträva efter en behaglig teknik” (Dagboksanteckningar, 2019-02-11). I dagboken konstaterar jag att viljan att utvecklas ibland skapar onödiga spänningar och att jag då behöver tänka extra på att falla tillbaka på kroppens egna förmåga. Trakealdragets inverkan på kroppen har betydelse för till exempel struphuvudets flexibilitet. För att få tillgång till mellanregistret och huvudregistret är det viktigt att struphuvudet är följsamt (Jones, 2017). I dagboken skriver jag ofta att det hjälper mig att tänka på dynamik och elasticitet i kroppen. Det gäller inte minst struphuvudet. Under studien har jag tagit hjälp av trakealdraget och en balanserad andning för att skapa goda förutsättningar för de höga tonerna. Tideman har förklarat att det hjälper sångaren att fokusera på fyra punkter för att åstadkomma en sund andning och växling mellan spänning och avspänning. Hon kallar det för ”släppet” och jag tolkar det som att det är detsamma som trakealdraget. Bjerger-Sköld (2018) menar att trakealdraget är till stor hjälp för sångaren om det ges rätt förutsättningar för att det ska fungera. Både Bjerger-Sköld (2018) och Jones

(2017) menar att en andning med tyngdpunkt lågt i buken är eftersträvansvärt. När jag har arbetat med ”släppet” har jag känt den låga andningen och hittat tyngdpunkten under naveln. När jag släpper in luft följer kroppens egna reflexer från käke och gom, struphuvud och solarplexus, tyngdpunkten under naveln och slutligen bröstkorget. Bjerger-Sköld (2018) menar att sångaren på det här viset inte riskerar att tyngdpunkten i kroppen hamnar för högt. Min upplevelse är densamma. När jag arbetar med ”släppet” återfår jag stabilitet och en låg tyngdpunkt som skapar gynnsamma förhållanden i kroppen då jag sjunger.

6.1.3 Arbeta över hela röstens omfång

För att kunna arbeta med höjden har jag sett fördelar i att arbeta med modalregistret och en avspänd talröst. Att tekniken fungerar väl genom hela mitt omfång har betydelse för de höga tonerna. Börjar jag att arbeta för tungt och med spänningar försvårar det även arbetet när jag vill sjunga i mellan- och huvudregistret. I dagboken förklarar jag hur övningar som främjar arbetet med tunnare stämbandsmassa har hjälpt mig att stärka rösten genom hela mitt omfång. Viktiga nyckelkomponenter tycks vara ”lip-thrills”, val av vokaler och talets funktion. Under studien har jag och Tideman fokuserat på att jag ska bli mer medveten om mina passager mellan de olika registren. Syftet har varit att jag ska kunna styra hur tjock stämbandsmassa jag arbetar med. Jones (2017) menar att olika vokaler kan vara till hjälp då sångaren arbetar med att egalisera röstens register. Under den här processen har vi använt vokaler som, /u/, /o/ och /i/, vilket har hjälpt mig att arbeta med en tät ton och tunnare stämbandsmassa i mellan- och huvudregistret. Vokalerna /i/ och /u/ har fungerat bäst för mig och finns med i de allra flesta övningarna från dagboken. Det har inte varit helt enkelt att sjunga med en mjuk och ”liten ton”, vilket jag understryker vid några övningstillfällen. “När Tideman förebildar har jag mycket lättare att härma efter och förstå än när jag övar på egen hand. Då blir jag osäker på vad som egentligen är randsång...” (Dagboksanteckningar, 2019/02/13). För att jag skulle känna och förstå hur jag skulle göra för att få en mer stabil och balanserad ton genom hela mitt omfång, provade vi olika övningar. Jones (2017) och Rosenberg, M.D. & LeBorgne, W.D. (2014) menar att ”lip-thrills” är bra för att stärka rösten, vilket går i linje med studiens resultat. Det har hjälpt mig att hitta balans mellan ton och luftflöde. Även kroppen har aktiverats på ett bra sätt för att ge lagom stöd åt tonen. Markkanen (2015) förklarar att hon har utvecklat de höga tonerna genom att stärka sitt mellanregister med hjälp av ”en liten ton”. Jag tycker mig se likheter mellan det hon skriver, Jones (2017) och min egen studie vad gäller balansen mellan de olika registren. Jones (2017) poängterar att sångare ofta har

