



LUNDS UNIVERSITET  
Musikhögskolan i Malmö

Reflekterande del av examensarbete, 15 högskolepoäng,  
för uppnående av konstnärlig kandidatexamen i musik, *Kyrkomusik*.

*Karin Söndrebo*  
Vårterminen 2020

*Om Gud så gett er bara en enda ton*  
*Att hjälpa sånghämmade att hitta sin röst*

Handledare: *Ann-Sofi Härstedt*

## **Sammanfattning**

*Om Gud så gett er bara en enda ton. Att hjälpa sånghämmade att hitta sin röst.*

I mitt kommande yrke som kyrkomusiker i Svenska kyrkan kommer jag att leda församlingens musik och i församlingen kommer jag att möta människor som är sångovana eller har svårigheter med att sjunga. I min uppsats redogör jag för mitt arbete med att hjälpa dessa människor att hitta och förbättra sin sångröst, som är ett primärt instrument i församlingens musicerande och gudstjänstliv. Genom studier av sånglitteratur, intervjuer av körledare och genomförande av sångundervisning för sångovana hittar jag nycklar till människors sångröst.

Nyckelord: sånghämning, sångröst, sång, kyrkomusik, kör.

## **Abstract**

*If God only gave you one single tone. Helping people with a singing inhibition to find their voice.*

As an employed church musician in the Church of Sweden I will meet people with an inhibition when it comes to singing. In my essay I account for my ways of helping them find and improve their singing voice which is one of the primary instruments of congregational music. Through studies of singing literature, interviews with choir conductors and by teaching singing to non experienced singers I find keys to peoples singing voices.

Keywords: singing inhibition, voice, singing, church music, choir.

## Ordlista

**Sångovan:** Person som har väldigt lite erfarenhet av sång.

**Sångsvag, Sånghämmad:** Person som har svårigheter med att sjunga, t.ex. svårt att återge melodier, sjunga unisont tillsammans med andra, blir hes av att sjunga eller inte vågar sjunga ut.

**Register, Omfång:** Hur stort register eller omfång en röst har beror på längden på stämbanden och hur tränad rösten är. Omfånget går från den lägsta tonen rösten kan sjunga till den högsta.

**Bröströst, Huvudklang och Skarv:** I röstens olika register arbetar musklerna kring stämbanden olika. I lägre registret svänger stämbanden i hela sin längd, vilket ger en kraftig och tung röst som kallas *Bröströst*. I högre registret svänger stämbanden bara i kanterna och det ger en ljusare klang som kallas för *Huvudklang*. Omställningen mellan de två registren, då musklerna och stämbanden ska ställa om, kallas för *Skarv*. (Janzon 2007, s. 18)

**Glissando:** Att sjunga eller spela alla toner inom ett intervall (ett avstånd mellan två toner) på ett glidande, sömlöst sätt. På t.ex. en fiol utförs det genom att man glider med fingret längs med greppbrädan.

**Intonation, intonera:** Att sjunga eller spela rent mot en given ton eller harmonik.

**Gehör:** Att kunna höra och bedöma en ton, en melodi eller harmonik och korrekt kunna återge det man hör.

Ordlista.....	1
<b>1. Inledning .....</b>	<b>4</b>
1.1 Bakgrund.....	4
1.2 Syfte .....	5
1.3 Forskningsfrågor.....	5
<b>2. Källor .....</b>	<b>6</b>
2.1. Litteratur .....	6
2.1.1 Sjung på lågstadiet .....	7
2.1.2 Barn i kör.....	8
2.1.3 Barn och sång.....	9
2.1.4 Anti Aging för rösten .....	9
2.2 Intervjuer.....	10
2.2.1 Lena Ekman Frisk .....	11
2.2.2 Anita Andersson.....	13
<b>3. Metoder.....</b>	<b>15</b>
3.1 Deltagarna.....	16
3.2 Kursledarens förhållningssätt.....	17
3.3 Övningar och mål.....	17
<b>4. Genomförande och resultat.....</b>	<b>21</b>
4.1 Min roll .....	21
4.2 Eleverna .....	22
4.2.1 Mörka och ljusa rösten .....	22
4.2.2 Andning och vokaler .....	22
4.2.3 Toner och intonation .....	24

4.3 Individuella lektioner och röstanalyser.....	25
4.4 Eleveras upplevelser och utvärdering .....	26
5. Diskussion.....	29
5.1 Ta det lugnt med nybörjare .....	29
5.2 Lektioner enskilt eller i grupp? .....	30
5.3 Övningarna och instruktionerna.....	30
5.3.1 Begränsat omfång och pressad sångröst.....	30
5.3.2 Intonationssvårigheter .....	31
5.3.3 Sång utan klang .....	32
5.4 Tiden .....	32
6. Slutsatser .....	33
Referenser .....	35
Bilaga .....	37

# 1. Inledning

Min vän Klara var hemma hos mig på fika. Hon var höggravid och vi pratade om hennes tankar inför att bli förälder. Jag berättade att jag läst att barnet kan känna igen föräldrarnas röster redan i magen (Sundberg 2007, s. 25) och tyckte att hon skulle sjunga för det. Klara sa då att hon inte vågade sjunga för barnet eftersom hon tyckte att hon sjöng så illa att hon var rädd att förstöra barnets chanser att bli bra på det, att det skulle lära sig fel.

Jag blev ställd av hennes påstående och kände instinktivt att det inte stämde, visst måste det vara bättre att sjunga illa än inte alls? Samtidigt kan jag känna igen känslan av begränsning inom ett kunskapsområde – skulle jag kunna lära ut eller ens praktisera något som jag själv inte tycker att jag klarar av?

En av mina orgellärare, Hans Hellsten, berättade under en lektion hösten 2019 att hans före detta kollega, prästen Hans Blennow, brukade säga till församlingen: ”Alla ska sjunga, och om Gud så gett er bara en enda ton så ska ni använda den!” Genom att sänka ribban för vilka krav som ställdes på sången ville han få fler att våga.

## 1.1 Bakgrund

Kyrkomusikerns uppdrag är att leda och utforma musiken i Svenska kyrkans församlingar. Uppdraget rymmer dimensioner av konstnärlig, liturgisk, teologisk, teoretisk, pedagogisk samt strategisk art. Kyrkomusikern inspirerar, utbildar i och leder församlingens sång, körverksamhet och instrumentalundervisning samt annan musikalisk verksamhet. (Utbildningsplan Kyrkomusiker, Svenska Kyrkans Utbildningsinstitut, 2015)

I utbildningsplanen för kyrkomusiker beskriver Svenska kyrkans utbildningsinstitut kyrkomusikerns uppdrag. Att inspirera, utbilda i och leda församlingens sång är en del av det. Församlingens gemensamma sång är så att säga ett av instrumenten jag har tillgång till och ansvar för i min tjänst som kyrkomusiker. Församlingen består av de av Svenska kyrkans medlemmar som är bosatta inom ett geografiskt indelat område. (Kyrkoordning för Svenska Kyrkan, 2020, s. 7)

I Sverige sjunger idag 90 000 människor i Svenska Kyrkans körer (Sveriges Kyrkosångsförbund, 2020). Antalet körsångare har generellt minskat sedan början på 2000-talet, och antalet sångare i ungdomskörer har halverats från 2001 till 2018 (Svenska kyrkans analysenhet, uå). Årligen görs 14 miljoner gudstjänstbesök i Svenska kyrkan (Svenska kyrkans analysenhet, uå) och i varje gudstjänst sjungs minst två psalmer (Kyrkohandbok för Svenska kyrkan, 2018, s.16) som alla förväntas delta i.

Som kyrkomusiker blir jag tvungen att vara pedagogisk för att kunna arbeta konstnärligt och musikaliskt med ett av församlingens instrument: den gemensamma sången.

## **1.2 Syfte**

Syftet med min undersökning är att ta reda på hur jag kan hjälpa sångovana vuxna att hitta och förbättra sin sångröst, och vilka metoder och övningar som är bra för att göra sången tillgänglig för de som uttrycker att de inte kan sjunga. Jag vill genom undersökningen förvärva kunskap, verktyg och erfarenhet som jag får användning för i mitt kommande yrkesliv och möten med församlingen. Jag vill kunna förbättra församlingssången och hjälpa människor in i musiken generellt, och i körer specifikt.

## **1.3 Forskningsfrågor**

Hur ska jag kommunicera med dem som inte sjunger i vanliga fall? Vilka specifika svårigheter är vanliga hos sånghämmade? Vilka övningar och metoder kan jag använda i mötet med de som vill lära sig?

## 2. Källor

För att hitta information om sång för sångovana har jag främst vänt mig till litteratur. Det finns mycket information om sångrösten både i ren facklitteratur och i övnings- och metodböcker för sångpedagoger eller körledare. Kommentarer om sånghämningar kan man ibland finna i ett eget kapitel i slutet av boken eller i kortare kommentarer i texten, och framförallt i pedagogiskt material riktat till dem som arbetar med barn, men jag har inte hittat mycket information specifikt om gruppen som inte redan sjunger i vuxen ålder.

