



# **SMI**

**STOCKHOLMS  
MUSIKPEDAGOGISKA  
INSTITUT**

## **Rösten i rörelse**

*– En aktionsstudie i röstlig gestaltning utifrån Labantekniken –*

Examensarbete  
Logonomexamen  
Vårterminen 2021  
Poäng 15hp  
Tove Simonsen  
Handledare: Susanna Leijonhufvud  
Examinator: Ketil Thorgersen

Ett varmt tack till min handledare Susanna för inspirerande och konkret vägledning, till Maria Nordlöw för Laban-expertis, och till mina informanter för mod och engagemang.

# Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.2. Syfte & frågeställning .....	2
2. Bakgrund.....	3
2.1 Röstapparaten.....	3
2.2 Rösten i kroppen.....	4
2.3. Logonomi.....	5
2.3.1. Röstlig gestaltning inom logonomin.....	5
2.4. Fysisk gestaltning .....	7
2.5. Labantekniken.....	7
2.5.1. Labanteknik möter logonomi.....	9
2.5.2. Labanteknikens terminologi.....	9
2.5.3. Tidigare forskning om röst och Labanteknik.....	10
3. Teoretiskt perspektiv.....	12
3.1 Fenomenologi .....	12
4. Metod.....	15
4.1. Urval och etik.....	15
4.2. Upplägg.....	16
4.3. Kvalitativ studie.....	17
4.4. Aktionsstudie.....	17
4.4. Kvalitativ ostrukturerad intervju.....	19
4.5. Analysverktyg.....	20
4.5.1. Logonomisk analys.....	20
4.5.2. Intervjuanalys.....	21
5. Resultat.....	22
5.1. Analysresultat av röster i rörelse.....	22
5.1.1. Flyta (indirekt, långsam, lätt).....	22
5.1.2. Hacka (direkt, snabb, lätt).....	23
5.1.3. Vrida (indirekt, långsam, stark).....	23
5.1.4. Slå (direkt, snabb, stark).....	24
5.1.5. Pressa (direkt, långsam, stark).....	24
5.1.6. Vifta (indirekt, snabb, lätt).....	24
5.1.7. Piska (indirekt, snabb, stark).....	25
5.1.8. Glida (direkt, långsam, lätt).....	26

5.2. Analysresultat av inspelade röster .....	26
5.3. Intervjuanalys.....	28
5.3.1. Upplevelsen att arbeta med rörelse och röst.....	28
5.3.2. Gestaltning.....	30
5.3. Sammanfattning av resultatet.....	31
6. Diskussion.....	32
6.1. Resultatdiskussion .....	32
6.2. Metoddiskussion.....	34
6.3. Vidare praktik och forskning.....	36
Litteraturlista.....	38

Bilaga 1

Bilaga 2

Bilaga 3

## Sammanfattning

Syftet med den här studien var att undersöka vad som händer med rösters gestaltning i mötet med rörelse utifrån Labanteknik, samt i förlängningen om detta arbetssätt kan vara ett användbart verktyg i logonomens arbete med röstlig gestaltning. Grundad i den fenomenologiska teorin var studien kvalitativ samt upplagd som en aktionsstudie. Själva aktionen hade formen av en workshop med tre deltagare och en efterföljande gruppintervju. Analysen bestod av en logonomisk analys av observationer under workshopen samt av ljudinspelningar, och av analysmetoden meningskoncentrering av intervjumaterialet. Resultatet visar att deltagarnas röster visade en betydande gestaltningsmässig variation under arbetet med rörelse utifrån Labantekniken, utan att några specifika instruktioner gavs gällande deras röstliga gestaltning. Analysen av ljudinspelningarna visade att även stillastående så kunde deltagarna använda sig av den rörelsemässiga upplevelsen för att åstadkomma en varierad röstlig gestaltning. Intervjuanalysen visade på att även deltagarna själva upplevde att olika rörelser fick olika effekt på rösterna, utan att där funnits någon medveten intention med hur de skulle gestalta röstligt. Det visade sig också att deltagarna upplevde det som eftersträvansvärt att inte medvetet styra rösten, utan att hitta ett tillstånd där rösten organiskt följer rörelsen.

Nyckelord: röst, rörelse, gestaltning, Labanteknik, logonomi, aktionsstudie

# 1. Inledning

Att rösten är en del av kroppen är något som alla som har fördjupat sig i röst användning känner till – både andning, hållning och muskelspänningar påverkar vår röst. *Rösten* inkluderar här röstens mående (den så kallade rösthälsan), röstkvaliteten och röstens förmåga till uttryck och gestaltning. Det har även visat sig att rösten påverkas av om våra kroppar är stilla eller i rörelse, om vi rör oss hastigt eller långsamt (Leijonhufvud, 2011).

En välmående röst vilar på en god röstteknik vilken behövs för att den ska höras och uttrycka det som talaren vill ha sagt. Även vana röst användare med en hälsomässigt god röstteknik kan fastna i begränsade sätt att använda sin röst på när det gäller röstlig gestaltning – prosodi och röstkvalitet, samt de mer svårdefinierade elementen i en röst som förmedlar sinnesstämning och riktning. En grundläggande röstteknik som främjar en god rösthälsa kan behöva kompletteras för att tillskansa sig förmågan att med rösten kunna gestalta fritt och engagerande. De mest självklara exemplen på personer som behöver kunna gestalta med rösten är skådespelare och liknande yrkesgrupper. En kunskap om röstens mångsidighet när det gäller röstlig gestaltning är dock något som alla människor borde ha glädje av. Jag är själv skådespelare och snart färdigutbildad logonom. Önskan att hitta en större variation och frihet i röstens gestaltning är något jag känner igen både i mig själv och hos skådespelarkollegor, liksom frustrationen när man upplever att man begränsas av sina vanor eller av intellektuellt formulerade idéer om hur man bör låta. Övningslever, som jag har haft i min roll som logonomstudent, har också uttryckt en önskan och ett behov av att kunna använda rösten friare och mer engagerande.

Inom skådespelarträning samt kurser och utbildningar inom närliggande områden, är *fysisk gestaltning* ett ämne som bl.a. syftar till att öka deltagarnas kroppskännedom, hjälpa dem få syn på deras vanemässiga rörelsemönster, låta dem utforska sätt att variera sitt kroppsspråk och sina rörelsemönster på, och göra dem uppmärksamma på kroppsliga impulser som kan berika *gestaltning* eller *uttryck*. Enkelt uttryckt så syftar de många teknikerna som finns inom fysisk gestaltning till att ge kroppen en bredare palett när det gäller vad den kan uttrycka och gestalta (Callery, 2001, s. 20). En sådan teknik är *Labantekniken*, grundad av koreografen Rudolf Laban (1879-1958) och idag använd på teaterskolor över hela världen (Laban Guild, 2021). En central del av Labantekniken är de åtta så kallade *rörelsekviteterna*, som syftar till att låta deltagaren utforska olika sätt att röra sig (Ewan & Sagovsky, 2019, s. 11).

Logonomer arbetar ofta med röstlig gestaltning utifrån elevens fantasi eller att genom den medvetna tanken, intentionen, söka förändra rösten. Det logonomiska arbetet genomsyras av idén om tanken och kroppen som tätt integrerade, men trots det kan vissa elever fastna i en intellektualisering av röstens gestaltning vilket verkar hindra dem från att koppla samman fantasi och medveten intention med rösten. Kanske har eleven av någon anledning svårt att tänka sin in i en fiktiv situation som annars skulle kunna påverka röstens gestaltning – som t.ex. ”Vad vill du säga

med texten?”, ”Till vem talar du?”.

Inom logonomin används fysiska övningar och rörelse som ett sätt att förankra rösten i kroppen och andningen (Elliot, 2009). Jag vill prova att ta detta ett steg längre och undersöka om fysisk gestaltning och rörelse är ett användbart verktyg för att bredda röstens gestaltningsförmåga; det vill säga om det är möjligt att genom kroppslig rörelse ge även rösten en bredare palett. Ett positivt svar på denna frågeställning antas främst grunda sig i att med kroppen och rörelsen som utgångspunkt så flyttas fokus från eventuella tankemässiga blockeringar kring rösten, samt att Labantekniken möjliggör för eleven att uppleva faktorerna *rum*, *tid* och *kraft* ren kroppsligt och därmed få en fysisk referenspunkt utifrån vilken hen kan applicera dessa faktorer även på rösten.

## 1.2. Syfte & frågeställning

Syftet med den här studien är att utforska vad som händer med den röstliga gestaltningen hos deltagare som arbetar röstligt tillsammans med rörelse utifrån Labantekniken. Studien är utplagd som en aktionsstudie som grundar sig i det fenomenologiska perspektivet, vilket bland annat innebär att upplevelsen av rösten och dess gestaltning studeras både från ett andra-persons-perspektiv (jag som logonom beskriver hur jag uppfattar deltagarnas röster), och ett första-person-perspektiv (deltagarna beskriver upplevelsen av sina röster). I ett andra-person-perspektiv lyssnar jag inte primärt efter de delar av röstteknik som berör rösthälsan, utan utgår i min röstanalys från två aspekter av röstlig gestaltning; *prosodi och röstkvalitet*, samt *sinnesstämning och riktning*.aktionen är utformad som en gruppworkshop i vilken jag leder deltagarna, samt inkluderar en avslutande gruppintervju med dem.

Mina frågeställningar lyder:

- Vad visar sig hos röster i arbete med rörelse utifrån Labans åtta rörelsekvaliteter?
- Hur kan Labanteknik bidra till att hitta gestaltningsmöjligheter för rösten?

## 2. Bakgrund

Detta avsnitt kommer inledningsvis att ge en beskrivning av röstapparaten, sedan gå in på röstens relation till kroppen utifrån några centrala perspektiv inom röstpedagogiken, och därefter ge en beskrivning av logonomi och logonomens arbete med röstlig gestaltning. Efter dessa delar som fokuserar på rösten kommer ett avsnitt om fysisk gestaltning och slutligen ett om Labantekniken, vilket inkluderar en diskussion om tidigare forskning på området.