problem med sina höga toner, eftersom att de inte vet hur de ska hantera sitt mellanregister, vilket både jag och Markkanen (2015) bekräftar genom våra arbeten. Jones (2017) skriver om *voce cuperto* och betydelsen av att sjunga med den tunnare delen av stämbanden för att stärka hela omfånget. Mycket av det han beskriver liknar min upplevelse av några av de övningar som jag har arbetat med under studien. Det känns som att dessa övningar har gett mig större insikt angående mellanregistret och balansen mellan modalregister och huvudregister. Det hade varit intressant att se hur utvecklingen hade fortlöpt om studien varit längre. Hade det bidragit till den tonbildning som jag eftersträvar på höjden? Sundberg (2001) och Jones (2017) skriver om passagerna mellan registren på lite olika sätt. Det visar att det råder delade meningar inom det sångtekniska området. Pedagoger tolkar begrepp olika. Sundberg (2001) betonar att det kan variera en del mellan var de olika passagerna uppkommer från sångare till sångare. Av den anledningen kan det vara svårt att säga ”såhär är det” eller göra en generell mall för hur registeruppdelningen ser ut. Under studien har jag uppmärksammat att passagerna mellan registren sker på lite olika ställen beroende på hur till exempel sången är uppbyggd. Jones (2017) menar att det är en mängd delar som sångaren behöver ta hänsyn till och som avgör var registerbyten sker. Det blir därför svårt att säga en exakt ton då jag bör gå över från till exempel modalregister och mellanregister. Jag har däremot blivit hjälpt av att veta att det ofta är omkring ettstrukna e som jag behöver göra en förändring för att lättare komma upp på de höga tonerna. Under studien har jag övat på att gå över till mellanregistret tidigare, eftersom det bidrog till att jag inte blev lika tung i kroppen på höjden. Innan dess använde jag ofta tjockare stämbandsmassa högre upp i mitt omfång. När jag övade på att sjunga med tunnare stämbandsmassa blev det enklare att åstadkomma en önskvärd tonbildning på höjden.

6.1.4 Talröstens betydelse för tonbildningen

Under studien arbetade jag och Tideman vid flera tillfällen även med talövningar. I dagboken skriver jag att det bidrog till bättre tonbildning på höjden. “Vi fortsatte med “Bosse bakar bullar” för att sedan göra övningen igen. Då kom jag på ett smidigt sätt upp till trestrukna c. Talet behöver vara med!” (Dagboksanteckningar, 2019-02-27). Min upplevelse är att ett avspänt tal ger förutsättningar för att de höga tonerna inte ska frammana alltför hög tonus i kroppen. Om talet känns stabilt och grundat i talövningarna så hjälper det en sund förankring. Det innebär att jag behöver arbeta med hela omfånget för att de höga tonerna ska få en önskvärd balans. Även Markkanen (2015) menar att djupet i rösten har relevans för arbetet

med höga toner. Jones (2017) skriver att han har erfårit att det finns sångideal som lægger alltför lite fokus vid att tonen även måste ha djup. Han menar, precis som Markkanen (2015) antyder, att sångrösten borde spegla en klangfärg som är lik talröstens för att tonen ska ha balans. Hon skriver även att ansatsen har betydelse för hur mycket tyngd och djup tonen får. Jag upplever att det är små justeringar som krävs för att tonen ska kännas mer balanserad, vilket för mig innebär att det är viktigt att själv utföra övningarna för att förstå. Det är en sak att höra och få förklaringar på saker och ting, men att sedan *känna* hur jag som sångare kan anpassa just min röst till de olika övningarna kan bara ske om det är jag själv som utför dem. Jag förstår därför att Bjerger-Sköld (2017) skriver om att det till större delen handlar om att själv känna vad som händer i kroppen och vilken betydelse det har för utvecklingen av en hälsosam sångteknik.