För att få en mer levande och fördjupad förståelse för hur det är att arbeta med ovana sångare har jag också valt att göra två intervjuer med körledare som stött på dessa i sitt arbete. Båda är införstådda med att jag kan komma att citera dem i min uppsats.

### 2.1. Litteratur

Mycket av litteraturen jag hittar handlar om barns sång. En expert på området som ofta hänvisas till är Inga Olsson Ekström, som drev något som kallades ”sångkliniker”, specialundervisning för barn med sånghämningar. Hennes arbete har inspirerat många som arbetar med både barn och vuxnas sång, bland annat Berit Lidman Magnusson som har forskat kring vilka faktorer som samverkar för eller mot sångutveckling.

Lidman Magnusson visar att det ofta är flera orsaker till sånghämning. De starkaste faktorerna sånghämmade uppger i vuxen ålder är *musikalisk socialisation* (hur mycket musik man haft i hemmet under uppväxten, hur man upplevt musikundervisningen i skolan och ifall man umgåtts med musik) och *negativa omdömen*. Inte sällan har lärares negativa omdömen fått barn att helt eller delvis sluta sjunga medan en positiv och tillåtande atmosfär gynnar sångutvecklingen. (Lidman Magnusson, 1999)

Många barn har redan blivit sångtysta barn när de börjar i förskola. Dessa barn får sällan eller aldrig en känsla av kompetens och kunnande och ingen uppmuntran till att sjunga och spela och utvecklar därför heller inga positiva attityder till dessa aktiviteter. När dessa barn börjar i skolan, startar de på olika nivåer i sånglig utveckling. De jämförs och jämför också sig själva med tex kamrater och syskon och känner sig ofta utpekade. Genom att tidigt få lära sig tänka i termer av rätt och fel blir tron på den egna sångliga



förmågan allt sämre. Känslan av att inte kunna sjunga gör att många helt tystnar (Olsson Ekström 1973). Det är mycket vanligt att detta sker redan vid fem till sex års ålder. (Lidman Magnusson, 1999, s. 23)

### 2.1.1 Sjung på lågstadiet

Inga Olsson Ekström identifierar i sin bok *Sjung på lågstadiet* (Olsson Ekström, 1980) hinder som barn i lågstadiet kan ha för sina sångröster:

- Pressad sångröst på grund av. sångideal hämtat från den vuxna populärkulturen eller en pressad talröst till följd av högljudd miljö i skola och fritidsverksamhet. En pressad röst leder lätt till heshet.
- Svag artikulation
- Avsaknad av ”röstklangsmedvetande”, hackig sång med toner som får klinga mycket kort, något som Olsson Ekström menar ofta gäller barn som är mycket sångovana och generade över att höra sin egen röst.
- Intonationsproblem, som hon menar beror på begränsad träning av röst och öra bland barn som inte sjungit mycket under småbarnsåren.
- Svårighet att sjunga i grupp eftersom barn i lågstadiet kan ha väldigt varierande röstomfång. För att få möjlighet att vidga röstomfånget krävs medveten röstträning, och framförallt för de som från början har ett ”uppseendeväckande lågt och begränsat röstläge” (s.14), då det oftast krävs individuell och regelbunden träning.

Olsson Ekström rekommenderar provsjungning för eleverna i början och slutet av varje årskurs, för att kunna följa varje elevs utveckling och kunna fånga upp och hjälpa där problem finns.

”Genom provsjungningen förlorar barnet sin anonymitet i förhållande till läraren och sin sångförmåga. Läraren blir kanske den första personen i barnets liv som säger: ”Visst kan du sjunga!” Självklart är det viktigt att man är ärlig mot barnet, men ett ”det låter inte så tokigt” kan man i allmänhet säga med gott samvete, i synnerhet om man kombinerar det med, att man lär sig sjunga genom träning. Sannolikt kommer varje klasslärare att finna något eller några barn i sin klass som tyvärr måste hänföras till kategorin ”barn med sångproblem”, där individuell sångträning är nödvändig.” (Olsson Ekström, 1980, s. 21)

I kapitlet "Vokalbildning" diskuterar Olsson Ekström hur olika sätt att leda barnens sång påverkar deras klang. En av stilarna som hon tar upp är att sjunga med mycket kraftig volym, "kvantitet före kvalitet" (s.73). Hon har fått höra att den typen av ledarstil frigör sången och låter alla delta ohämmat i kravlös sång, men menar att, förutom att ljudbilden blir kaosartad och melodi- och textinnehåll blir svåra att urskilja, stilen döljer och upprätthåller sångproblem bland barnen.

"För de barn, som har ett gott gehör är det ett lidande att uppleva en sådan klassituation. För dem som inte har eget omdöme vad gäller återhållsamhet med volymen, kan rösttröttheten komma smygande. Och för dem som i ärlighetens namn har problem – kanske både vad intonation och röstomfång beträffar – kan en felaktig uppmuntran till ett kravlöst sångsätt bli ödesdiger, eftersom just dessa barn i så hög grad behöver lära sig att lyssna." (Olsson Ekström, 1980, s. 74)

Hon skriver också att barnen behöver bli medvetna om den egna röstens klang, och deras möjlighet att påverka den, för att rösten ska kunna komma till sin rätt.

### **2.1.2 Barn i kör**

Inga Olsson Ekströms erfarenheter har samlats i kapitlet Sångsvaga barn i antologin *Barn i kör*. Här beskrivs en grupp barn med ett lägre register än sina klasskamrater, där majoriteten sjunger obehindrat inom omfånget  $c^1-h^1$  ( $c^2$ ). Dessa barn sjunger inte med i den gemensamma melodin utan använder ett par toner i mitten av sitt register, en bit under resten av klassen. De har inte förmåga att använda den övre delen av sitt register, eller kanske inte alls har omfånget att kunna sjunga med de andra. Resultatet blir en entonig eller fåtonig sång som sticker ut ur den gemensamma sången. Vissa av dessa barn kompenserar felet genom att sjunga starkt, andra sjunger svagt för att de hör att det blir fel, och vissa väljer att vara tysta. De kallas ofta för brummare, men Olsson Ekström tycker att ordet är illa valt eftersom det kränkande insinuerar att barnen saknar musikalitet och gehör, och kanske framförallt att de saknar förmåga att utvecklas. Hon menar att det är viktigt att kolla av monotont sjungande och sångtysta barn ofta och inte avfärda dem, utan ta reda på vad som hämmar dem.

Ett vanligt problem kan vara en allt för tydlig registerskarv, där ett par toner kring skarven saknas och barnet därför får en relativt låg högsta ton när de sjunger spontant. Om man kan ”hitta” toner i ett högre läge i huvudklangen så kan det gå att öva övergången i skarven genom att sjunga uppifrån den ljusa klangen i tvåstrukna oktaven ner i ettstrukna oktaven till de toner som barnet redan hade. (Olsson Ekström, 2016)

### **2.1.3 Barn och sång**

Gunnel Fagius (2007) skriver om problemet med att skapa kontinuerliga sångsituationer för barn trots att de kommer med olika erfarenheter och är på olika nivåer i utvecklingen. För att de ska kunna utvecklas behöver de vara i sångliga sammanhang ofta men, om problemen som får vissa av barnen att sticka ut i gemenskapen inte identifieras, blir sångstunderna inte inspirerande utan en återkommande erfarenhet av att de inte passar in.

Fagius (2007) ger förslag på hur man kan arbeta med tre sångliga problem. ”Barn som talsjunger i lågt läge” (s. 152) behöver hjälp att upptäcka sin sångröst. Genom att förebilda röstlekar och glissandoljud och hjälpa till med gester eller bilder (t.ex. hissar eller raketer) ger man barnet möjlighet att härma och utforska röstens ytterlägen. ”Vokala vandrare” (s. 152) kallar hon barn som har en sångröst men har svårt att höra sin egen röst bland andra i en klang. Dessa barn lägger sig ibland i ett annat läge för att kunna urskilja sin röst. De behöver öva sitt eget lyssnande och medvetandet på vad den egna rösten gör, och koncentrera sig på det. Fagius föreslår att öva på en upprepad ton och sätta en konsonant framför för att öka tonhöjdssäkerheten och den rytmiska precisionen, och sedan en fallande kvintskala på samma sätt. Hon menar också att planerad inandning kan underlätta för den vokala vandraren att komma in rätt i sången. Den tredje gruppen är ”de som inte hittar sin huvudklang” (s. 153). De som aldrig använder sin ljusa röst har svårt att hitta toner i övre registret och med dem rekommenderar hon olika typer av glissandoövningar som rör sig i hela klangområdet för att träna bort låsningen i skarven. (Fagius, 2007)

### **2.1.4 Anti Aging för rösten**

I handboken *Anti Aging för rösten* (Bengtson-Opitz, 2013) ger professorn i sång och sångmetodik Elisabeth Bengtson-Opitz ett träningsprogram för den åldrande rösten baserat

på röstforskning. Arbetsgången i handboken baseras på arbete med tre byggstenar i rösten: andning, vokaler och konsonanter.