### 2.1 Röstapparaten

Vår röstproduktion – alltså den fysiologiska processen bakom vår röst – kan sägas bestå av tre delar: *andning*, *fonation* och *artikulation* (Lindblad, 1992, s. 13). *Andning* sker med hjälp av ett flertal olika muskler, och olika muskler är aktiva vid inandning och utandning. Vid inandning är det främst de yttre interkostalmusklerna mellan revbenen samt diafragman som arbetar för att utvidga lungorna. Diafragman drar ner lungorna så att de kan fyllas med luft även nedåt. När vi sedan andas ut är det främst med hjälp av de inre interkostalmusklerna samt bukmuskulatur som *rectus abdominis* och den sneda bukmuskulaturen. Andningen skiljer sig åt vid vila och vid tal – vid vila är inandningen aktiv och utandningen passiv, medan det vid tal tvärtom är utandningen som är aktiv och inandningen passiv. Detta beror på att när vi talar så behöver vi kontrollera och distribuera luftflödet, så att luften räcker så länge vi talar (Lindblad, 1992, s. 13-17).

I struphuvudet, eller *larynx* som det också kallas, sitter stämbanden. Stämbanden fäster framtill i sköldbrosket och baktill i de två kannbrosken. Springan mellan stämbanden kallas *glottis*, och när vi inte talar utan bara andas så är denna springa öppen. När vi använder vår röst så sluts stämbanden, och luften som kommer upp från lungorna sätter dem i vibration. Dessa vibrationer skapar små luftpuffar som pressas upp genom springan, och vidare upp genom svalg och munhåla. Detta är den så kallade *fonationen*, och kan sägas vara röstens råmaterial (Lindblad, 1997, s. 20-25).

Utrymmet mellan stämbanden och läpparna kallas *ansatsröret* och det är här *artikulationen* sker. Här omvandlas råmaterialet till språkljuden i de ord vi säger, och det är också här som röstens klang och resonans formas. De huvudsakliga artikulatorerna är tunga, underkäke, läppar, mjuka gommen och svalget. Även håligheter som näshålan, bihålorna och pannhålan påverkar röstens klang (Lindblad, 1997, s. 46-47).



## 2.2 Rösten i kroppen

We are encased in a body: that is why all the work has to be embodied and recognized in the body (Rodenburg, 2020, s. 3).

Att röstens funktion och uttryck är starkt förbundet med kroppen som helhet är väl etablerat inom röstpedagogiken. Hållning, muskelspänningar och andningsvanor påverkar alla vår röst användning samt hur rösten upplevs av lyssnare (Elliot, 2009). Citatet ovan kommer från Patsy Rodenburg, en av världens ledande röstpedagoger. Hon menar att när ett spädbarn skriker, en hund skäller eller en fågel sjunger, så är deras kroppar engagerade till fullo. Denna slags kroppsliga närvaro är något vi bör sträva efter även i vårt tal (2020, s. 14). Syftet med att inkludera även fysiska övningar i röstträning är enligt Rodenburg bl.a. att göra sig av med onödiga spänningar som begränsar andningen och rösten, att hitta en balans som tillåter kroppen att vara redo och öppen för maximal kroppslig och röstlig frihet, att kunna förändra kroppen men ändå behålla en fri röst, och att fysiskt kunna ”äga” både sin kropp och ett rum, eftersom detta påverkar hur vi riktar vår röst samt huruvida lyssnare upplever att de vill lyssna på oss eller inte (2020, s. 14). Även Kristin Linklater (2006), en annan betydande röstpedagog, skriver att kroppslig medvetenhet och avspänning är de första stegen att ta när man ska börja arbeta med rösten. Hon för fram en holistisk syn på på kropp och röst, och på hur fysiska blockeringar och spänningar står i vägen för en fri röst. Medan Rodenburg beskriver sitt närmande av röstarbetet i praktiska ordalag, och lyfter perspektivet på det som ett hantverk (2020, s. xiv), så finns det hos Linklater ett starkare fokus på kopplingen mellan rösten och det emotionella livet. Utöver fysiska så skriver hon att även emotionella, intellektuella, aurala och psykologiska blockeringar står i vägen för vår ”naturliga röst” (2006, s.8).

Den polske teaterpraktikern Jerzy Grotowski, vars laborativa teaterarbete och skådespelarträning hade en stark fysisk prägel, har haft ett stort inflytande på teaterområdet både inom och utanför Europa under andra halvan av 1900-talet (Schechner & Wolford, 1997, s. xxvii). Grotowski menade att det största hotet mot en ”god” röst är när rösten överansträngs för att man inte talar ”med kroppen”. Han menade att rösten ständigt söker genklang och att kroppen är dess första resonator. Enligt honom ska fokus inte alls ligga på röstapparaten eller på orden, utan röst ska komma som en kroppslig reaktion (Grotowski, 1968, s. 153).

I artikeln ”Actor's Ecology: Integrating Movement and Voice” (Bennet & Meier, 2013) beskriver författarna hur de som specialister inom röst respektive rörelse samt pedagoger för skådespelarstudenter på högskolenivå, strävar efter att integrera dessa båda områden med varandra i sin undervisning. De menar att övertygelsen om att röst och kropp samverkar finns hos de allra flesta röst- och rörelsepedagoger, men att denna övertygelse är större än så. Den inkluderar en holistisk syn på individen och den mänskliga organismen i stort, samt en icke-hierarkisk syn på alla de olika delar som människan utgörs av. Utifrån detta perspektiv är det självklart att en talad text får genklang i kroppsliga centra, eller att en emotion eller tanke kan påverka hur vår röst låter.

## 2.3. Logonomi

Logonomens arbetsområde är brett – i arbetsmetoderna ingår röstträning, andnings- och avspänningsövningar, kroppsmedvetenhet, textbehandling, retorik och drama. Man kan t.ex. få hjälp av en logonom om man vill utveckla sin röst konstnärligt och estetiskt, arbeta med uttal och språkljud, utveckla röstens hållbarhet och uttrycksförmåga, eller förstå samspelet mellan röst och kropp (Logonomförbundet, 2021).

Som logonom kan man jobba med enskilda elever eller med grupper. Grupperna kan t.ex. bestå av skådespelarstudenter, en arbetsgrupp eller blivande lärare. Beroende på vilka deltagarna samt syftet är kan en grupplektion eller workshop se olika ut bl.a. när det gäller hur mycket tid som ägnas åt teori respektive praktiska övningar. Den aktionsstudie jag skriver om i denna uppsats har formen av en gruppworkshop bestående av övervägande praktiskt arbete.

### 2.3.1. Röstlig gestaltning inom logonomin

*Röstteknik* är ett brett begrepp som berör bl.a. röstens mående och uttryck. Det grundläggande rösttekniska arbetet som en logonom utför tillsammans med elever kan sägas handla om att ge förutsättningar för en god rösthälsa, där det ej uppstår onödiga spänningar eller slitage på stämbanden. Även hörbarhet och att rösten ska spegla det man säga hör till det rösttekniska arbetet – så även röstlig gestaltning (Elliot, 2009).

Inom det logonomiska röstarbetet kan man säga att det finns två aspekter av begreppet *gestaltning*. Den första berör de konkreta faktorer som vi uppfattar i en röst och som påverkar hur vi tar till oss det talade. Dessa faller under paraplybegreppet *paralingvistik*, som står för de verbala signaler vi sänder ut som inte har med själva orden att göra (Backlund, 1991, s. 21). Detta begrepp inkluderar även bl.a. kroppsspråk och mimik, men jag lyfter här endast de som direkt har att göra med rösten. Dessa kallas med ett annat begrepp *de prosodiska elementen* (Elliot, 2009, s. 55). Elementen går ibland under flera namn, t.ex. så står *emfas* (Elliot, 2009, s. 56) och *betoning* (Backlund, 1991, s. 77) för samma röstliga element.

*Betoning* och *satsmelodi* är några element som påverkar hur väl vi följer med i det talade – en icke-varierad och monoton röst upplevs ofta som mindre engagerande och svårare för lyssnaren att följa – och som även kan ge olika innebörd av det sagda beroende på hur vi använder dem. Andra paralingvistiska signaler är röstens styrka, tempo, tonhöjd, och pauseringar (Backlund, 1991, s. 77-82).

I denna första aspekt av röstlig gestaltning inkluderas även begreppet *röstkvalitet*, som kan handla om ett flertal saker; t.ex. om det hörs knarr i rösten eller om rösten är läckande eller pressad (Lindblad, 1992). Röstkvaliteten hos en röst med hälsomässigt god röstteknik är avspänd och klangfull (Elliot, 2009, s. 21-26), och tendenser att pressa rösten eller att läcka luft genom den vittnar om en inte helt fungerande teknik som kan leda till att röstapparaten slits (Backlund, 1991, s. 138-139). Ibland kan dock en röstkvalitet som *knarr* – vilket uppstår när vi talar utan tillräckligt

luftflöde samtidigt som vi spänner svalget, och som i förlängningen sliter på stämbanden (Backlund, 1991, s. 139) – även fungera som en paralingvistisk signal. Knarr skulle t.ex. kunna signalera likgiltighet eller trötthet (Backlund, 1991, s. 80). I denna studie lägger jag inte någon värdering i huruvida en röstkvalitet är problematisk rent rösthälsomässigt. Detta för att studiens syfte är att undersöka röstlig gestaltning, och inte att bedöma deltagarnas rösthälsa. Jag väljer att kalla denna första aspekt av röstlig gestaltning för *prosodi och röstkvalitet*.