6. 2 Faktorer som påverkat arbetet med de höga tonerna

I dagboken skrev jag en del om andra faktorer som påverkade arbetet med de höga tonerna. Jag konstaterade att det var viktigt för mig att Tideman förebildade när det rörde sig om övningar som jag inte var lika van vid. Då fick jag snabbt en bild av hur jag skulle göra. Jag konstaterade även att det kunde ta ett tag innan jag kom igång under övningspassen, eftersom jag ofta var trött. Jag anar att min trötthet dels berodde på att det var en intensiv period i skolan och att jag var engagerad i flera andra projekt samtidigt som jag bedrev den här studien. Det var heller inte helt enkelt att komma ifrån hur jag tidigare arbetat med de höga tonerna. Allt eftersom jag blev mer medveten om dessa faktorer skapades även förutsättningar för hur jag kunde förhålla mig till dem.

6.2.1 Medvetenhet skapar bättre förutsättningar

Studiens resultat tyder på att ett medvetet lyssnande kan påverka arbetet både på gott och ont. Sadolin (2009), Jones (2017) och Sundberg (2001) menar att det finns en skillnad mellan den inre och yttre ljudbilden. Sångaren upplever helt enkelt inte samma röstljud som åhörarna eftersom ljudet når dem på olika sätt. Det visade sig att det var viktigt för mig att få lyssna till hur Tideman förebildade för att övningen skulle fungera bra. “När Tideman förebildar har jag mycket lättare att härma efter och förstå än när jag övar på egen hand. Då blir jag osäker på vad som egentligen är randsång...” (Dagboksanteckningar, 2019/02/13). Det visade sig att det inte var fullt så enkelt att göra övningarna på egen hand. Jag tror att det har att göra med att den inre och yttre hörseln skiljer sig åt och att jag dessutom var ovan att sjunga på det

viset på höjden. I dagboken går det att utläsa att jag inte tycker att övningarna låter och upplevs lika problematiska i efterhand. //...”Jag märker också att när jag lyssnar på mig själv i efterhand så tycker jag inte att samma situationer är lika problematiska som jag verkar tycka under övningspasset, då jag är mitt i arbetet” (Dagboksanteckningar, 2019/02/11). Det tyder kanske på att jag behöver bli mer medveten om skillnaden mellan den inre och yttre ljudbilden för att jag ska kunna utveckla de höga tonerna. Jones (2017) menar att sångaren kan lära sig att förstå den egna rösten bättre genom att spela in sig själv under en period. Trots att den här studien inte varit särskilt lång så har jag fått med mig en hel del insikter genom att spela in min egen övning. Det visade sig att jag ibland inte ska lita så mycket till den inre ljudbilden, utan snarare känna hur jag arbetar och eventuellt spela in övningen för att kunna lyssna i efterhand. Då kan jag få en klarare bild av hur det faktiskt låter, särskilt när det gäller nya tekniska moment och arbetsområden. Markkanen (2015) skriver om en liknande upplevelse. Hon menar att den inre ljudbilden kan leda till att sångaren använder för mycket tryck i arbetet med de höga tonerna. Hon skriver även att det krävs tid, tålamod och en bra lärare som kan få sångaren att våga lita mindre till hur det låter och mer till hur det känns. Det verkar kanske enkelt, men det kräver övning och förståelse. Den inre ljudbilden kan leda till att sångaren försöker ändra på sådant som faktiskt fungerar, eftersom att hen inte har möjlighet att förhålla sig på samma sätt till den yttre ljudbilden. Det kan också bli tvärtom, att sångaren fortsätta arbeta på ett sätt som inte är hälsosamt eller önskvärt eftersom sångaren endast utgår från den inre ljudbilden. Sundberg (2001) menar likt Markkanen (2015) att sångundervisningen vilar på läraren och studentens förmåga att förstå och anamma lyssnandet. Sundberg (2001) använder begreppet ”kreativt lyssnande” och menar att vi har en förmåga att ta efter andras röstljud och projicera det på vårt eget röstorgan. Jag tolkar det som att det var det som hände då jag och Tideman arbetade tillsammans. Då hade jag lättare att härma efter och anpassa mig efter det jag tyckte mig höra. När jag övade själv hade jag inte längre någon att följa, vilket uppenbarligen försvårade arbetet. ”Det är viktigt att jag får höra Tideman förebilda. På det viset förstår jag vad hon menar utan att vi behöver sätta ord på allt”...// (Dagboksanteckningar, 2019/02/20). Även om ett ”aktivt lyssnande” kan vara till hjälp i undervisningen är det viktigt att lära känna rösten ytterligare för att kunna avgöra tonbildningen. Om det inte räcker med att anteckna är det därför bra att komplettera med en ljudinspelning.