Bengtson-Opitz menar att man ska börja arbeta med andning, resonans och artikulation i första hand. En god andningsteknik och en avspänd och tydlig artikulation krävs för att man ska kunna börja med registerarbete.

I sångundervisning tycker Bengtson-Opitz att det ofta arbetas för mycket med inandningen, som egentligen är en automatisk reflex. Hon menar att det är viktigare att träna utandningen – det är ju den vi sjunger på. Därför behöver man se till att den raka bukmuskeln och mellanrevbensmuskulaturen är i god kondition, eftersom dessa muskler tillsammans kontrollerar utandningen. Genom att hitta en god andning kan man utnyttja sin fulla andningskapacitet och få en bättre både tal- och sångröst. Istället för att göra aktiva (ofta ljudande) inandningar uppmanar Bengtson-Opitz till reflektorisk inandning – då man slappnar av i magen och gör en naturlig avslappnad inandning. Hon undviker ordet ”stöd” eftersom hon menar att det förorsakar förvirring och felaktiga spänningar och säger hellre kontrollerad utandning eller andningsbalans, att elastiskt anpassa andningen till det man sjunger.

## **2.2 Intervjuer**

Lena Ekman Frisk är universitetslektor i körsång och körledning på Musikhögskolan i Malmö, föreståndare för Körcentrum Syd och har många års erfarenhet av att arbeta i grundskola, med musikklasser och i kulturskola. Jag intervjuade Lena den 2 oktober 2019 på Musikhögskolan i Malmö. De två frågor som vårt samtal byggde på var ”Vad har du för erfarenhet av sångovana?” och ”Vilka metoder använder du för att arbeta med sångovana?”.

Anita Andersson är organist och körledare i Dalby församling och har lång erfarenhet av att jobba med både barn och vuxna i körer. I ett mejl den 6 januari 2020 svarar Anita på mina frågor om sina erfarenheter med sångovana och hur hon går tillväga med dem.

### 2.2.1 Lena Ekman Frisk

Lena berättar hur hon skulle gå tillväga med en person som sticker ut i en kör eller klass, och börjar med att trycka på att det bästa är om man får en chans att arbeta individuellt med den personen. Som inledning tycker hon att man ska börja med att prata med varandra och ta reda på vad som är viktigt för den sångaren och vad problemet är.

Lena fortsätter sedan med härmning, glissando och kroppen – att sätta igång luftarbetet och våga ljuda. Man ska inte börja med enskilda toner utan gärna spontana glissando uppifrån. Man kan utgå från talrösten och det röstläge som personen har och sedan försöka få med ett stort register om det går. Hellre än att säga ”*Sjung såhär*”, som kan vara stigmatiserat för någon som har svårt med sång, kan man säga ”*Gör såhär*” och låta personen härma.

”Sångrösten är ju så intimt förknippad med mig själv som person och det kan man inte skilja på, liksom: ”*Vem är det som bor här inne i min kropp, som gör någonting som jag inte vill?*”. Så att vara sams med sin kropp, det är en del av det hela... Och därför är det en av mina viktigaste synpunkter, att jobba med en människa som har några slags sångproblem – att gärna prata om rösten i tekniska termer. Och försöka identifiera teknik, saker som går att förklara och inte prata om hur det känns... Att förklara i begripliga termer precis vad det är vi ska öva på. Jag har också märkt att det känns som en befrielse, en lättnad för vissa människor när jag kan visa på pianoklaviaturen att ”*Nu ska jag lyssna på dig och höra vilka toner du har i din röst.*” Absolut inte av typen ”*vem du är och vad du vill uttrycka eller hur det känns*” Det är på ett helt annat sätt involverande med människan i fråga, hur det känns, vem jag är, så – utan ”*Min röst innehåller toner, jag har toner och det kan vi ta pianot till hjälp och identifiera*”.

(Personlig kommunikation, Ekman Frisk, 2019)

När Lena har förklarat sångrösten för barn har hon ofta använt sig av uttrycken ”Mörka rösten och ljusa rösten” och sedan identifierat skarven. Genom att låta barnen härma hennes bröströst när hon säger ett djupt ”Hej hej hej!” och sedan ett ljust och förvånat ”Ojdå!” i huvudklang tycker hon att barnen lättare förstår skillnaderna och när hon sedan gör ett glissando och pressar sin ”mörka röst” nerifrån och upp så låter hon barnen höra skarven tydligt. Så kan hon sedan göra barnen medvetna om de olika röstlägena, öva dem och att övergången mellan dem blir smidig.

Genom glissandoövningarna kan man hitta ett register som låter bekvämt och som kommer spontant, och så får personen härma två, tre toner i taget från pianot, en figur som klättrar neråt i register. Sedan hittar man den ljusa rösten och låter personen härma en figur med litet omfång men den här gången klättrar man uppåt i register. På detta sätt ställer man en diagnos: vilka toner finns, vilka är möjliga för den här eleven att sjunga? Saknas det toner runt skarven eller går övergången mellan röstlägena smidigt?

Och så går man vidare i röstdiagnosen med hjälp av sångövningar och lyssnar efter tätheten i stämbanden, förmågan att använda stödet, kopplingen i kroppen, hämningar och spänningar och hur man använder artikulationsapparaten. Här menar Lena att det är viktigt att man inte förklarar allt på en gång utan lägger märke till vilka svårigheter som finns och bestämmer vad man ger i uppgift att öva på.

Detta är processer som tar mycket tid, och det är ofta svårt att hitta tid för det i sin tjänst. Men de här människorna behöver det, och vi behöver dem. De gör ett viktigt arbete i församlingen. (Personlig kommunikation, Ekman Frisk, 2019)

Lena rekommenderar också att arbeta med drama, rytmik och rörelseövningar eftersom en del kroppsliga hinder och spänningar kan släppa därigenom, och vissa saker faller på plats med hjälp av rörelse.

Ordet hämning stämmer bra med min bild att det ofta är någonting med kroppen...  
...Jag skulle kunna säga såhär: En människa som börjar sjunga spontant, en liten människa, som ännu så länge är oförstörd och utbildad, då kommer det spontant en fri ton som är väldigt vacker och som människor älskar att lyssna på och den är ohämmad. Så allt det som har hänt sen på vägen fram till en människa som upplever svårigheter det är saker som har hämmat människan, hinder. Så uppgiften för dig som pedagog är att hitta var hindren sitter och försöka få bort dem och få fram en spontan, naturlig röst igen. Din uppgift är inte att skola rösten, det är en helt annan sak. (Ekman Frisk, 2019)

Om ”vokala vandrare” (Fagius, 2007, s.) säger Lena: ”Fokusera på öronen. Jag tror att många människor med hämningar har blivit så upptagna av hur det känns härinne ’min hals, ah’ De tänker bara på sin hals. Att då flytta fokus från halsen till öronen kan vara vägen.” Lenas tips när man arbetar med ”vokala vandrare” är att ta det saktare och uppmärksamma dem på att lyssna koncentrerat, öva på att börja sjunga samtidigt, rikta

uppmärksamheten. Som ledare kan du använda din gestik, visa att du är öppen i kroppen och avspänd i käken. Din kroppshållning smittar av sig.

Lena rekommenderar att jag använder repertoar som jag känner väl med ovana sångare. Så att jag är fri som ackompanjator, så att jag kan se de som sjunger och lyssna på dem. Gärna kunna så bra att jag kan transponera och anpassa mig efter dem på gehör.

### **2.2.2 Anita Andersson**

Under sina 40 år som körledare har Anita varje år träffat människor som inte har sjungit i kör tidigare men gärna vill ingå i ett sjungande sammanhang. De flesta hon mött har antingen en bakgrund där de sjungit när de var yngre men slutat av olika skäl eller har ett bra gehör trots att de inte har särskilt mycket sångvana. För de allra flesta går det lätt att hitta en kör på rätt nivå och komma in i sången. Av dem hon mött genom åren är det mycket få som på grund av begränsat gehör inte kan intonera mot andra människor och därmed har svårt att delta i körsammanhang på någon nivå.

När en vuxen vill börja i en av körerna träffar hon den personen enskilt för att höra hur de sjunger, prata om förkunskaper och förväntningar och se vilken kör som ligger på rätt nivå att prova i. När hon tar in en ovan sångare brukar hon prata med de andra sångarna i den stämman så att de kan vara behjälpliga, träffar den nya sångaren enskilt en liten stund varannan vecka för att stämma av och ger personen extra stöd i form av specialträning när de ses och inspelade stämmor att öva till. Hur personen är placerad i kören kan spela stor roll, både för hur den påverkar de andra sångarna och huruvida den kan höra sig själv. Det kan ta olika lång tid att komma in i det sjungande sammanhanget men det är bara i ytterst få fall som hon behövt rekommendera personen att först ta lite sånglektioner och sedan återkomma. Hon tycker att det är viktigt att vara ärlig från start och att prata med sångaren innan denne börjat i kören om att eventuellt ha en provtermin och om vilka krav man har på övning. Men också att vara ärlig i efterhand och säga när det inte fungerar.