Den andra aspekten av gestaltning har att göra med de något mer svåråtkämpliga elementen *sinnesstämning och riktning* i en röst. Att vi upplever en talares sinnesstämning bara genom att höra hans röst är bevisat i ett antal studier (Sundberg, 2001, s. 199). I några av dessa studier fick lyssnare ange vilken känsla de upplevde i en skådespelares röst, och när det gäller gestaltning är det just upplevelsen av talarens sinnesstämning som är det relevanta – oberoende av talarens verkliga sinnesstämning.

Att *rikta* rösten kan sägas börja som en tanke om att nå fram till lyssnaren med rösten, en tanke som ofta får effekt bl.a. när det gäller styrka och klang. En inåtriktad röst når sällan fram till lyssnaren ordentligt, inte heller en röst som har en mer generell utåtriktning. En riktad röst tar in lyssnaren och är mån om att nå hela vägen fram (Rodenburg, 2007, s.93-96). Patsy Rodenburg beskriver att detta arbete kan börja med rummet och andningen. Om man vet att man ska tala i ett rum så föreslår hon att först bekanta sig med det genom att andas i det, och se till att andas till hela rummet. När man sedan talar i det kommer rösten att anpassa sig efter dess rymd (Rodenburg, 2020, s. 52). Gestaltningmässigt så kan man rent rösttekniskt framhäva att en riktad röst alltid är nödvändig för att det talade ska höras ordentligt, men t.ex. en inåtriktad röst kan också vara en del av gestaltningen – kanske är syftet låta drömmande eller tankfull. Rodenburg skriver också om att det finns ”tre cirklar av närvaro” (Rodenburg, 2007) som vi ständigt rör oss mellan, och som mycket förenklat kan beskrivas på så sätt att någon i den första cirkeln har en inåtvänd riktning, i den andra cirkeln en konkret utåtvänd riktning, och i den tredje en allmän utåtvänd riktning. Kontrasten mellan dem kan exemplifieras med skillnaden mellan att mumla ett telefonnummer för sig själv (första), att ha ett förtroligt samtal med en vän (andra) och att påkalla en folksamlings uppmärksamhet (tredje). Jag väljer i den här studien att använda denna breda definition av begreppet riktning, som utöver att rösttekniskt rikta rösten även inkluderar de gestaltande aspekterna av olika slags riktning.

Logonomens arbete med röstlig gestaltning innebär ofta att be eleven t.ex. tänka sig in i en situation – ”Vem talar du till?”, ”Vad vill du med det talade?” – eller på andra sätt leka och experimentera med text och röst. Detta sätt att arbeta utgår från elevens tanke eller fantasi och kan ofta fungera bra, men vare sig en elev är van eller ovan att arbeta med sin röst så kan det också innebära begränsningar för den röstliga gestaltningen. Kanske blir eleven så fokuserad på att tänka att hen tappar kontakten med rösten, eller upplever att trots att hen kan hitta på scenarier eller med tanken försöker förändra rösten så får det inte den önskade effekten.

Jag undersöker i den här studien om rörelse kan vara ett verktyg för att arbeta med röstlig gestaltning, genom att frigöra eleven från att intellektuellt försöka förändra rösten och istället låta

rösten födas ur upplevelsen av kroppen och rörelsen.

## 2.4. Fysisk gestaltning

Kurser och utbildningar inom teater, skådespeleri och närliggande områden innehåller ofta träning i vad jag här väljer att kalla *fysisk gestaltning* ("fysisk teater", "rörelseträning" eller "fysiskt skådespeleri" är andra benämningar på samma område). Fysisk gestaltning är en term som är närmast omöjlig att definiera, då den rymmer så många olika tekniker och filosofier (Callery, 2001 s. 3). Gemensamt är dock att denna träning vanligtvis inte handlar om att bemästra en viss teknik till fullo, eller att skapa en specifik "skådespelarstil", utan att ge deltagaren en djupare kroppskännetdom samt en förståelse för vad kroppen kan uttrycka och gestalta (Ewan & Sagovsky, 2019, s. 25).

Detta arbete är alltså utforskande till sin karaktär, och det gemensamma för de olika fysiska teknikerna är att skapa kreativ frihet, samt att göra deltagaren mer transformerbar och uttrycksfull. Där finns också en strävan att "dekonstruera" invanda mönster och vardagliga sätt att använda kroppen på som uttrycksmedel, och istället skapa en neutral kropp som i sin tur kan gestalta bortom det invanda och vardagliga (Callery, 2001, s. 3, 19-20).

Genomgående inom fysisk gestaltning är idén om en förbindelse mellan vårt yttre och inre – kropp och själ. Detta innebär bl.a. att en individs emotionella liv kan komma till uttryck i dess fysikalitet, liksom ett rörelsemässigt utforskande kan leda till känslomässiga upptäckter. Hit hör också tanken att varje kropp är unik inte enbart genom individuella fysiologiska förutsättningar, utan även genom individens erfarenheter och historia (Rävdan, 2020, s. 288). Det handlar inte om att ha den "perfekta" kroppen, utan om att genom rörelse och fysikalitet utforska mänskliga erfarenheter och berättelser, som sedan kan användas som stoff i fortsatt sceniskt arbete (Ewan & Sagovsky, 2019, s. 26).

## 2.5. Labantekniken

Labantekniken skapades av österrikaren Rudolf Laban (1879-1958), som än idag anses vara en av 1900- och 2000-talens mest betydande rörelseteoretiker samt en av den moderna dansens grundare. Laban var i botten dansare och koreograf, och hans arbete grundade sig i observationer av hur kroppens rörelser påverkas både fysiologiskt och emotionellt av en rad olika faktorer – kroppens egna fysiska förutsättningar, kultur, miljö och samspelet med andra kroppar (Adrian, 2008, s.3). Att träna kroppen att vara öppen och mottaglig för både yttre och inre energier blev en av grundtankarna i hans arbete. Från att enbart ha arbetat med professionella dansare, så kom han genom sin teori att utforska rörelse med alla slags människor, både inom och utom scenkonsten. Enkelt uttryckt går Labans rörelseteori ut på att beskriva kvalitativa och kvantitativa förändringar i

rörelser (Adrian, 2008, s. 4).

Laban kom att dela upp sin teori om rörelse i två områden: ett som behandlade rörelsers form (detta kallade han *Choreutics*) och ett som behandlade rörelsers kvalitet (detta kallade han först *Eukinetics* men kom senare att kalla *Efforts*). Rörelsens form är dess yttre manifestation, medan rörelsens kvalitet är de inre krafterna som bestämmer hur rörelsen görs. Alla rörelser består av både form och kvalitet, vilka därmed aldrig kan separeras till fullo (Ewan & Sagovsky, 2019, s. 8). Studien som jag skriver om i denna uppsats utgår från Labans teori om rörelsers kvalitet, det vill säga de så kallade *Efforts*, eftersom detta är det område som undersöker de inre sambanden mellan drivkraft, tanke, emotion och uttryck. *Efforts* berör också deltagarens egen upplevelse av rörelsen, vilket är relevant för min studie som utifrån detta även vill undersöka deltagarens upplevelse av den egna rösten (Ewan & Sagovsky. 2019, s.8).

Inom Labantekniken finns det åtta *Efforts* eller *rörelsekvaliteter*. Dessa består alla av en kombination av vad Laban kallade *Motion factors* (här kallade *faktorer*). Dessa faktorer är *rum*, *tid* och *kraft*. Varje faktor har två aspekter – rörelsen genom rum kan vara *direkt* eller *indirekt*, rörelsens kraft kan vara *lätt* eller *stark*, och rörelsens tid kan vara *snabb* eller *långsam* (Ewan & Sagovsky. 2019, s.8). Dessa tre faktorer är alla sammanlänkade – Laban menade att uppdelningen i rum, tid och kraft endast är en skenbar sådant, eftersom det inte går att föreställa sig en av dessa faktorer utan de andra två (Maletic, 1987, s. 54). De åtta rörelsekvaliteterna består alla av olika kombinationer av dessa faktorer. Rörelsekvaliteterna är *flyta*, *hacka*, *vrida*, *slå*, *pressa*, *vifta*, *piska* och *glida*. Tabellen nedan visar vilken kombination av de tre faktorerna som varje rörelsekvaliteter består av.

<i>Faktorer →</i> <i>Rörelsekvaliteter</i> ↓	<b>KRAFT</b>	<b>TID</b>	<b>RUM</b>
<b>Flyta</b>	Lätt	Långsam	Indirekt
<b>Hacka</b>	Lätt	Snabb	Direkt
<b>Vrida</b>	Stark	Långsam	Indirekt
<b>Slå</b>	Stark	Snabb	Direkt
<b>Pressa</b>	Stark	Långsam	Direkt
<b>Vifta</b>	Lätt	Snabb	Indirekt
<b>Piska</b>	Stark	Snabb	Indirekt
<b>Glida</b>	Lätt	Långsam	Direkt

*Labans rörelsekvaliteter* (Ewan & Sagovsky, 2019, s. 78).

Laban menade att en eller flera av dessa kvaliteter formar all mänsklig rörelse. Rörelsekvaliteterna är alltså inte exkluderande sinsemellan utan flera kan vara aktiva samtidigt. De ska förstås som

sprungna ur observationer av hur människor rör sig, till skillnad mot en konstruktion som tvingas på rörelsen. Rörelsekaraktärerna relaterar både till de fysiska lagar och krafter vi alla lever under, som t.ex. gravitationen, samt till universell förståelse kring mänskligt beteende och mänskliga uttryck – vi utläser t.ex. mening ur på vilket avstånd någon står från oss, eller med vilken kraft och hastighet de gestikulerar. (Ewan & Sagovsky, 2019, s. 8-9).

Laban samarbetade med ett stort antal andra praktiker och en av de mest framstående var Imgard Bartenieff. Hon var bl.a. dansare, rörelseterapeut och lärare, och studerade under Laban i flera omgångar. När andra världskriget tvingade henne att fly från Europa till USA så tog hon med sig Labans tekniker dit och utvecklade där sin egen version av dem. I USA omnämns därför ibland Labantekniken och Laban/Bartenieff-tekniken som synonyma (Adrian, 2008, s. 6).