6.2.2 Anpassa arbetet efter dagsform

Under studien konstaterade jag flera gånger att mitt mående på olika sätt påverkade det vokala arbetet. Jag var ofta trött i kroppen, vilket försvårade arbetet med de höga tonerna. "Under övningspasset märkte jag tydligt att min trötthet påverkade mig negativt för att jag slarvade med att få med kroppen under övningarna" (Dagboksanteckningar, 2019-02-07). Jag skrev att det var svårt när kroppen inte var med, men att det blev bättre en bit in i övningspasset. Den trötthet som jag kände speglade även tonbildningen och gjorde att det blev tungt att arbeta på höjden. Tidigare har jag skrivit om hur viktigt det är att andningsmuskulaturen och fonationen är elastisk och följsam för att de höga tonerna ska få rätt stöttning och förankring. Tröttheten påverkade det arbetet negativt. Det hade kanske varit annorlunda om jag hade utfört studien vid ett annat tillfälle i livet, eftersom det var mycket annat som upptog min tid och tankeverksamhet under den här perioden. Det hade kanske gått att förebygga eller lindra tröttheten genom att endast fokusera på den här arbetsprocessen och aktivera mig mer genom att träna och bygga upp både kropp och sinne. Det är dock inget som studien kan ge svar på, men jag tror att resultatet skulle ha sett annorlunda ut om förutsättningarna hade varit bättre.

Jag nämner även hur mentala spärrar bidragit till spänningar, framför allt när det gäller de höga tonerna. Det har bland annat inneburit att de resonansrum som finns i kroppen inte fått de bästa förutsättningarna. Sadolin (2009) skriver att uppsjungning inte alltid är nödvändigt, men menar att det är viktigt att komma igång i kroppen då energinivån är otillräcklig. Sundberg (2001) och Smith (2018) menar likaså att uppsjungningen kan vara avgörande för hur resten av övningspasset fortlöper. Det stärker mina tankar kring att sångaren alltid behöver se till röstens dagsform, vilket inkluderar fysiska och psykiska förutsättningar. Det innebär att sångare aldrig kan förvänta sig att en övning ska fungera på samma sätt från en dag till en annan. Återigen faller jag tillbaka på Bjerge-Sköld (2018) och hennes tankar om att sångaren behöver lära sig att *känna* och inte bara *göra* för att veta vad som krävs. Hon betonar att sångaren behöver lära sig att bli av med onödiga spänningar eftersom det påverkar allt arbete inom sång. I dagboken skrev jag att arbetet med de höga tonerna påverkades av min dagsform. "Det är ingen självklarhet vad som kommer hjälpa, utan det är något som beror på hur jag som sångare mår och känner mig i kroppen...// "(Dagboksanteckningar, 2019-02-13). Det var svårt att veta exakt vad som skulle hjälpa mig från gång till gång. Det tyder på att dagsformen spelar roll för hur övningar anpassas, även om det kanske är små justeringar som krävs. Om jag lär mig hur min kropp svarar på olika övningar och vad som