Inte trycka ner personen givetvis, utan alltid ha en fortsättning, om det så är öva mer hemma, lyssna på stämmor, börja i en enklare kör eller bara ta sånglektioner ett tag. Att det finns en fortsättning på något sätt är ju viktigt. (Personlig kommunikation, Andersson, januari 2020)

Anita berättar om två former av körsångsprojekt som hon arbetat med för att få in ovana sångare i körarbetet. Ett par gånger har hon haft en ”Alla-kan-sjunga-kör” utan krav på förkunskaper, men då har hon varit noga med att slussa sångare vidare till andra körer när de tränat upp sig lite – annars, säger hon, blir det inte en kör för sångovana utan en vanlig kyrkokör som kanske börjar med enklare repertoar men så småningom övar upp sig och blir bättre. Den andra formen hon arbetat med är manskörsprojekt som varit öppet för alla nivåer av förkunskaper. Förutsättningen har varit att det är kortare projekt och att man ifall man vill fortsätta sjunga ska gå vidare till en annan typ av kör i församlingen. I dessa projekt har det också ingått enskilda samtal om utveckling och förhoppningar. Manskörsprojekten har varit mycket fruktsamma och de flesta har fortsatt att sjunga på något sätt.

Jag ser min roll som ett verktyg i församlingen, att hjälpa och stötta människor som vill sjunga på olika sätt (om vi pratar om körledarskapet – vi har ju många andra roller också i församlingen). Det är viktigt att se alla människor i köreerna, att se dem som kommer och vill något, att göra det bästa jag kan för människorna. Det är bra tycker jag om man som kyrkomusiker/körledare har förmånen att ha flera körer, då på olika nivåer, där många kan passa in. I annat fall samarbeta med andra församlingar och hänvisa dit. Det är SÅ viktigt att man hamnar rätt och utifrån det kan växa både som sångare och människa. Detta är lika viktigt för dem som aldrig sjungit, som för dem som sjungit hela livet – för de senare har vi också många av i våra kyrkokörer. Att ge dessa stöd och hjälp på rätt sätt är också viktigt. (Personlig kommunikation, Andersson, januari 2020)



### 3. Metoder

För att få en praktisk erfarenhet av mitt undersökningsområde har jag hållit sånglektioner för sångovana i en liten grupp.

I min undersökning deltog tre personer som uttryckt att de inte kan sjunga men gärna skulle vilja lära sig. De heter Klara (samma Klara som jag berättade om i inledningen), Ylva och Tugra. Både Klara och Ylva känner jag väl sedan tidigare, och Tugra är svägerska till Ylva så det var en liten grupp som snabbt skulle kännas trygg för deltagarna. De var medvetna om att jag skulle använda kursen som underlag för mitt examensarbete och har godkänt att bli namngivna.

Vi kom överens om fyra tillfällen (och lade senare till ett femte) för lektioner som skulle vara en timme långa. Jag ville träffa dem i grupp eftersom jag tänkte att det var stor anspänning för dem att sjunga själva för mig och jag ville skapa en trygg och avspänd stämning. Under kursens gång träffade jag dem också enskilt vid ett kort tillfälle om ca en kvart var. Vi träffades i Norra Nöbbelövs kyrka vid alla tillfällen utom det sista då vi var hemma hos mig.

Jag visste inte på förhand hur deltagarnas sångröster lät. De är unga kvinnor, nära mig i ålder, och skulle troligtvis ligga ganska nära mig i röstläge. Jag visste att de själva menade att de inte kunde sjunga (eller åtminstone inte bra), och att de gärna ville lära sig.

Före vår första träff bad jag dem fylla i en enkät (bilaga 1) med frågor som jag tagit från Berit Lidman Magnussons arbete *Att sjunga eller inte sjunga* (Lidman Magnusson, 1999) där enkäten ligger som en bilaga. Frågorna använde hon för att identifiera personer med sångfunktionshämningar till hennes arbeten *Varför sjunger inte Adam och Eva?* (Lidman Magnusson, 1988) och *Sångburen* (Lidman Magnusson, 1994). I *Sångburen* valde hon ut personer som hade 12-20 negativa svar på enkäten, och jag tänkte att enkäten kunde hjälpa mig att få en bild av sångarnas självbild och erfarenhet, men också ge en fingervisning om hur stor deras sånghämning var. Till enkäten bad jag dem också att berätta i fri text om varför de ville lära sig sjunga.

### 3.1 Deltagarna

Klara är 29 år och ger tre anledningar till att hon vill lära sig sjunga. Hon upplever att hon använder sin röst ineffektivt och att den lätt ansträngs, och hon tänker att hon genom att träna rösten skulle göra sig bättre hörd och få mer pondus. Hon vill använda sången för att kunna sjunga med sina barn och hon vill utmana och utveckla sig själv med något som hon inte egentligen vågar – *”Jag har intalat mig i hela mitt liv att jag inte kan sjunga och nu ska jag ompröva denna ’sanning’*”. Klara anger 16 negativa svar på enkäten och faller inom gruppen som skulle räknas som ”sångfunktionshämrad” i Lidman Magnussons arbete. Hon uppger att hon alltid blir trött och hes av att sjunga, att hon upplever sin röst som mörk, mullrig och svag, att hon har svårt att anpassa sin röst till att sjunga tillsammans med andra och tycker att de flesta sångerna innehåller för många höga toner för att passa hennes röst. När hon växte upp sjöngs det sällan i hennes familj, ingen av hennes föräldrar spelar något instrument och även om det fanns instrument i hemmet så har Klara bara provat lite.

Ylva, 31 år, berättar att hon tycker om att sjunga men inte känner sig tillräckligt självsäker när hon gör det och hon vill inte skämmas för sin sångröst. Hon vill förbättra sin teknik så att hon ska orka sjunga mer utan att rösten ger sig eller att hon får ont i halsen. Målet för henne är att kunna sjunga för och med sina syskonbarn eller egna framtida barn. I enkäten anger hon 15 negativa svar. När hon sjunger blir hon ibland trött i halsen, men sällan hes. Hon upplever sin röst som djup, mörk, mullrig och medelstark, och tycker att hennes sångröst känns som två eller tre olika röster. Hon har svårt att anpassa sin röst till att sjunga med andra och tycker att det ofta är för höga toner. Hon sjunger sällan själv, och det sjöngs sällan hemma hon henne där hon växte upp. Ändå kan hon nynna de flesta sångerna hon sjöng som barn eller i skolan. Det fanns musikinstrument i hemmet men varken hennes föräldrar eller hon själv spelar.

Tugra är 35 år och tycker att det är härligt att sjunga. Hon blir glad av att sjunga och höra andra sjunga, det ger henne ny energi och känns lustfyllt och befriande. Hon vill lära sig sjunga mer tekniskt och utveckla sångrösten därigenom. Tugra anger 7 negativa svar i enkäten och skulle inte räknas som ”sångfunktionshämrad” i Lidman Magnussons arbete. Ändå uttrycker hon osäkerhet kring sin sångröst. Vid vår första lektion berättar hon att hon

älskar att sjunga, men att hon väldigt sällan får chansen. I enkäten uppger hon att hon sällan blir trött i halsen eller hes av att sjunga. Hon upplever sin röst som mittemellanhög och svag. Hon har ganska lätt för att anpassa sin röst när hon sjunger tillsammans med andra men tycker att de flesta sångerna har för många höga toner för att passa hennes röst. Hon sjunger ibland själv och gärna med andra. Det sjöngs sällan i hemmet när hon växte upp men både hon och en av hennes föräldrar spelar ett musikinstrument.

### **3.2 Kursledarens förhållningssätt**

Mina litteraturstudier i ämnet visar tydligt på lärarens roll för sångens utveckling. Många vuxna som inte sjunger hänvisar till en situation då de blivit kränkta av just en lärare (Lidman Magnusson, 1999) och är av förståeliga skäl rädda för att bli utdömda.

Lena Ekman Frisk förespråkar ett språkbruk som tar bort stigmat, där man säger ”gör såhär” istället för ”sjung såhär” – just eftersom dessa sångare har ett stigmatiserat förhållande till sin sång. Hon tycker också att man ska förklara hur sången fungerar i kroppen så att det blir mindre kopplat till identitet.

Anita Andersson är noga med att körsångarna hamnar i den kör som har rätt nivå och utvecklingsmöjligheter för dem. Hon vill visa på att det alltid finns en väg framåt.

### **3.3 Övningar och mål**

Målet med sånglektionerna och övningarna var att sångarna skulle

- få en positiv erfarenhet av att sjunga
- höra sin egen röst, hitta ett naturligt och avslappnat sätt att låta rösten klinga och känna sin egen kropp i förhållande till sin röst
- veta skillnad på sin mörka och ljusa röst
- träna sitt luftflöde och sin andning
- prova att påverka röstens klang och resonans.