### **2.5.1. Labanteknik möter logonomi**

Som nämnts ovan finns det ett stort antal olika tekniker eller arbetssätt i fysisk gestaltning. Det finns flera anledningar till varför jag anser Labantekniken vara bäst lämpad för denna studie om röstlig gestaltning. För det första så ville jag använda en teknik där rörelsen är pågående och något som kan utforskas av deltagarna under en längre stund – till skillnad från gester, fysiska positioner eller rörelser med en tydlig början och slut. Här passar just Labans rörelsekaraktärer (*efforts*) mycket bra, eftersom de genom att definieras som ”drivkrafter” är något pågående (Ewan & Sagovsky, 2019, s.8).

För de andra så svarar de tre faktorerna *rum*, *tid* och *kraft* bra mot logonomiska begrepp kring riktning, variation, tempo och röststyrka, vilket jag hoppas kan underlätta förståelsen för Labanteknikens teori samt öppna för korsbefruktningar metoderna emellan. Vidare så beskriver dessa faktorer konkreta fysiska verkligheter, som alla kan förstå. Labanteknikens rörelsekaraktärer har namn som i sig kan ge associationer, och ibland används bilder för att ge deltagarna ytterligare utgångspunkter, men dessa är endast redskap för att fördjupa utforskandet – det är de tre faktorerna *rum*, *tid* och *kraft* som utgör grunden för varje rörelsekaraktär. Även inom logonomin så används bilder, fantasi och tanken för att åstadkomma förändring av rösten. Detta är många gånger användbart, men ibland räcker det inte till för att eleven ska komma åt de fysiologiska förändringar som behöver göras. En av huvudtankarna med denna studie är just att undersöka om det går att arbeta med röstlig gestaltning utifrån kroppen och rörelsen, så att säga bortom tanken.

### **2.5.2. Labanteknikens terminologi**

Den bakgrundslitteratur om Labantekniken som jag använt mig av i studien har varit på engelska, då jag inte funnit någon svensk sådan. Detta har medfört att jag själv fått skapa svenska motsvarigheter till de begrepp och namn som används inom Labanteknik. Laban själv var verksam på flera språk, och hans arbete har även spridits till flera olika länder. Kanske är det en av anledningarna till att där finns en viss variation även i den engelskspråkiga terminologin. När det

t.ex. gäller de tre faktorerna (*Motion Factors*) så används i *Body – Shape – Expression* (Maletic, 1987, s. 54) dubbla benämningar för att beskriva dessa: ”space-direction”, ”time-duration” och ”force-energy”. I *Laban's efforts in action* (Ewan & Sagowsky, 2019, s. 8) benämns samma faktorer endast ”time”, ”space” och ”weight”. I denna bok diskuteras också den skiftande terminologin, och en förklaring som ges är att Laban själv kändes sig begränsad av språkets restriktioner och därför kom att förändra terminologin under sitt arbete, i jakt på den benämning som bäst fångade t.ex. en rörelsekvalitet (2019, s. 11). Då jag inte har lyckats hitta några vedertagna svenska benämningar på de åtta rörelsekvaliteterna så har jag översatt de engelska benämningarna så direkt som möjligt, utifrån min förståelse av det engelska ordet.

### 2.5.3. Tidigare forskning om röst och Labanteknik

I artikeln *Moving towards a vocal center* (2000) beskriver Ruth Rootberg en studie där hon undersökt vilken effekt det ger på rösten att integrera vad hon kallar Laban/Bartenieff-tekniken med röstuppvärmningen utvecklad av Kristin Linklater. Studien påminner om en deltagande aktionsstudie, men följer inte någon formell form. Fokus här ligger på just röstuppvärmningen, och huruvida inkludandet av Laban/Bartenieff i den ger en ”bättre” röst, det vill säga en röst som har större resonans och är mer avspänd (2000, s. 309), än utan dem. Här skiljer sig hennes studie från min egen, som utifrån Labantekniken undersöker röstlig gestaltning. En annan faktor som skiljer dem åt är att hon integrerar rörelse i röstuppvärmningen, medan jag undersöker rörelse tillsammans med en redan uppvärmd röst.

Rootberg använder sig av rörelseövningar som fokuserar på bl.a. ”core support”, ”dynamic alignment”, ”mobility/stability” och ”weight shift” (2000, s. 309). Även om detta är grundat i Labans teorier så används inte de åtta rörelsekvaliteter som jag utgår från i min egen studie. Studiens resultat indikerar att rösten påverkas positivt av att använda sig av Laban/Bartenieff tillsammans med röstuppvärmning. Rootberg lyfter en friare röst och förmågan att tackla fysiska utmaningar utan att rösten blir ansträngd som exempel på fördelar av en sådan uppvärmning. Hon skriver att en röst som är på detta sätt optimalt fungerande därefter är redo att utforska rörelsers expressivitet, och har möjlighet att låta nya nyanser och ”färger” berika rösten. Detta nästa steg är emellertid inte något hon går vidare med i sin studie.

I artikeln *Space, shape and the Physio-Vocal instrument* (Lewis, 2017) beskrivs olika sätt på vilka skådespeleri kan integrera röst, kropp och arkitektur, utifrån en teaterproduktion av den australiska gruppen Persona Collective. Teatergruppen arbetade med Laban för att undersöka både fysikalitet och röst, samt dessas förhållande till rum och arkitektur. Detta skedde som ett förarbete till repetitioner av pjäsen, och syftade till att utforska kropp och röst i relation till karaktärer och berättelse. I artikeln beskrivs hur teatergruppen applicerade Labanteknikens tre faktorer (*Motion factors*) relativt bokstavligt på röstarbetet: faktorn *tid* bestämmer ljudets längd, *kraft* bestämmer resonans/andning (t.ex. kan en *lätt* röst vara luftig och ha en huvudklang, medan en *stark* röst har bröstklang och tydlig resonans), och *rum* bestämmer variation (t.ex. så kan en *indirekt* röst ha en

stor variation i röstläge, medan en *direkt* röst är monoton). Man verkar ha arbetat på detta sätt separat, utan att integrera röst med rörelse. Inte heller här användes de åtta rörelsekvaliteterna, man jobbade istället utifrån faktorerna *rum*, *tid* och *kraft* var för sig, utan att kombinera dem på det sätt som ger de olika rörelsekvaliteterna. Dessa tycks ha applicerats direkt på rösten, det vill säga inte först utforskats rörelsemässigt för att sedan låta rösten komma. Det beskrivs hur ensemblen längre fram i repetitionsarbetet kombinerade de upptäckter de gjort gällande kropp, röst och gestaltning, och att dessa olika delar då förenades på ett organiskt sätt. Det är inte klart om man aktivt arbetade med att låta fysikaliteten och rörelsen påverka rösten, eller om det t.ex. var mer medvetna val baserade på det tidigare separata röstarbetet som låg bakom den röstliga gestaltningen. Artikelns slutsats är dock att både det fysiska och röstliga arbetet med Laban bidrog till att skapa en integrerad och organisk gestaltning.



### 3. Teoretiskt perspektiv

Detta kapitel tar upp fenomenologin som är det teoretiska perspektiv som ligger till grund för den här studien, samt förklarar hur perspektivet kopplas till det studerade området.

#### 3.1 Fenomenologi

Begreppet *fenomenologi* är en sammansättning av de grekiska orden *phainomenon* ("det som visar sig") och *logos* ("lära"). Den moderna fenomenologin utvecklades i början av 1900-talet som en reaktion mot den då dominerande filosofin positivismens strävan att studera människor och det mänskliga rent objektivt, utan att ta hänsyn till subjektiva faktorer hos både det studerade och den som studerar. Inom den fenomenologiska filosofin menade man att tolkningen av det studerade alltid passerar genom någon – ett subjekt – som en upplevelse, varför det är omöjligt att göra en fullkomligt objektiv tolkning där ingen hänsyn tas till detta subjekt. Detta kom att bli fenomenologins syfte; att på ett vetenskapligt sätt närma sig det inneboende i fenomen eller företeelser, samt våra subjektiva upplevelser och erfarenheter av dem (Leijonhufvud, 2011, s. 33-38). Exempel på fenomen skulle kunna vara allt från himlens färg, en sagas sensmoral, dynamiken i en grupp, scenskräck till sociala medier. Dessa kan enligt fenomenologin endast studeras som upplevelser. Upplevelserna kan i sin tur skilja sig åt mellan olika individer, och detta är en av de grundläggande uppfattningarna i fenomenologin (Kroksmark, 2007, s. 5). Som vetenskapligt perspektiv ligger fenomenologin ofta till grund för empiriska studier av just människors upplevelser och föreställningar (Wallén, 1996, s. 35).

Fenomenologen Merleau-Ponty har utvecklat kroppsfenomenologin, som bygger på idén att utan en kropp så skulle inga fenomen kunna framträda för oss. Det är den "levda kroppen" – *le corps propre* (Österling Brunström, 2015, s. 50) – som är vår kontakt till omvärlden och till andra kroppar, och det är med kroppen vi kommunicerar. Vi kan inte frigöra oss från våra kroppar, och lika lite kan vi hindra kroppen från att uppleva eller upplevas av andra. Kroppsfenomenologin menar att kroppen kommer före tanken, men ställer sig emot en rent anatomisk syn på kroppen liksom synen på vår existens som endast fysiologisk. Tvärtom ses medvetandet som tätt integrerat i den kroppsliga existensen, som i sin tur är integrerad i omvärlden (Österling Brunström, 2015, s. 50-52).