krävs då jag känner att kroppen inte svarar, blir det också lättare att förstå vad jag behöver. Jag inser att det gett mig en djupare förståelse att inte bara kunna prata och förstå de problem som uppstår, utan också tydligare känna hur jag kan ta hjälp av kroppens naturliga förmåga.

6.2.3 Variation och nya vanor

Jag har under en längre tid upplevt att det varit svårt att få en önskvärd tonbildning över tvåstrukna d. Tidigare har jag nämnt att det kan bero på en av mina passager, men troligen beror det även till stor del på att jag är van att sjunga på ett visst sätt i just detta tonområde. Ibland har jag medvetet använt till exempel en luftig tonbildning för att ge frasen en viss karaktär. Under studien har målet däremot varit att utforska andra varianter för att jag i framtiden ska kunna välja kvalitet och tonbildning i det övre tonomfånget, eftersom det ger en större konstnärlig frihet då jag gestaltar sångernas innehåll. I dagboken skrev jag vid flera tillfällen att det var svårt att komma ur en del vanor som inte gynnade mig. Studien har inte varit tillräckligt lång för att jag ska få den frihet i variation som jag önskar, men jag har trots det fått många insikter. “Jag är inte helt nöjd med klangen på höjden, men jag tänker att jag behöver arbeta upp en viss styrka och bekvämlighet där innan jag känner att jag kan kontrollera rösten och få det helt som jag vill” (Dagboksanteckningar, 2019/02/13). Precis som jag tidigare skrivit i dagboken krävs det tid och tålmod för att jag ska kunna utveckla de höga tonerna. I referenslitteraturen för den här studien finns det inte särskilt mycket skrivet om hur vanor påverkar det vokala arbetet, däremot finns det gott om förslag till övningar som kan vara till hjälp för att utveckla sångrösten. Jag har under den här arbetsprocessen trots allt upplevt positiva effekter som har gett mig nya insikter. “Jag tycker att det blir lättare och lättare att arbeta med höjden ju mer jag gör det och får fundera över vad det är som går snett och vad det är som faktiskt fungerar” (Dagboksanteckningar, 2019/02/26). Det har varit viktigt att hitta variationer för att komma ur gamla vanor. Alla de övningar som tidigare nämnts har bidragit till nya tankebanor och andra sångtekniska vägar, där jag har hittat ytterligare sätt att arbeta med de höga tonerna.

6.3 Kritisk granskning av studien

Studien krävde mer sångtekniskt detaljarbete än vad jag hade förväntat mig, vilket inte gav lika mycket utrymme att arbeta med att gestalta sångernas innehåll. Tyngdpunkten ligger därför till större delen på det sångtekniska arbetet med övningarna och inte vid arbetet med sångerna. Med tanken på att studien berör min personliga utveckling av höga toner går det

inte att uttrycka några mer generella slutsatser, giltiga också för andra sångare. Däremot kan innehållet vara användbart i min framtida yrkesroll om jag möter elever med liknande problematik, och dessutom kan andra sångare som tar del av mitt arbete finna stimulans för sin egen utveckling. Studien är också ett bidrag till det begränsade område som gäller arbete med höga toner, då detta inte ser ut att vara nämnvärt specifikt belyst i tidigare litteratur. Det hade därför möjligen varit önskvärt om studien utförts under längre tid och omfattat fler sångare och pedagoger, för att på så sätt få ett mer trovärdigt resultat och större generaliserbarhet.