Här beskriver jag de övningar som jag använde för att jag tror att de hjälper specifikt dem som är ovana vid sång. I tillägg till övningarna berättade jag mycket om hur rösten fungerar för att hjälpa dem förstå vad vi försökte uppnå med övningarna.

För att de skulle få hitta mörka och ljusa rösten lät jag eleverna härma min bröströst när jag sa ett djupt ”Hej hej hej!” och sedan ett ljust och förvånat ”Ojdå!” i huvudklang. Jag visade ett glissando från bröströst till skarv och förklarade att alla har en skarv men att man kan träna övergången mellan ljusa och mörka rösten. Vi övade med glissando att gå mellan rösterna, och gjorde sångövningar som gick uppifrån huvudklang och ner i bröstklängen. (Personlig kommunikation, Ekman Frisk, 2019)

En övning som Bengtson-Opitz (2013) presenterar för att få kontakt med bukmuskulaturen och den reflektoriska inandningen är att lägga händerna på nedre delen av magen och först dra in magen för att sedan släppa ut den i en avslappning. Man gör om detta några gånger, och sedan håller man inne magen en längre stund så att man verkligen känner bukens muskulatur jobba. Sedan drar man in och släpper magen i en jämn rytm och varje gång man drar in den uttalar man ett kraftfullt SCH. Inandningen kommer reflektoriskt i avslappningen, och man ska tänka på att även slappna av i käken. Man kan byta ljud till S och F också, som ger lite olika luftmotstånd. Därefter byter man ljudet till ord och räknar från ett till tio med hög röst, mellan varje siffra låter man magen och käken slappna av. Likadant talar man sedan ut veckodagarna och månaderna. I den här övningen blir magmuskulernas arbete vid tal tydligt, liksom inandningen vid avslappningen och så småningom blir växelverkan automatiserad. I *Anti aging för rösten* (Bengtsson-Opitz, 2013, s 56-70) fortsätter övningarna här med rörelse, theraband (breda gummiband som används vid muskelträning) och sångövningar och sånger där bukmuskulaturens arbete vid sång och reflektorisk inandning och avslappning mellan fraser övas.

I *Anti-Aging för rösten* beskrivs också övningar för vokaler med avslappnad käke i fokus. En övning tränar muskeln kring läpparna. Med avslappnad käke låter man läpparna arbeta för att forma vokalerna. Läpparna plutar framåt och dras sedan tillbaka i ett leende: ”Kyssa-le-kyssa-le”. De trutande läpparna får man sedan användning för när man sjunger vokalen Å i Gråbergssång med text av Gustaf Fröding: ”Stå, grå, stå, grå, Så är gråbergets gråa

sång, lång”. För att vidga resonansutrymmet i munhålan kan man sätta en kork mellan tänderna så att man öppnar käken ordentligt. Under lektionerna hade jag ingen kork men vi provade att sjunga sången med två fingrar mellan tänderna. (Bengtsson-Opitz, 2013, s. 79-81)

Text: Gustaf Fröding

Stå, grå, stå, grå, osv.

*Variera tonarten!*

Sista raderna:

Så är grå-ber-gets grå - a så - ng, lå - ng.

*Låt ng klinga!*  
*Var noga med att "truta"! Håll "truten" under hela vokalen.*

*Bild från Anti-aging för Rösten, Bengtsson-Opitz, 2013, s. 80*

Gunnel Fagius beskriver en övning för s.k. ”vokala vandrare”. Man sjunger först på en upprepad ton och sätter en konsonant framför för att öka tonhöjdssäkerheten och den rytmiska precisionen, och sedan en fallande kvintkala på samma sätt. (Fagius 2007)

- Sjung på en upprepad ton

po po po po po      öppet "o" som i "påsk"  
too too too too too      tjockt "t" som i "kort"

Genom att använda en konsonant framför vokalen stimuleras tonhöjdssäkerheten och den rytmiska precisionen.

- Sjung en fallande kvintkala på samma sätt

po po po po po  
too too too too too

*Bild från Barn och Sång, Fagius, 2007, s.152.*

Jag använde en övning för att öva lätthet och precision i huvudklangen. Den börjar i ett högre läge på ett O, sedan gör man ett glissando till topptonen och tar lätta ansatser på vägen ner.



O - a ha ha ha

## 4. Genomförande och resultat

Jag och eleverna träffades vid fem ordinarie tillfällen, en timme per gång. Dessutom träffade jag var och en enskilt i ca 15 minuter för enskild lektion och röstutvärdering. Klara missade två av våra gemensamma träffar och därför träffades vi vid ett annat tillfälle själva. Jag spelade in lektionerna för att ha anteckningsstöd i efterhand (undantaget första lektionen på grund av inspelningsteknik som inte fungerade).

Jag inledde lektionerna med en lek eller övning som inte direkt handlade om sång, utan kunde vara en klapplek eller ringdans, för att leda tankarna bort från nervositet och anspänning, och sedan gjorde vi sträck- och massageövningar följt av andningsövningar och härmande övningar med stödet, talrösten och glissandon. Efter det följde olika enkla uppsjungsövningar och till sist sjöng vi sånger tillsammans.

### 4.1 Min roll

Vid vår första träff var jag nervös för själva lektionen och hur vi skulle mötas; alla fyra försattes ju i en ny situation. Jag läste mycket i mina papper för att komma ihåg vad jag hade tänkt och tror att jag gav ett ofokuserat intryck. Till nästa lektion hade jag samlat mig bättre och hade dessutom med mig erfarenheten av att ha gjort det en gång förut och visste vad jag hade att förvänta mig. Jag tror att eleverna liksom jag själv kände stor skillnad i mitt sätt.

De första lektionerna var jag ivrig att få dem att känna sig trygga och fria att sjunga ut. Jag försökte förevisa tydligt och sjöng hela tiden med dem som stöd. Detta resulterade dock i att jag inte hörde så mycket av vad de gjorde och jag fick tvinga mig själv att backa för att också kunna lyssna. Det var svårt att placera blicken, eftersom jag ville uppmuntra dem men inte få dem att känna sig iakttagna och pressade.

Jag var angelägen att förklara hur rösten fungerar och både förevisa och förklara de instruktioner jag gav. När jag ser inspelningarna i efterhand tänker jag att jag kunde ha minskat på prat och instruktioner till förmån för elevernas sång.

Jag hade skrivit ut ackordanalyser i noterna för att enkelt kunna transponera sångerna. Ofta började jag spela i ett lägre läge och höjde efter hand. Jag satt mest bakom pianot, men försökte ibland resa mig och använda rösten eller gester som ledning.

## **4.2 Eleverna**

De tre eleverna var ovana vid den här situationen. Saker som jag tar för givet var nytt för dem. När jag förevisade en övning härmade de, men om jag till exempel transponerade övningen behövde jag oftast förevisa den igen för att de skulle förstå att de skulle göra den en gång till. För vana körsångare är det en inarbetad rutin, men det är ju något man måste lära sig. De var också ovana vid att lära sig nya sånger och vi sjöng ofta samma vers flera gånger för att inte behöva lära ny text till melodin som vi arbetade med.

### **4.2.1 Mörka och ljusa rösten**

Jag introducerade bröstöst och huvudklang så som Lena Ekman-Frisk beskrev det, och tyckte att de hade lätt att förstå med hjälp av glissandoövningarna. Redan första lektionen hade jag tagit med mig en sång som har verserna i ett lägre register och refrängen i ett högre, eftersom jag ville visa på de olika registren i ett konkret exempel. Vi tog det långsamt och stannade inför refrängen och gjorde några glissandon i den ljusare klangen innan vi sjöng den, och jag tyckte att de hängde med i växlingarna bra. Under kursens gång hade vi sedan begreppen med den ljusa och mörka rösten (eller huvudklang och bröstöst) nära till hands och jag upplevde att det var till stor hjälp för dem att ha en lätt, ljus ansats i sånger som gick lite högre än de normalt skulle vara bekväma med.

### **4.2.2 Andning och vokaler**

Bengtsson-Opitz nämner tre byggstenar att arbeta med: andning, vokaler, konsonanter (Bengtsson-Opitz, 2013, s. 21). Vi hann inte göra några övningar för konsonanter, men andnings- och vokalövningarna vi använde upplevde jag som mycket effektiva. De andningsövningar som låg närmre talet var lättare att få dem att härma, där kände de sig



bekvämare. De är bra övningar, för att de hjälper både talet och sången, och när man läser upp siffror eller veckodagar finns det en naturlig fortsättning på övningen – man kan alltså repetera övningen många gånger utan att stanna och förevisa. Redan första lektionen insåg jag att det skulle vara bra att arbeta mycket med just andning, eftersom eleverna sa att de blev andfådda när vi sjöng tillsammans. Även om jag tror att det delvis berodde på nervositeten i situationen den där första gången, så hjälpte det mycket att vi under kursens gång pratade om planerad andning, kände efter hur magmuskulerna arbetade vid utandning och tränade en avslappnad inandning. Andningen påverkade deras sång mycket och luftflödet påverkades lätt av deras osäkerhet eller om de fick instruktioner som gav dem mycket att tänka på.