Våra sinnen är ett konkret exempel på hur vi genom kroppsliga perceptioner blir varse omvärlden – en röst uppfattar jag till exempel via min hörsel, och jag kan aldrig ställa mig utanför min kropp och uppleva hur någon annan uppfattar samma röst. Man skulle kunna säga att efter den kroppsliga varseblivningen så gör medvetandet en tolkning av det upplevda, t.ex. "Hon låter arg". Hastigheten med vilken vi gör denna tolkning kan dock sägas ge stöd åt kroppsfenomenologins idé om medvetandet och den kroppsliga existensen som tätt sammanflätade, så direkta och instinktiva

upplever vi ofta våra tolkningar. Även den egna rösten upplever jag genom kroppen – både via hörseln, vibrationer i kroppens resonansrum och stämband, muskelspänningar, med mera. Vi tolkar också våra egna röster, och kan till exempel uppleva att rösten inte bär, eller att den egna rösten flödar utan ansträngning. Upplevelsen av den egna rösten tolkas ur ett så kallat första-person-perspektiv, medan tolkningen av någon annans röst görs ur ett andra-person-perspektiv (Leijonhufvud, 2011, s. 30).

Förutom att vi aldrig kan erfara hur någon annan upplever ett fenomen, så kan vi heller inte till fullo veta på vilket sätt vårt ”jag” – vår självmedvetenhet – påverkar den egna upplevelsen och tolkningen. Detta förklaras inom fenomenologin med begreppet *pre-reflexiv självmedvetenhet* (Gallagher & Zahavi 2021). För att kunna reflektera över våra upplevelser krävs självmedvetenhet, och inom fenomenologin talar man om två nivåer av självmedvetenhet. Den som vi kan styra och rikta mot våra upplevelser kan sägas vara den högre nivån (när vi t.ex. medvetet lyssnar på vår egen röst), och utöver den finns den undre pre-reflexiva självmedvetenheten. Den pre-reflexiva självmedvetenheten finns hos oss hela tiden, i allt det vi erfar bara genom att existera – när vi uppfattar vår omvärld, när vi minns en tidigare händelse, när vi föreställer oss framtiden, när vi har ont, eller när vi känner oss glada eller ledsna. Den pre-reflexiva självmedvetenheten har vi innan vi reflekterar över våra upplevelser, den är pågående och en förutsättning för den högre nivån av reflekterande självmedvetenhet. Genom vår pre-reflexiva självmedvetenhet erfar och tolkar vi världen på ett primärt icke-reflekterande plan, och fenomenologisk forskning kan sägas handla om lyfta självmedvetenheten kring upplevelser från detta plan till det reflekterande (Österling Brunström, 2015, s. 87).

Som redan beskrivits så är idén om subjektivitet central inom fenomenologin – ”hur något är” blir här ”hur något är för mig” (Gallagher & Zahavi 2021). Vilka faktorer som påverkar hur just jag upplever något är till viss del något jag kan vara medveten om och reflektera över – som t.ex. hur jag som utbildad logonom har en kunskap och upptränad förmåga att uppfatta nyanser både i deltagarnas röster och intervjusvar som någon utan samma utbildning förmodligen inte har. Dock så har jag även kunskap och erfarenheter (både yrkesmässiga och personliga) som blivit så självklara för mig att jag inte kan reflektera över hur de påverkar mina upplevelser och tolkningar – dessa är en del av den pre-reflexiva självmedvetenheten. Vi kan därför inte till fullo få insyn i vilken roll den egna självmedvetenheten spelar när vi upplever och tolkar något. Inom kroppsfenomenologin talar man här om den *pre-reflexiva kroppsmedvetenheten* som själva idén om att utan en kropp så skulle fenomen inte kunna uppenbara sig för oss, medan vi med hjälp av den reflekterande kroppsmedvetenheten kan närma oss vår egen kropp som ett objekt (Gallagher & Zahavi 2021).

Den pre-reflexiva kroppsmedvetenheten kan också sägas vara det sätt på vilket vi icke-reflekterande förhåller oss till rumsliga förhållanden som avstånd och vår egen kroppstyngd, när vi t.ex. ska plocka upp ett föremål eller bara röra oss genom ett rum. Den reflekterande kroppsmedvetenheten använder vi oss av när vi t.ex. ställer in kroppen för att hoppa över ett dike, eller när vi uppmärksammar om vi fryser eller är varma för att avgöra hur vi ska klä oss. Hur vi upplever fenomen på båda dessa nivåer av kroppsmedvetenhet är subjektivt och kan påverkas av

våra erfarenheter; t.ex. så antas en atlets träning påverka hans kroppsmedvetenhet både på det pre-reflexiva och det reflekterande planet (Toner & Montero, 2016). Idén om en själv- och kroppsmedvetenhet som vi inte till fullo kan reflektera över som objekt är av betydelse i en studie som liksom denna studerar just upplevelser, då den påminner oss om subjektiviteten i hur dessa erfars och tolkas.

Det logonomiska arbetet handlar till stor del om att via kroppsliga perceptioner erfara elevens röst och göra en yrkesmässig bedömning utifrån den upplevelsen. Elevens upplevelse av den egna rösten är också relevant för logonomen, dels för att denna upplevelse kan vara sammanlänkad med de utvecklingsområden som finns i elevens röst användning, och dels för att elevens medvetenhet om hur hen använder sin röst samt förmåga att uppfatta förändringar i den är en viktig del i det fortsatta röstarbetet.

I den här studien så tolkar jag ur ett andra-person-perspektiv min upplevelse av deltagarnas röster utifrån de två aspekterna av röstlig gestaltning som presenterades i kapitlet Bakgrund: *prosodi och röstkvalitet*, samt *sinnesstämning och riktning*. Tolkningen gör jag med hjälp av den logonomiska analys som presenteras i nästa kapitel. Deltagarnas egen upplevelse (första-person-perspektivet) kommer till uttryck i en gruppintervju samt min analys av den.

## 4. Metod

Detta kapitel redogör inledningsvis för studiens urval och etiska aspekter. Därefter beskrivs dess upplägg, samt att studien som presenteras i den här uppsatsen är kvalitativ och utformad som en aktionsstudie, där aktionen består av en workshop och en gruppintervju. Här beskrivs även den kvalitativa ostrukturerade formen på intervjun, i vilken deltagarnas upplevelser ur ett första-person-perspektiv kommer till uttryck. Avslutningsvis beskriver jag de analysverktyg jag använder för att analysera den insamlade empirin bestående av observationer, ljudinspelningar och intervjumaterial. Logonomisk analys är det analysverktyg jag använder för att analysera mina upplevelser av deltagarnas röster ur ett andra-person-perspektiv, och intervjumaterialet analyseras med hjälp av metoden meningskoncentrering.

### 4.1. Urval och etik

Ett första steg i planeringen av studien var att hitta deltagare som identifierade sig med min problemformulering. Jag avgränsade mig även på så sätt att jag specifikt sökte deltagare som var vana att arbeta med sin röst, eftersom studiens område inte fokuserar på att hitta en god röstteknik utan på röstlig gestaltning. Genom kontaktytor på sociala media kom jag i kontakt med tre personer som ville delta i studien. Dessa var alla kvinnor mellan 26 och 37 år med erfarenhet av skådespeleri och sceniskt framförande. Ingen av deltagarna hade någon tidigare erfarenhet av Labantekniken; detta var dock inget jag uttryckte några önskemål om när jag sökte deltagare.

Jag har utformat studien i enlighet med Vetenskapsrådets fyra forskningsetiska huvudkrav, vilka är: informationskravet som innebär att deltagarna informerats om deras uppgift i studien samt om att deltagandet är frivilligt och närsomhelst kan avbrytas av dem; samtyckeskravet som innebär att samtycke har inhämtats av deltagarna gällande deras del i studien; konfidentialitetskravet enligt vilket deltagarnas konfidentialitet skyddas; slutligen nyttjandekravet, som säkrar att uppgifterna som samlas in om enskilda personer bara får användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2021). Deltagarna är anonymiserade och kallas i uppsatsen för informant A, B och C. De fick ta del av informationen via denna text:

Jag kommer anteckna och spela in ljud under workshopen, men det kommer bara lyssnas på av mig och endast användas för uppsatsens skull. Jag kommer inte använda era namn i uppsatsen, utan ni kommer att vara anonyma. Ditt deltagande är helt frivilligt och du kan välja att avbryta det när du vill.

## 4.2. Upplägg

Aktionen som ligger till grund för studien genomfördes under ca tre och en halv timme vid ett tillfälle, i en dramasal i Stockholm. Den inkluderade en workshop som jag ledde, samt en avslutande gruppintervju. Gruppintervjun inkluderades i aktionen i syfte att ta reda på hur deltagarna upplevde sina egna röster och röstliga gestaltning i mötet med arbetssättet, och genom detta första-person-perspektiv få en bredare förståelse för det område som studien undersöker.

Jag inledde aktionen med att återigen berätta för deltagarna om upplägget, och höll därefter en gemensam röstuppvärmning. Deltagarna hade dagen innan blivit tilldelade några rader var ur en dikt som jag valt (Bilaga 1), och efter röstuppvärmningen gjorde jag en ljudinspelning med var och en av deltagarna där de stillastående läste sina diktrader, utan några instruktioner från mig. Som en introduktion till rörelsekvaliteterna lät jag sedan deltagarna rörelsemässigt utforska de tre faktorer som dessa bygger på: *rum* (direkt eller indirekt riktning), *tid* (långsam eller snabb) och *kraft* (lätt eller stark). Därefter började arbetet med Labans åtta rörelsekvaliteter, som tidsmässigt utgjorde den största delen av aktionen. I *Labans efforts in action* skriver Ewan och Sagovsky att kvaliteterna kan utforskas i vilken ordning man själv önskar, men där fanns förslag på en ordning som jag valde att följa (2019, s. 81). Jag lät deltagarna arbeta med varje rörelsekvalitet i ca 15 minuter; efter att ha jobbat med fyra kvaliteter tog vi en kort paus innan vi fortsatte med de resterande fyra. Under rörelsearbetet så spelade jag musik som sedan sänktes när de tog in röst; musiken baserades på förslag i *Laban's Efforts in Action* (Ewan & Sagovsky, 2019), se Bilaga 2.