Det finns ytterligare metoder och sångtekniska aspekter som jag hade kunnat inkludera i studien, men det hade inneburit fler begrepp som troligen hade försvårat för läsaren, eftersom det som tidigare påpekats inte finns konsensus kring en gemensam terminologi som alla pedagoger bekänner sig till. Detta innebär att det finns många och divergerande tankar kring hur sångare kan och bör utvecklas. Det är troligen heller inte önskvärt att sträva efter att artikulera en metod som en påstår skall gälla för alla sångares utveckling. Övningar och arbetsmetoder bör istället både anpassas efter den elev eller grupp som står framför pedagogen och utifrån en mängd andra faktorer som påverkar det sångtekniska och det konstnärliga arbetet. Genom den här studien tolkar och jämför även jag författarnas tankar och åsikter både sinsemellan och med mina, och tycker mig kunna bekräfta åtskilligt både i den pedagogiska traditionen och i tidigare studier. Trots det kan jag aldrig vara helt säker på att jag har tolkat tidigare pedagoger, forskare och författare rätt. Om det funnits lyssningsexempel inom alla områden, hade det kanske varit annorlunda och tillfört ytterligare en dimension till arbetsprocessen.

6.4 Slutsatser

Ibland kan det kännas långt mellan detaljerat övningsarbete och helhetssjungande. Det som fungerar i separata övningar kan ta tid att grundlägga i sången. Arbetet med att utveckla de höga tonerna har varit intressant och utmanande, eftersom det är många delar som samverkar och påverkar processen. Förutom kroppens anatomi, tolkning av sångtekniska termer och interpretation behöver sångaren även förhålla sig till andra faktorer som till exempel den fysiska och psykiska dagsformen. Undersökningen av mitt eget arbete har lett till flera sångtekniska “aha-upplevelser” och en djupare förståelse för grundläggande sångtekniska områden som till exempel förankring/stöd och andning. Det visade sig även att arbetet med

hela röstens omfång gav förutsättningar att åstadkomma en önskvärd tonbildning och balans i modalregistret, mellanregistret och huvudregistret.

Via reflektion och dokumentation kan små framsteg göras tydliga. Reflektionsarbetet har därför haft stor betydelse för min egen utveckling och hjälpt mig att sätta ord på sådant som jag tidigare uppfattat som oklart. Ibland kan det emellertid vara bra att bara helt enkelt få härma en pedagog som förebildar och inte fastna i alltför krånglig terminologi. Även för en relativt rutinerad sångare är det inte alldeles enkelt att orientera sig på området. Det finns en mängd begrepp som är snarlika eller tolkas på olika sätt av den som använder dem. Det kan dessutom vara mycket olika hur sångare individuellt upplever vad som fungerar.

Studien kan således inte presentera några definitiva och generella slutsatser om hur sångare bör arbeta med höga toner, men den visar på områden som tycks vara till hjälp för just mitt vokala arbete, och motiveras också av faktorer som anförts i föregående stycke, där studien granskas kritiskt. Jag har emellertid personligen fått med mig en hel del kunskaper som jag förhoppningsvis kan använda mig av i min egen undervisning framöver. Som blivande sångpedagog strävar jag efter att sätta ord på det som sker i undervisningen i den utsträckning som det är möjligt. Jag vill kunna tillmötesgå mina blivande elever med begrepp som är tydliga och genom att förebilda inom det område som eleven vill utvecklas. Jag vill inspirera dem att på egen hand utforska sin sångröst i syfte att skapa konstnärlig frihet med fokus på innehåll. Det här arbetet kanske kan få vara ett sätt att visa på sångröstens möjligheter och att det alltid finns mer att upptäcka. Det finns fortfarande mycket som är outforskat inom det sångtekniska området.