*Övning för legato som vi utförde på stavelserna Lå Då.*

Vid ett tillfälle sjöng vi en enkel melodislinga som en övning på stavelserna "Lå Då". Den var åtta takter lång och enkel i sin utformning men behövde ändå läras in eftersom den var ny för dem. På varje stavelses ansats gjorde eleverna som en liten stöt som fick intonationen att svänga just i attacken. För att motverka detta arbetade vi en stund med att sjunga ett jämnare legato med avslappnad käke och aktiv tunga, så som vi tränat med vokaler. Eftersom detta fick stor effekt och jag fick intrycket att de tyckte att den här övningen var rolig repeterade vi det mycket. De fick sjunga ut i kyrkan och lyssna på akustiken. Det var bra att göra samma övning många gånger, för de lärde sig den bra, och vi kunde öva olika saker för varje repetition (till exempel planerad andning, legato och vokaler, sjunga ut i rummet, sjunga mot en stämman). Tugra uppfattade det som att vi repeterade den många gånger för att det blev fel varje gång, så då fick jag förklara att vi lade till olika moment hela tiden, att det inte blev fel men att vi försökte förbättra versionerna. Vokalövningarna från *Anti-aging för rösten* var bra på flera sätt, för de hjälpte både klangen genom att öka resonansutrymmet och jämnheten i sången eftersom man tränar att hålla resonansutrymmet i munhålan i ett jämnt läge medan man sjunger.

### 4.2.3 Toner och intonation

Jag kunde identifiera följande problem i gruppen:

- Intonationsmässigt var de inte alltid med i tonarten, framförallt i starter. En röst lade sig ofta på en tersstämma och gled in och ut ur melodin. Det gick bättre de gånger vi började i huvudklang.
- De hade en tendens att göra ett glissando upp till tonerna istället för att ta an dem rakt på.
- De sjöng lätt med i bekanta melodier men hade lite svårt med de högsta tonerna. Det hjälpte väldigt mycket när jag instruerade dem att sjunga lite lättare redan innan det ljusa partiet kom – då hade de lättare att hitta huvudklangen.
- Om de inte kände en melodi så väl sedan innan, eller om en sång innehöll ett svårare parti så blev de tveksamma och tappade luftflödet så att intonationen blev sämre, vilket resulterade i att de blev ännu mer tveksamma och ofta tystnade.

Jag hade svårt att urskilja de enskilda rösterna, framförallt de första lektionerna när jag sjöng med hela tiden.

I en sång som var ny för dem var övergången till refrängen lite svår eftersom den började i ett högt läge med en lite hoppig melodi. Då fick de först öva på att göra glissando mellan meloditonerna. Sedan sjöng vi en bit på bara vokalen "Å", och sedan bara på vokaler i texten, utan konsonanter. När vi sedan sjöng sången i sin helhet hittade de utan problem in i refrängens höga läge.

Vid ett tillfälle bad jag dem låta som att de tyckte att en övning var rolig att utföra (något som annars kan ge en effekt av bättre klang) men då tappade de kontrollen över luftflödet en stund och tonerna hamnade helt tokigt – kanske för att vi flyttade fokus bort från öronen. Även andra instruktioner ledde till förändrat luftflöde och sämre tonkontroll. Jag gav kanske för många instruktioner som inleddes med "tänk på..." där jag istället borde ha förevisat, och låtit dem koncentrera sig på en sak i taget istället för att lägga till fler moment till övningarna.

Under vår sista lektion sjöng vi en sång med en lite svår övergång mellan vers och refräng. Vi fick sjunga en liten bit i taget och det blev ganska stökigt med få gemensamma toner. Jag instruerade dem att sjunga med ganska luftig klang och tyckte att det hjälpte för att lätta på ansatsen. Då kunde de lättare höra hur det lät och de sjöng lite renare. Eftersom vi jobbat mycket med en del hördes det att de kände sig säkrare med den när den återkom. När refrängen kom på slutet sa jag åt dem att sjunga till varandra, och det gav ett härligt resultat med en kraftfull gemensam sång.

### **4.3 Individuella lektioner och röstanalyser**

#### **Ylva:**

Har en tidig övre gräns i glissandon. Följer tonsäkert och har en tät röst som går långt ner. Svårt genom skarven nerifrån och upp – låter lite pressat när vi går nerifrån och upp, men vi hittar en lättare ingång och därmed också lite höjd. Större fyllighet i lite lägre register. Vi genomförde analysen före sånglektionen, och det märktes tydligt att Ylva hade fått chans att landa i sin röst i förväg, hon hördes tydligt resten av lektionen.

#### **Tugra:**

Sjunger rent och fint, ganska liten röst som träder fram mer på höjden. Ibland lite kraftiga ansatser och lite ojämnt luftflöde. Kommer lätt upp på höjden och har en fin klang i högt läge. Tycker själv att hon inte riktigt har kontroll och känner sig nervös och tappar lätt när hon blir osäker.

#### **Klara:**

Klara har missat två lektioner så vi hade en längre enskild lektion med röstanalys.

Hon är gravid så man ser tydligt hur musklerna i magen arbetar. Hon får en kraftfull talröst när vi gör övningen med räknade siffror och dagar. Hon har initialt svårt att hitta sin huvudklang och stannar i bröstklang i glissandon, något pressad ton på höjden som ibland släpper lite så att hon hittar en ljusare röst.

Första sångövningarna går jättebra, jag försöker lägga dem nära hennes talröst och hon sjunger rent. Hon är lite osäker på om hon härmar rätt, men när hon sjunger själv blir det

rent. Hon har svårare att hitta in när jag sjunger med och hamnar lätt i fel tonläge men hör själv när det blir fel. Hon är ovan att sjunga och tvekar lite i sina ansatser, men när hon får till ett bra luftflöde låter det bra. Vi hittar en lätt ansats i rösten och hon kommer upp ganska högt med hjälp av huvudklangsövningen ("Oa-ha-ha-ha"). Hon har svårast med starttonen – ofta hittar hon in efter en stund. Hon har ton rätt långt ner, men en svagare klang än på höjden.

Det känns väldigt skönt att ha tid att jobba långsamt med henne och leta och lyssna efter toner. Under tidigare lektioner har jag hört att hon ibland tystnar när hon hör att hon inte sjunger samma ton, och det märks tydligt att hon blir säkrare efter hand. Jag upplever att hon har lättare att hitta starttonen om övningen börjar uppifrån.

Det blir stor skillnad på klangen när vi sjunger "Gråbergets sång" med två fingrar mellan tänderna. Hon hittar en större och stabilare klang när vi sjunger den här sången, och det är vackert att höra hennes röst.

När hon sjunger en sång själv så tappar luftflödet av lite och det blir lite stöt/sväng på varje ton och hon slutar nästan sjunga. Det blir mycket jämnare när jag påminner om luftflöde och långa vokaler, som en annan och mycket bärigare röst. Jag blir helt tagen av situationen. Hon som har en bild av att hon inte alls kan sjunga, står och sjunger vackert solo på "Nu tändas tusen juleljus" och "Julen är här".

#### **4.4 Elevernas upplevelser och utvärdering**

Vi avslutade kursen med en muntlig utvärdering.

Tugra säger att hon har lärt sig mycket och fått många aha-upplevelser, även om hon inte känner att hon kan tillämpa allt ännu. Hon kan höra saker hon skulle vilja förbättra med sin röst när hon sjunger och säger att kursen har gett henne en bild av hur hon ska gå tillväga, men känner att det varit för få träffar och för lite uppgifter att öva på hemma för att hon ska kunna praktisera dem. Hon nämner att hon lärt sig att öppna munnen mer för att få större klang, att planera sin andning och att inte sjunka ihop och släppa taget om långa toner eller slutet på fraser. Hon har uppskattat att jag förklarat hur sångrösten fungerar och tyckt att jag

varit uppmuntrande. Hon upplever att hon har fått ett nytt perspektiv på sång, som ger henne möjlighet att påverka hur hon sjunger. Hon säger att hon lärt sig att man kan mer än man tror, och att hon genom att våga sjunga ut, även när det inte låtit som hon velat, kunnat höra att hon har högre register än hon trott. Lektionerna har fått henne att börja fundera på barnkör för sina barn, och kanske börja sjunga i en kör tillsammans med Ylva.