Varje rörelsekvalitet inleddes med att utforska kroppen och rörelserna, varefter jag instruerade dem att börja använda röst (utan ord) i utforskandet, och slutligen instruerade jag dem att använda ord. Deltagarna fick förslag från mig att tala namnen på månaderna eller veckodagarna, att räkna eller att använda sina diktrader. När vi arbetat med alla åtta rörelsekvaliteter så fick deltagarna välja en av dem som de ville jobba ytterligare lite med. De fick sedan arbeta med dessa en stund, fysiskt och röstligt. Därefter gjorde jag en andra ljudinspelning av deras röster när de läste diktraderna, stillastående men nu med instruktionen att behålla den rörelsekvalitet de just arbetat med i kroppen. Detta gjordes i syfte att undersöka vad som hände med deltagarnas röster när de instruerades att försöka stanna i upplevelsen av rörelsekvaliteten, utan att röra sig. Den första ljudinspelningen gjordes för att ha en referenspunkt att jämföra med. Avslutningsvis höll jag en gruppintervju med deltagarna som varade i ca 40 minuter.

Studiens empiri består av mina egna nedtecknade observationer under aktionens gång, de två ljudinspelningarna av deltagarna när de läser sina diktrader, och transkriptionen av den inspelade intervjun. Observationerna och ljudinspelningarna analyseras med hjälp av en logonomisk analys, och intervjutranskriptionen med hjälp av metoden meningskoncentrering. Dessa båda analysmetoder presenteras längre fram i detta kapitel.

### 4.3. Kvalitativ studie

Studien som jag presenterar i denna uppsats är kvalitativ. Den kvalitativa forskningen kännetecknas bland annat av att forskaren är subjektiv på så sätt att hen har direktkontakt med de personer som deltar i studien (om där finns deltagare), att materialet som studeras är begränsat (eller antalet deltagare litet), att det finns en flexibilitet som låter forskningsfrågan fördjupas successivt, samt att ett fenomen studeras på djupet under specifika omständigheter (Olsson & Sörensen, 2011, s. 18). Den kvantitativa studien skiljer sig från den kvalitativa på så sätt att forskningen där oftare bygger på hypotesprövning (huruvida studien bekräftar eller inte bekräftar en hypotes), att frågeställningarna är entydigt formulerade i förväg, och att forskaren har en mer objektiv hållning till det studerade (Olsson & Sörensen, 2011, s. 18). Kvalitativa undersökningar kan ses som fördjupningar där empirin är mångtydig, medan kvantitativa undersökningar söker resultat som ska kunna generaliseras (Alveson & Sköldberg, 2017, s. 17). I en kvalitativ studie strävar man efter att förstå och tolka ett fenomen i relation till sin kontext, i syfte att få en djupare och mer nyanserad förståelse för fenomenet (Justesen Mik-Meyer, 2010, s. 13).

I min studie så kan röstlig gestaltning utifrån rörelse sägas vara det fenomen som jag önskar få en djupare förståelse för. Vidare så är min studie kvalitativ genom att den undersöker vad som händer med ett litet antal deltagares röster när de får utforska röst tillsammans med rörelse under en begränsad tid. Jag själv som forskare har direktkontakt med deltagarna genom utformningen av studien som en workshop och ett samtal, vilka jag leder. Mina frågeställningar är utformade med förhoppningen att resultatet ska ge en djupare förståelse och kunskap om området röstlig gestaltning tillsammans med rörelse, inte för att pröva en hypotes och utan att där finns någon förväntan på ett eller flera specifika svar.

### 4.4. Aktionsstudie

Aktionsforskning är en metod och teori som kan sägas fungera som en brygga mellan vetenskapen och praktiken. Den bygger på antagandet att praktikern själv besitter kunskap om sitt område, och därför bör vara delaktig i problemformuleringen och utvecklingen av detta (Nylund et al, 2010, s. 13). Aktionsforskningen skiljer sig från många andra vetenskapliga metoder genom att deltagandet är en central del. Medan deltagarna i en annan typ av studie endast skulle vara studieobjekt, så kan de i en aktionsstudie själva bli mer eller mindre aktiva i kunskapsinsamlingen, vilket gör att gränsen mellan deltagare och forskare ibland suddas ut. Aktionsforskningen kan ses som en strävan efter att förena praktik och idéer i syfte att förändra och förbättra mänskliga omständigheter (Reason & Bradbury, 2008, s. 1).

Reason & Bradbury (2008, s. 3) visar på aktionsforskningen som både en filosofi och en praktisk metod när de i ett antal punkter beskriver att den:

- är ett samling praktiker som svarar mot människors vilja att kreativt bemöta praktiska och

- angelägna frågor i deras liv, organisationer och gemenskaper;
- uppmuntrar till kollaborativa samarbeten, och öppnar nya ”kommunikativa rum” som främjar dialog och utveckling;
  - verkar utifrån många olika typer av kunskande, både när det gäller insamlad data och de olika sätt på vilka den presenteras när kunskapen delas med en bredare publik;
  - är värdeorienterad och söker adressera angelägna frågor som rör människors och mänskliga gemenskapers blomstrande;
  - är en levande och växande process som inte kan förutbestämmas utan förändras och utvecklas allteftersom de involverade ökar sin förståelse för frågorna som adresseras och utvecklar sin kapacitet som med-undersökare både individuellt och kollektivt.

I aktionsforskningen ligger fokus alltså på den egna praktiken och på erfarenheterna av den, och dessa studeras i en process bestående av flera steg. Denna process brukar beskrivas som en spiral som utgörs av delarna *planera – agera – observera – reflektera* (Nylund et al, 2010, s. 13). Utifrån en frågeställning planeras en aktivitet, som genomförs och observeras, varefter reflektion sker kring resultatet. Här uppstår nya frågor som ligger till grund i planeringen för nästa aktion, som i sin tur observeras, analyseras och ger upphov till ytterligare frågor. Genomgående finns där ett kritiskt förhållningssätt till teorier och begrepp för det aktuella området, samt ett prövande och utvecklande av dessa. Detta är vad som ger aktionsstudien dess vetenskapliga grund (Nylund et al, 2010, s. 14).

Min studie avviker på några punkter från den mer renodlade aktionsforskningen. Dels så består den aktionsstudie jag gjort endast av en cykel av *planera, agera, observera* och *reflektera*. Detta är främst en praktisk eftergift för vad som var möjligt inom studiens tidsram och omfattning; vidare så avser inte studien undersöka vad som händer över tid, utan vad som sker med rösterna hos deltagare som möter detta arbetssätt (röst tillsammans med rörelse utifrån Labantekniken) för första gången. I denna studie är ej heller deltagarna delaktiga i att utforma studien eller analysera dess resultat, vilket kan vara ett utmärkande drag hos aktionsforskningen. Deltagarna valdes dock till studien för att de identifierade sig med dess problemformulering (som direkt relaterar till deras yrkespraktik), och deras reflektioner över arbetet blir en del av studiens empiri i och med gruppintervjun som är inkluderad i aktionen.

Studien skulle även kunna liknas vid en kvasiexperimentell studie, i vilken en experimentgrupp utsätts för en påverkan (en så kallad experimentvariabel) för att undersöka effekten av denna (Nilsson, 2019). Utfallet jämförs sedan med utfallet hos en kontrollgrupp som inte har utsatts för denna experimentvariabel i syfte att studera variabelns påverkan. Min studie skiljer sig från en kvasiexperimentell studie dels i och med att där inte finns någon kontrollgrupp, och dels är inte syftet att undersöka och säkerställa vilken påverkan en viss variabel har ur ett tydligt före-och-efter-perspektiv – istället så är det här själva mötet med ett arbetssätt som studeras i ett explorativt syfte.

Jag valde därför trots vissa avvikelser från en mer renodlad aktionsstudie aktionsforskningen

som metodologisk ram för studien, då detta bäst fångar studiens syfte och form, inte minst i och med aktionsforskningens fokus på praktiken och forskarens närhet till det studerade. Det finns även i min studie en idé om att i längden åstadkomma förbättring – både när det gäller deltagarnas röstliga gestaltning och logonomins förmåga att arbeta med denna – vilket är ett utmärkande drag hos aktionsforskningen (Reason & Bradbury, 2008, s. 3). Vidare så syftar mina forskningsfrågor i förlängningen till att undersöka om Labans rörelsekvantiteter kan användas som ett verktyg i det logonomiska arbetet kring röstlig gestaltning, och jag ville därför lägga upp studien på ett sätt som påminner om logonomens arbetssätt – en gruppworkshop där jag som logonom och ledare instruerar gruppen samtidigt som jag analyserar deras röster. Denna form av upplägg är aktionsforskningens struktur av *planera, agera, observera* och *reflektera* väl lämpad att pröva, eftersom denna struktur ofta är det sätt som logonomen lägger upp sitt pedagogiska arbete på. Det är främst hur jag själv erfar röstlig gestaltning i deltagarnas röster som studeras, men även deltagarnas upplevelse ges viss plats i och med den avslutande gruppintervjun. Även intervjun kan ses som en del av den logonomiska pedagogiken, där elevens reflektioner över röstarbetet är en viktig kugge.

Slutligen kan den workshop jag höll med deltagarna kallas ett ingripande i ett arbete som redan görs – mitt eget arbete som logonom och deras som skådespelare. Som forskare så kan jag med hjälp av aktionsstudiens struktur studera detta ingripande, det sätt som jag planerat och utfört aktionen på, samt reflektera över dess utfall.