6.5 Vidare forskning

Studien har, som framgått, varit mycket begränsad både tidsmässigt och när det gäller antalet medverkande. Det hade varit intressant att undersöka samma process, men under en längre period för att kunna utläsa mer från resultatet. Vad hade resultatet visat om det till exempel funnits mer tid att arbeta med att gestalta textens innehåll? Det vore även intressant att jämföra flera sångares och pedagogers erfarenheter för att se om det finns likheter och vad som eventuellt skiljer deras upplevelser åt. Vidare skulle jag gärna se fler begreppsstudier som undersöker terminologins betydelse och om det är viktigt att det finns ett gemensamt språk inom sång, eller om det faktiskt är en fördel att det finns olika begrepp eftersom vi lär olika. Ett annat område som jag gärna hade sett mer forskning och studie kring är huruvida övningar som främjar arbetet med tunnare stämbandsmassa hjälper sångare att stärka de höga

tonerna. Kan medvetenheten kring olika passager och register hjälpa unga kvinnor att tidigt förstå hur de kan få tillgång till hela sin röst? Hur viktigt är det att i ung ålder få växla mellan att sjunga både sopran och alt i till exempel kör för att få utforska hela sitt omfång? Jag ser flera fördelar i att fortsätta med aktionsforskning för att fördjupa och utveckla det praktiska arbetet inom sång. Om fler pedagoger genomför liknande studier tror jag att det kan ske ett kunskapsutbyte som främjar sångundervisningen. Dessutom kanske det kan gynna en gemensam terminologi där sångare och pedagoger hjälps åt att förankra begrepp och uttryck i relevant forskning och litteratur. Jag ser fram emot att fortsätta reflektera och fundera över sångtekniska begrepp och hur jag i framtiden kan arbeta för att skapa ett lekfullt och utforskande klimat i samband med sångundervisning.

Referenslista

Ahrne, G., Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. (2., [utök. och aktualiserade] uppl.) Stockholm: Liber.

Bjerge-Sköld, R. (2018). *På naturens vilkår: en bro fra det anatomisk korrekte til det kunstnerisk frie*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.

Brinkkjaer, U. & Høyen, M. (2013). *Vetenskapsteori för lärarstudenter*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.

Garcia, M. (1854). Observations on the Human Voice. *Proceedings of the Royal Society of London*, 7, 399-410. Retrieved from <http://www.jstor.org.ludwig.lub.lu.se/stable/111815>

Heiling, G. (2002). *Om aktionsforskning*. Artikel. Lärarutbildningen i musik, MHM

Jones, D.L. (2017). *A modern guide to old world singing: concepts of the Swedish-Italian and Italian singing schools*. [Place of publication not identified]: [The author].

Markkanen, T. (2015). *Allt måste hända utan att man gör någonting - En soprans upptäcksresa mot briljanta höga toner* (Masteruppsats). Malmö: Musikhögskolan i Malmö, Lunds universitet.

Nationalencyklopedin (u.å). *Aktionsforskning*. Hämtad: 2019-01-16, från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/aktionsforskning>

Nationalencyklopedin (u.å). *Antagonist*. Hämtad: 2019-05-02, från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/antagonist>

Rosenberg, M.D. & LeBorgne, W.D. (2014). *The vocal athlete: application and technique for the hybrid singer*. San Diego, Calif.: Plural Publishing.

Rönnerman, K., Tornberg, G., Axén, U., Bergström, K., Nyberg, E., Söderström, Å., Folkesson, L., Olin, A., Nylund, J., Eriksson, A., Westberg, L. & Berlin, J. (red.) (2004). *Aktionsforskning i praktiken: erfarenheter och reflektioner*. Lund: Studentlitteratur.

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

Smith, B. (2018). *So you want to sing for a lifetime - a guide for performers*. Rowman & Littlefield.

Sundberg, J. (2001). *Röstlära: fakta om rösten i tal och sång*. (3., utvidgade uppl.) Stockholm: Proprius.

Vennard, W. (1967). *Singing, the mechanism and the technic*. ([4.] rev. & enl. ed.) New York ...:

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Tillgänglig: https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf (hämtad 2019-05-05)