Ylva tycker att det som hjälpt henne mest är att planera sin andning. Istället för att luften tar slut får hon tydlig kraft i sången och blir inte utmattad. Hon tyckte att det var bra med enskild lektion för att då var man tvungen att våga, och sedan höll det i sig så att hon vågade låta lite mer även när vi var flera. Under julen sjöng hon med sina syskonbarn och tänkte på att försöka sjunga i ett högre register, utan att vara rädd för om det brister. *”Jag har tystnat förut när jag tycker att jag hamnar snett, men nu tänker jag att jag inte ska sluta sjunga utan funderar på hur jag ska hjälpa det. Lägga kraft bakom, inte viska.”* Ylva säger också att hon har uppskattat teorin i kursen, att jag har förklarat vad som händer i kroppen och varför. Hon har tänkt mycket på det vi pratat om mellan träffarna, haft det i bakhuvudet. *”Det är inte ofta man gör någonting som man går och tänker på så mycket som jag tänkt på de här lektionerna. Det är en fantastisk upplevelse.”* Ylva och Tugra har pratat om att hitta en kör att sjunga i, hon vill helst att det ska vara en lagom liten kör där man kan lära känna de andra körsångarna och körledaren.

Klara säger att kursen fått henne att ändra attityd till sången. Hon har börjat sjunga hemma med sin dotter för att det är viktigt att få med sig sången hemifrån: bättre att sjunga falskt än inte alls. Hon upplevde att den enskilda lektionen var häftig fastän hon var väldigt nervös innan. Vi hade tid att ta det långsamt och med tålamod. Hon upptäckte att hon kunde sjunga många fler toner än hon trodde och kände att hon hittade ett förtroende för sin röst som höll i sig till den gemensamma lektionen efter. Ju fler gånger vi träffats desto mer avslappnad har hon känt sig i situationen men hon skulle gärna haft fler lektioner. Hon känner att kursen fått henne att kanske våga delta i andra sångsammanhang.

Jag frågade dem om de hade valt att delta i en sådan här kurs även om förutsättningarna varit annorlunda: till exempel om vi alla hade varit främlingar för varandra och om det hade handlat om enskilda lektioner istället. Både Klara och Ylva säger att de tyckt att det varit väldigt skönt med en liten och trygg grupp, men tror att de hade anmält sig ändå, ifall de visste vem som skulle leda kursen och om förutsättningarna hade varit väldigt tydliga. ”För

de som inte sjungit förut”. Tugra tror inte att det hade varit sannolikt att hon skulle anmäla sig själv. Alla tre är överens om att det var skönt att ha några gemensamma lektioner innan den enskilda lektionen, så att de fick bli trygga i situationen och lära sig några av övningarna. De tycker alla att det hade varit bra om kursen hade varit längre, och hade gärna haft hemuppgifter att öva på, till exempel att man kunde få titta på övningar och sånger hemma så att man kunde texter och melodier när det var dags för lektion och kunde koncentrera sig mer på rösten.

## 5. Diskussion

I inledningen berättar jag om hur prästen Hans Blennow ville få fler att våga sjunga genom att sänka kraven på hur det skulle låta. Hans lättsamma och kravlösa inställning tror jag är ett bra sätt att få med sig människor och det är viktigt att man får våga sjunga utan krav på prestation. Jag skulle önska att det fanns fler tillfällen för människor att sjunga tillsammans.

Inställningen när jag planerade mina lektioner var dock en annan: jag hade ju sagt till mina elever att de skulle få lära sig sjunga bättre än de redan gjorde, och mitt fokus under undersökningens gång har varit hur jag ska kunna hjälpa människor till sång och sedan vidare bortom att bara våga. Olsson Ekström (1980, s ) skriver att det finns en risk med att uppmuntra ohämmad sång i grupp utan uppföljning, framförallt om man bara uppmuntrar ljudstyrkan i sången och inga andra kvaliteter, eftersom de som har svårt att intonera eller använda en god teknik kan få negativa erfarenheter i form av röstslitage och en känsla av att inte passa in i gruppen, och det kan skapa mer problem än sångglädje i längden.

Om jag vill göra sånghämmade till sjungande människor i ett längre perspektiv än en engångsföreteelse så måste jag följa upp individerna och hjälpa dem förstå vari deras hämning sitter så att de känner att deras sång utvecklas och det känns bättre nästa gång de vågar sjunga ut.

### 5.1 Ta det lugnt med nybörjare

Det var en otrolig upplevelse att höra mina elever sjunga tillsammans, särskilt eftersom jag vet hur hög tröskeln är för dem att ta sig in i sånggemenskapen. De var ovana vid sångövningar, att lära sig en ny sång, att få instruktioner och genomföra dem – och jag var ovan vid att leda den typen av sånggrupp. De behövde kunna koncentrera sig på en sak i taget och sa i utvärderingen att det kändes bättre när de hade lärt sig några av övningarna så att de var bekanta. De hade dessutom gärna övat hemma i förväg på sångerna. Det gällde att balansera lusten att sjunga mot kvaliteten på resultatet – när det lät bättre sjöng de ut mer, men för många instruktioner gjorde att de intonerade sämre, tvekade och tappade kontrollen över luftflödet. Det var bra att sjunga samma del av en sång eller en kortare övning många

gångar, eftersom de då lärde sig den väldigt bra och kunde koncentrera sig på andningen eller lyssnandet på ett annat sätt.

## **5.2 Lektioner enskilt eller i grupp?**

Min tanke med gruppens storlek och urval var att de skulle vara en liten, trygg och röstligt homogen grupp. Jag fick tidigt problem med att jag inte kunde urskilja vems röst som gjorde vad och fick ge generella instruktioner hela tiden. I början var det okej, det fanns mycket grundläggande som jag ville att de alla skulle lära sig och som de uppfattade som givande, men utan att höra deras enskilda röster kunde jag inte vara säker på hur jag bäst skulle hjälpa dem. Jag ville inte be dem sjunga enskilt inför gruppen, så de tillfällen då jag träffade dem en och en var de mest givande under kursens gång. I utvärderingen sa de att det kändes tryggt att först få lära sig lite övningar och grunder i grupp innan det var dags för enskilda lektioner. Därför är kanske inte bara enskilda lektioner en lösning, men ett bättre upplägg skulle vara att ha fler enskilda lektioner och färre i grupp för att få större effekt.

## **5.3 Övningarna och instruktionerna**

Inga Olsson Ekström (1980) beskriver hämningar för sången som barn i lågstadiet kan ha (återfinns i litteraturkapitlet), och jag tror att man kan se de flesta av dem som gällande även för vuxna röster: Intonationssvårigheter på grund av ovana att koppla det man hör till det man gör, pressad sångröst eller anspänning i kroppen, svag artikulation, begränsat omfång och sång utan klang.

### **5.3.1 Begränsat omfång och pressad sångröst**

Genom att från början introducera deras egna röster då de fick härma fria glissandon och prata om ”mörka och ljusa rösten” upplevde jag att vi lade en bra grund för dem att hitta sina röster med en lätt ansats. Många svårigheter uppstod när vi rörde oss i närheten av



skarven mellan bröströst och huvudklang, och då kunde jag instruera att de skulle sjunga en ljus och lätt klang redan innan vi kom dit för att övergången skulle bli smidigare – och hänvisa till glissando-känslan. Under deras enskilda lektioner kunde de alla tre sjunga stora omfång fastän de inte trott det, och genom att skilja på röstklanger fick de verktyg att hitta upp en bit på höjden. Vi kunde stanna mitt i en sång inför ett högre parti eller ett språng till en högre ton, och göra lite glissandon eller säga ett ”ojj!” i huvudklang, så var de bättre förberedda på det.

### **5.3.2 Intonationssvårigheter**

Intonationssvårigheter hade de alla tre i olika grad men alla tre kunde höra när det blev fel och i olika utsträckning korrigera det. Jag upplever att det för Tugra och Ylva var starkt kopplat till luftflödet som i sin tur var beroende av planering och nervositet. Första lektionen blev de andfådda när vi sjöng, men ju tryggare de var i situationen, och ju bättre de kände en övning eller en sång, desto bättre fick de luften att bära. När de sjöng något som gick upp i högre register blev de lite tveksamma vilket fick luftflödet att ge vika och då kom också problem med intonationen, som de reagerade på genom att bli ännu mer tveksamma. Dessa problem avhjälptes mycket med instruktioner om ett jämnt luftflöde och genom att öva svåra ställen för sig.

För Klara är intonationsproblemen något annorlunda. Hon kan återge en melodi bra när hon sjunger själv men har svårt att hitta rätt efter given startton och att intonera mot andra röster. Hon blir också hjälpt av jämnt luftflöde och specialövning, men har svårt att urskilja sin egen röst när hon sjunger tillsammans med andra och behöver lite mer tid för att hitta rätt starttoner i fraserna. Hon faller in under Gunnel Fagius (2007) benämning ”vokal vandrare”. Något som vi upptäckte var att hon har lättare att hitta in om melodin inleds med nedåtgående rörelse eller språng.

Intonation blir ofta definitionen av att kunna sjunga – sjunger man rätt toner så är man en ”bra sångare”. Det finns ju fler delar av sångrösten, man kan ha en vackert klingande röst i sig även om man har svårt att sjunga unisont med andra.

### **5.3.3 Sång utan klang**

Övningarna jag hämtade från Elisabeth Olsson-Opitz (2013) var mycket användbara. Hon beskriver tydligt hur rösten fungerar och vad de olika övningarna ska ge. Jag förklarade och förebildade mycket för eleverna för att de skulle förstå vad jag ville uppnå.