#### **4.4. Kvalitativ ostrukturerad intervju**

Aktionen avslutades med att jag höll ett samtal med deltagarna i grupp. Detta samtal hade formen av en kvalitativ ostrukturerad intervju. En kvalitativ intervju är enligt Bryman (2011) antingen ostrukturerad eller semi-strukturerad. Medan den kvantitativa intervjun är väl strukturerad i syfte att generera kodbara och lättbearbetade svar på forskarens tydligt formulerade frågeställningar, så söker den kvalitativa intervjun mer detaljerade svar och tillåter intervjupersonen att röra sig i olika riktningar beroende på vad den själv anser vara relevant (Bryman, 2011, s. 300). Den ostrukturerade (eller nästan ostrukturerade) intervjun liknar ofta ett vanligt samtal där forskaren vanligtvis endast utgår från förutbestämda teman, snarare än tydligt formulerade frågor. Det är möjligt för forskaren att endast ställa en fråga och sedan låta intervjupersonen tala fritt, samt komma med uppföljningsfrågor om det är av intresse (Bryman, 2011, s. 301).

Jag valde den kvalitativa ostrukturerade intervjun för min studie eftersom jag var intresserad av deltagarnas egna reflektioner och tankar som praktiker, och ville låta dem utveckla dessa fritt. Jag såg även ett värde i att låta intervjun ske i grupp, då jag även var intresserad av de formuleringar och tankar som utbytet av reflektioner mellan deltagarna kunde ge.

Intervjun ägde rum direkt efter arbetet med rörelsekvantiteterna och ljudinspelningarna, efter en kort paus. Vi befann oss i samma dramasal som workshoppen hållits i, och intervjun pågick i ca 40 minuter. När jag startade intervjun så hade deltagarna redan börjat prata sinsemellan om arbetet



de just gjort, så jag inledde med att fråga dem om deras spontana tankar just då. Jag ställde därefter ytterligare några öppna frågor som berörde den avslutande delen, där de fått jobba med en egenvald rörelsekvalitet och sedan stillastående läst diktraderna, samt om det var något som stod ut i arbetet med rörelsekvaliteterna, t.ex. en kvalitet som de upplevde på ett visst sätt. Jag ställde uppföljningsfrågor baserade på deras svar – t.ex. så beskrev de det som ett problem när de upplevde att de intellektualiserade röstarbetet, och jag frågade då hur de gjort under arbetets gång för att komma ur detta. Ibland ställde jag också följdfrågor när det var något jag ville få förtydligt. Något mer specifika frågor hade jag gällande hur de förhöll sig till rörelsekvaliteternas aspekter, vilka rörde om och i så fall hur de använde sig av orden som representerar en kvalitet (t.ex. *indirekt*, *långsam* och *stark* för *vrida*).

Röstlig gestaltning var ett tema jag ville tala med dem om, men detta var ett område de tog upp själva så jag behövde inte ställa några inledande frågor gällande det. Generellt så fick de öppna frågorna den effekt jag önskat, nämligen att deltagarna talade fritt, lät sina egna tankar leda samtalet, och reflekterade högt över varandras svar.

## 4.5. Analysverktyg

I detta avsnitt presenterar jag de analysverktyg som används för att analysera empirin som samlades in under aktionen. Det första analysverktyg som beskrivs är den logonomiska analysen, som används för analys av deltagarnas röster och röstliga gestaltning. Detta sker ur fenomenologins andra-person-perspektiv utifrån min upplevelse av rösterna. Därefter beskriver jag den metod jag använder för att analysera det intervjumaterial som samlades in under gruppintervjun, där deltagarna ur ett första-person-perspektiv reflekterar över sina upplevelser av arbetet.

### 4.5.1. Logonomisk analys

Empirin som består av mina egna observationer samt ljudinspelningar analyseras med utgångspunkt i logonomiska analysverktyg och arbetssätt, och analysen består av två aspekter. Dels så observerar och analyserar jag vad som händer med deltagarnas röster under aktionens genomförande utifrån de logonomiska parametrar som har att göra med gestaltning. Som jag redogör för i kapitlet Bakgrund så delar jag in röstlig gestaltning i *prosodi och röstkvalitet*, samt *sinnesstämning och riktning*. *Prosodi och röstkvalitet* inkluderar röstens styrka, tonläge, språkmelodi, betoning, tempo samt olika röstkvaliteter, som t.ex. läckande eller pressad röst. Som bilaga till uppsatsen finns en ordlista med beskrivningar av de begrepp jag använder i analysen. *Sinnesstämning och riktning* har att göra med den upplevda sinnesstämningen eller känslan i rösten, samt hur riktningen upplevs – t.ex. utåtriktad eller inåtvänd.

Denna första del av analysen sker både genom observation under aktionens gång då deltagarna arbetar röstligt och rörelsemässigt utifrån Labans åtta rörelsekvaliteter, samt genom

analys av de två ljudinspelningarna där deltagarna stillastående läste dikter. Detta sker ur det så kallade andra-person-perspektivet, där jag analyserar hur jag upplever deltagarnas röster utifrån.

Den andra aspekten av analysen innebär att jag analyserar själva det arbetssätt som jag prövar i studien, det vill säga röstarbete tillsammans med rörelse utifrån Labantekniken, samt huruvida detta arbetssätt kan bidra med nya verktyg till det logonomiska arbetet kring röstlig gestaltning.

#### **4.5.2. Intervjuanalys**

Som metod för att analysera intervjumaterialet, där deltagarna ur ett första-person-perspektiv reflekterar över arbetet, har jag valt analysmetoden meningskoncentrering. Denna typ av analys består av fem steg: i det första steget läser forskaren igenom intervjumaterialet för att bilda sig en uppfattning om det i sin helhet; i det andra bestämmer hen de ”meningsenheter” som naturligt framträder i materialet; i det tredje formuleras på ett så enkelt sätt som möjligt de teman som dominerar varje enskild meningensenhet, och enligt dessa tematiseras intervjupersonens uttalanden såsom forskaren tolkar dem; i det fjärde steget så ställer forskaren frågor till meningensenheterna utifrån studiens frågeställningar eller syfte; och i det femte så sammanställs intervjuens centrala teman i en deskriptiv utsaga (Kvale & Brinkmann, 2014, s. 247).

Jag spelade in samtalet och transkriberade det sedan, och denna transkription är vad som ovan kallas intervjumaterialet. De teman som framträdde i steg tre relaterade i hög grad till studiens forskningsfrågor gällande röstlig gestaltning utifrån rörelse, så steg fyra blev mer av en utkristallisering av dessa. Sammanställningen har jag delat in i två huvudsakliga teman: upplevelsen av att undersöka röst utifrån rörelse, samt tankar kring gestaltning kopplat till detta arbete. Ett tredje tema kan sägas bestå av de svar jag fick när jag bad dem reflektera över aktionens upplägg, om det t.ex. var något som jag som workshop-ledare och/eller forskare borde ändra på till ett hypotetiskt nästa tillfälle. Detta tema presenteras inte i nästa kapitelns analysresultat, utan lyfts in i kapitlet Diskussion.

## 5. Resultat

I detta kapitel presenterar jag studiens resultat. Först beskrivs resultatet av den logonomiska analys jag gjorde ur ett andra-person-perspektiv av deltagarnas röster när de arbetade med rörelse och röst utifrån Labanteknikens åtta rörelsekvaliteter, sedan resultatet av den logonomiska analysen av deltagarnas inspelade röster (också denna ur ett andra-person-perspektiv) där de läser en dikt med instruktionen att ha kvar en vald rörelsekvalitet i kroppen trots att de är stillastående, och därefter resultatet av intervjuanalysen jag gjorde med hjälp av metoden meningskoncentrering, där deltagarnas upplevelser ur ett första-person-perspektiv kommer till uttryck. Slutligen presenteras en sammanfattning över resultatet. Kapitlet kan sägas presentera de observationer som aktionsspiralens steg *planera – agera – observera* ledde fram till.

### 5.1. Analysresultat av röster i rörelse

I detta avsnitt så redogör jag för den logonomiska analys jag gjorde av deltagarnas röster genom observation under arbetet med Labans åtta rörelsekvaliteter: *flyta, hacka, vrida, slå, pressa, vifta, piska* och *glida*. De presenteras i den ordning som vi arbetade med dem. Observationerna som beskrivs nedan är övervägande mina observationer av gruppen som helhet; när jag upplevde att enskilda deltagare skiljde ut sig så beskrivs detta.

#### 5.1.1. Flyta (*indirekt, långsam, lätt*)

Rörelserna som deltagarna utforskade i *flyta* var mjuka och långsamma. När jag bad dem låta röst komma medan de arbetade så var deras röstkvaliteter till en början väldigt luftiga, som om de befann sig på gränsen mellan andning och röst – det som kallas läckande röst. Ljuden som kom var vokalljud och suckande ljud, deras röststyrka var ganska låg och deras tonläge relativt högt eller glidande från högt till lågt. När jag instruerade dem att använda ord så talade de med ett långsamt tempo samt med legato. Orden drogs ut och suckandet fanns till viss del kvar. När de instruerades att undersöka rösten i olika delar av kroppen så upplevde jag det som att röststyrkan ökade samt att rösterna blev något tätare (alltså mindre läckande), framförallt när de föreställde sig rösten i magen. Rösterna hade också mer volym när deltagarna rörde på sig, i relation till när de stod stilla då rösterna blev mer viskande.

När det gäller riktning så var deltagarna generellt relativt inåtvända under *flyta*, ofta hade de slutna ögon. Detta märktes i rösterna som till stor del upplevdes som oriktade, det vill säga inte riktade utåt i rummet utan snarare inåt. De intryck gällande sinnesstämning som deras röster gjorde var att de var avspända, drömmande och inåtvända. Trots att den läckande kvaliteten gjorde att orden ibland suckades ut så var känslan inte den av sorg eller bekymmer, utan snarare välbehag

eller möjligen likgiltighet.