Andningsövningarna och vokalövningarna som jag beskrivit i metodkapitlet var bra eftersom de var enkla att förklara och genomföra, men också enkla att återkomma till och utföra under en längre stund så att det verkligen blev träning. För att klangen ska bli god behöver man både ett bra luftflöde och förtroende för tonen, så de olika goda effekterna hakar i varandra, liksom de dåliga i omvänd situation.

## **5.4 Tiden**

Jag använde mig ofta av mig själv och min relation till idrott som exempel under lektionerna. Jag har inte särskilt god kondition, och har aldrig gillat idrott. Sport och fysisk aktivitet var inte något uppmärksammat hemma hos mig när jag växte upp och jag har ofta känt mig sämre än mina vänner när det kommer till fysiska utmaningar. Jag kan förstå att vi i grunden har samma fysiska förutsättningar och att jag i teorin skulle kunna springa ett maratonlopp – men inte utan lång förberedelse och långsamt upptrappad kontinuerlig träning: öva lite varje dag. Jag blir andfådd av att springa till bussen om jag aldrig rör på mig annars. På samma sätt med sången: Det är svårt att sjunga födelsedagssången i en gemensam tonart om man aldrig annars sjunger.

De tre eleverna hade önskat att kursen vore längre och de är intresserade av att hitta sammanhang att fortsätta sjunga i. Jag tror att det antalet lektioner vi hade skulle varit tillräckligt för dem för att kunna delta i en kör på grundnivå (och utan krav på notläsningsförmåga), om vi hade disponerat tiden annorlunda med fler individuella lektioner och färre gemensamma. Att sjunga i en kör är också vidareutvecklande i sig eftersom det både ger kontinuitet i sången och en körledare som kan ge instruktioner och fortsätta arbetet med att förbättra rösten.

## 6. Slutsatser

### **Hur ska jag kommunicera med dem som inte sjunger i vanliga fall?**

Sånghämmade och sångovana som längtar efter att sjunga behöver hjälp med att förstå hur deras röster fungerar för att kunna förändra sin situation. De behöver trygga platser där de kan prova och lära sig. Jag behöver träffa dem enskilt för att kunna höra exakt hur de sjunger och arbeta i ett tempo som är anpassat efter deras behov. De flesta som är sånghämmade har negativa erfarenheter av responsen de fått på sin sång och jag kan vara den första att uppmuntra dem till utveckling.

### **Vilka specifika svårigheter är vanliga hos sånghämmade?**

Intonationssvårigheter på grund av ovana att koppla det man hör till det man gör, pressad sångröst eller anspänning i kroppen, svag artikulation, begränsat omfång, sång utan klang och svårt att få luften att flöda jämnt och räcka till fraserna.

### **Vilka övningar och metoder kan jag använda i mötet med de som vill lära sig?**

Övningar som

- stärker och stabiliserar andningsapparaten och luftflödet i sången
- hjälper dem hitta bröströst och huvudklang och minskar skarven i övergången mellan dem
- tränar en lätt ansats och vacker klang, utan att pressa
- låter dem höra sig själva och visar vad de kan snarare än vad de inte klarar av

Hos mina elever var luftflödet en nyckel till intonation och klang. När de fokuserade på ett jämnare luftflöde och tänkte igenom när de skulle andas för att luften skulle räcka hela frasen sjöng de renare och klingade vackrare. När luftflöde, ton och klang samspelade stärkte det deras självförtroende, och självförtroendet stärkte i sin tur luftflödet.

En slutsats som jag hela tiden återkom till, både i vad litteraturstudierna och intervjuerna visade och genom min undersökning med sångeleverna, var hur viktigt det är att möta sånghämmade enskilt, och inte bara i grupp, för att verkligen kunna hjälpa dem hitta och utveckla sin röst, och för att både de och jag med säkerhet ska kunna säga: ”du kan det här” eller ”det här kan du lära dig”.

## Referenser

Bengtson-Opitz, E. (2013). *Anti Aging för rösten : en handbok för en frisk och klockren röst*. Slite: Wessmans musikförlag.

Fagius, G. (2007) Alla har ett omfång. Fagius, G (Red.) *Barn och sång : om rösten, sångerna och vägen dit*. (s.151-153) Lund: Studentlitteratur.

Janzon, I. (2007). *Öva sång och bli vän med din röst: ett pedagogiskt studiematerial för sångeleven*. Hestra: Isaberg.

Lidman Magnusson, B. (1999). *Att sjunga eller inte sjunga : samverkande faktorer av betydelse för sångutveckling*. Stockholm: Centrum för Musikpedagogisk Forskning, MPC, Kungliga Musikhögskolan/Stockholms Universitet

Olsson Ekström, I. (1980). *Sjung på lågstadiet*. Stockholm: Ed. Reimers.

Olsson Ekström, I. (2016). Sångsvaga barn. I Fagius, G och Larsson, E-K (Red.) *Barn i kör: idéer och metoder för barnkörledare*. (s. 100-102). Göteborg: Bo Ejeby förlag.

Sundberg, U. (2007) En flygande start – barnets första steg mot talat språk. I Fagius, G (Red.) *Barn och sång : om rösten, sångerna och vägen dit*. (s. 25-31) Lund: Studentlitteratur.

Svenska Kyrkans Utbildningsinstitut (2015). *Utbildningsplan för Svenska kyrkans pastoralteologiska utbildning till kyrkomusiker*. Hämtad december 2019 från Svenska Kyrkans utbildningsinstitut:

[https://www.svenskakyrkan.se/filer/Utbildningsplan%20Kyrkomusiker%202015-11-17\(1\).pdf](https://www.svenskakyrkan.se/filer/Utbildningsplan%20Kyrkomusiker%202015-11-17(1).pdf)

Svenska kyrkan (2020). *Kyrkoordning för Svenska Kyrkan*. Hämtad januari 2020 från Svenska Kyrkan: [https://www.svenskakyrkan.se/filer/KO\\_1\\_jan\\_2020.pdf](https://www.svenskakyrkan.se/filer/KO_1_jan_2020.pdf)

Sveriges Kyrkosångsförbund (uå). *Nu undersöker vi kyrkans körer*. Hämtad januari 2020 från Sveriges Kyrkosångsförbund: <https://sjungikyrkan.nu/hem/inventering-av-svenska-kyrkans-krer/>

Svenska kyrkans analysenhet (uå). *Körer 2001-2018*. Hämtad januari 2020 från Svenska kyrkan: <https://www.svenskakyrkan.se/statistik>

Svenska kyrkans analysenhet (uå). *Gudstjänstbesök 1990-2018*. Hämtad januari 2020 från Svenska kyrkan: <https://www.svenskakyrkan.se/statistik>

Svenska Kyrkan (2018). *Kyrkohandbok för Svenska kyrkan – del 1*. Hämtad januari 2020 från Svenska kyrkan: <https://www.svenskakyrkan.se/filer/015c1700-2eff-47b3-9b4d-78761c1ed168.pdf>

## Bilaga

Bilaga 1 Enkät om sångförmåga av Berit Lidman Magnusson (1999) *Att sjunga eller inte sjunga – samverkande faktorer av betydelse för sångutveckling*. Bilaga 1.

Namn:

Ålder:

Svara på följande påståenden om hur det känns när du sjunger!

1. Blir trött i halsen Alltid Ibland Sällan
2. Blir hes Alltid Ibland Sällan

Tag ställning till följande påståenden!

3. Jag upplever min röst som hög och ljus. Ja Nej
4. Jag upplever min röst som mittemellanhög Ja Nej
5. Jag upplever min röst som djup och mörk Ja Nej
6. Jag tycker att min sångröst känns som två eller tre olika röster Ja Nej
7. Jag upplever min röst som mullrig Ja Nej
8. Jag tycker att min sångröst är Stark Medelstark Svag
9. När jag sjunger tillsammans med andra tycker jag att jag har ganska lätt för att anpassa rösten till mina kamraters röstläge. Ja Nej
10. När jag sjunger tillsammans med andra tycker jag att de flesta sångerna innehåller för många höga toner för att passa min röst. Ja Nej
11. När jag är ensam sjunger jag Ofta Ibland Sällan
12. I sällskap sjunger jag Gärna Ogärna

Tag ställning till följande frågor!

13. Om du bortser från texterna, kan du då fortfarande tralla eller nynna de flesta sångerna du sjöng som barn och i skolan?  
Ja, de flesta Ja, ganska många Nej, nästan inga
14. Sjöng man i din familj, eller där du växte upp, när du var liten?

Ganska ofta Ibland Sällan

15. Spelar/spelade någon av dina föräldrar något musikinstrument? Ja Nej
16. Fanns det något musikinstrument i ditt hem när du var liten? Ja Nej
17. Har du gått i kommunal musikskola? Ja Nej
18. Spelar du själv något musikinstrument? Ja Nej
19. Sjunger du i kör? Ja Nej
20. Har du sjungit i kör? Ja Nej