### **5.1.2. Hacka (*direkt, snabb, lätt*)**

Deltagarnas rörelser var i denna kvalitet ofta rytmiska, vilket påverkade andningen som tycktes ha lätt att följa med rörelserna och därmed blev rytmisk även den. När de lät andningen bli till röst så blev det ljud som ”ha-ha-ha”, ”ho-ho-ho”, ”du-du-du”, ”da-da-da” och liknande. Dessa ljud stannade oftast inom samma tonläge, det fanns alltså inte särskilt stor variation i språkmelodin. Jag upplevde rösterna som lätta, med relativt lågt tonläge och något läckande. Generellt upplevde jag *hacka* hos deltagarna som återhållen och ”vardaglig”, rörelsemässigt så dominerade rörelser med händer och armar och röstmässigt så låg de nära vardagligt tal. När jag instruerade dem att undersöka vad som hände om de tog ut rösten i rummet – det vill säga riktade rösten utåt – så fick rösterna en något högre röststyrka. När de jobbade med ord så fick talet ibland en rabblande kvalitet, som om de läste en lista. Detta hördes speciellt hos B. Där fanns även en nästan sjungande kvalitet, särskilt hos A, vilket kan ha berott på det rytmiska i rörelserna. Trots detta var språkmelodin genomgående relativt monoton eller endast varierande i tonläge inom ett smalt område.

### **5.1.3. Vrida (*indirekt, långsam, stark*)**

Deltagarna tycktes relativt snabbt hitta rörelsekvaliteten på ett sådant sätt att de tidigt utforskade större rörelser och en större del av rummet än vad de gjort under föregående rörelsekvaliteter. När de började jobba med röst så upplevde jag rösterna som ”muskulära” – där fanns luftstöd men de höll muskulärt tillbaka rösterna. Detta muskulära motstånd tycktes inte sitta kring stämbandets eller struphuvudet utan i magen och bukmuskulaturen. Vokalljuden de gjorde när de ljudade utan ord var placerade långt bak i munhålan samtidigt som de inte öppnade läpparna särskilt stort utan höll tillbaka rösten inne munnen. Klangen blev återhållen och något nasal (hypernasalering). Utöver vokalljud så förekom även ng-ljud (speciellt hos C), även detta ett språkljud som är placerat långt bak och som jag upplevde färgade vokalljuden. Ibland förekom det suckar och jag påminde dem då om att i denna kvalitet finns det ingen ”release”, utan rörelsekvaliteten är genomgående långsam, stark och indirekt. I *vrida* så hade de en högre röststyrka än i de tidigare rörelsekvaliteterna och tonlägemässigt så gled rösterna långsamt mellan olika tonlägen, även här med en känsla av motstånd som gav glidningarna en ”seg” känsla.

När de började använda ord så varierades språkmelodin på ett liknande sätt; en återhållen variation och långsamt tal. Jag gav dem instruktionen att låta rösterna komma ut mer i rummet, de blev då mer riktade men behöll det återhållna och ”sega”. I fraser så lade de ofta lika mycket tryck på alla ord, vilket fick en möjligen motsägelsefull effekt av att vissa ord kunde sticka ut på ett sätt som gjorde att jag verkligen hörde det ordet. Detta noterades jag speciellt hos A.

#### **5.1.4. Slå (*direkt, snabb, stark*)**

När deltagarna började jobba fysiskt på denna rörelsekvalitet så använde de mycket armar och händer i vad jag skulle kalla realistiska rörelser snarare än abstrakta – de förde tankarna till boxning och slag. A gjorde övervägande större rörelser än de övriga två. När de tog in röst så blev ljuden till en början starka och rytmiska ”ha!”, ”ho!”, ”ha-ha”, ”ho-ho-ho”, etc. Jag upplevde att rösterna hade starkt magstöd och att de till en början var delvis läckande. Jag gav dem instruktionen att undersöka olika volym i rösterna, varefter volymen blev starkare och röstkvaliteten tätare. Tonläget var, för dem, generellt relativt lågt. När de började arbeta med ord så blev rösterna ytterligare tätare och fick en större klang, och orden sades med starka och bestämda röster. Jag upplevde en tydligare intention i allas röster än vad jag gjort i de tidigare rörelsekvaliteterna samt att de riktade rösterna mer utåt i rummet. Vid ett tillfälle var de alla placerade på rad som att de var och en talade till någon (ej verklig) person de hade framför sig. Jag upplevde då en tydlig intention att nå fram samt att det gick att skönja fiktiva situationer och karaktärer i deras sätt att använda röst och kropp. Här fick jag associationer till sinnesstämningar som ilska och bestämdhet.

#### **5.1.5. Pressa (*direkt, långsam, stark*)**

Även denna rörelsekvalitet började deltagarna tidigt utforska med stora rörelser som inbegrep hela kroppen, även om det ofta var t.ex. armar eller en axel som ledde den pressande rörelsen. Detta är ju en kvalitet som påminner om *vrida*, med skillnaden att den är direkt istället för indirekt. När de började jobba med röst så blev det utdragna vokalljud med relativt starka och klangfulla röster; delvis så fanns samma återhållna känsla som hos *vrida* även här. Likaså hamnade också nu vokalljuden långt bak mot mjuka gommen och svalget, och där fanns viss nasalitet (hypernasalering). Hos A öppnade sig så småningom rösten i vokalljuden från att ha varit mer återhållen, de hamnade längre fram i munnen och läppöppningen blev större. När de började använda ord så var talet långsamt och språkmelodin var relativt monoton eller med ett långsamt antingen stigande eller sjunkande tonläge. Hos B var tonläget generellt ganska högt, även A undersökte så småningom högre tonlägen. Medan fraserna i några av de tidigare rörelsekvaliteterna varit upphackade så talades de ofta här i sin helhet, med ett jämt tryck på orden. Jag hörde en tydlig intention i de talade orden, och jag upplevde att det direkta i *pressa* (den aspekt som skiljer den från *vrida*) gjorde att deltagarna öppnade rösterna lite mer; de fick en riktning som de ville nå fram med sin röst i. Överlag påminde alltså *pressa* om *vrida* men rösterna vara placerade längre fram i munnen vilket gjorde dem mer öppna, och de var även mer tydligt riktade.

#### **5.1.6. Vifta (*indirekt, snabb, lätt*)**

När deltagarna började jobba med rörelsekvaliteten *vifta* så upplevde jag att andningen var med direkt, på så sätt att den var avspänd och följde rörelserna. Detta kan ha berott på att kvaliteten i

rörelserna var snabb och lätt, samt att där finns en ”release” eller ett ”släpp” som bjuder in till att släppa ut luften. Rörelserna i sig bestod till stor del av armar och händer. När de lade på röst så kom den till en början ut som flämtningar – såsom deras andhämtning hade varit innan fast nu med röst. Tonläget var generellt relativt högt, A undersökte dock även lägre tonläge. Då rörelserna hade en början och ett slut så fanns det en tendens till att rösterna som följde dem fick en rytmisk kvalitet, i ljud som ”ha!” och ”ho!” med relativt svaga och läckande röster i högt tonläge. Efter att de arbetat en stund så fick rösterna en högre volym samt blev tätare, men fortfarande ofta med den läckande kvaliteten i slutet och i början av ljuden. Gestaltningmässigt så upplevde jag en känsla av förvåning eller överraskning, och kanske var det detta som gjorde att de inte hade en särskilt tydlig riktning utåt, utan snarare reagerade som om något riktades mot dem – något som skrämde eller förvånade dem.

När deltagarna lade på ord så kom dessa snabbt och rytmiskt, ibland enskilda ord och ibland i längre fraser som talades snabbt. Allteftersom de arbetade så blev deras utforskande mer gestaltande på så sätt att de riktade sig utåt som att de talade till någon, och de blev mindre inåtvända än vad de varit tidigare. Rösterna behöll ett relativt högt tonläge vilket påverkade hur jag upplevde angelägenheten i dem på två olika sätt – ibland var sinnesstämningen den av en hög angelägenhetsgrad och brådskan med ”andan i halsen”, ibland upplevde jag den tvärtom som likgiltig med oriktad energi och ointresse av att engagera sig.

### **5.1.7. Piska (indirekt, snabb, stark)**

När deltagarna började jobba endast med rörelse så beskrev jag för dem att i *piska* så finns det ett momentum eller ”suspense” i rörelsen (som beror på att den till skillnad från *vifta* är stark). Momentum kan förklaras med att något byggs upp och sedan inte släpps helt utan liksom blir hängande. Ett exempel på detta är när ett barn gungar och är högst uppe i gungans kurva, och där uppstår en liten paus innan den börjar sin nedåtfärd igen. Den lilla pausen kan kallas ”suspense”, eftersom det är en laddad paus, nedåtrörelsen kommer hela tiden att komma.

När deltagarna sedan lade på röst upplevde jag att detta momentum fanns kvar i rösten som byggdes upp i volym i t.ex. ljud som ”haaaaA!” (där versalen signalerar en simultan höjning i röststyrka och tonläge). Ljuden de gjorde hade en svängande kvalitet på så sätt att de lät som kurvor där kurvan bestod av variation i antingen tonläge, röststyrka eller båda. Rösterna kunde t.ex. gå från svagt till starkt eller tvärtom, som om de rörde sig mellan två poler, och det fanns ”suspense” i pauserna mellan ljuden. Det var stor variation i tonläge som även det rörde sig från högt till lågt eller tvärtom, som i stigande eller sjunkande kurvor. Rösternas variation i *piska* påminde något om hur den varit i *pressa*, men i övrigt så skilde de sig åt på så sätt att rösterna nu var mer öppna samt att ljuden hade ett tydligt slut (trots känslan av ”suspense”). Generellt var röststyrkan relativt stark och jag upplevde att deltagarna hade magstöd. När deltagarna började använda ord så försvann till en början en del av variationen i tonläge och röststyrka och rösterna lät mer som i vardagligt tal. Jag gav dem instruktionen att fortsätta utforska *piska* i rörelse och röst och då kom en del av variationen

tillbaka. Speciellt hos C så hamnade momentum ofta i ett högt tonläge. Det fanns hos alla en generell utåtriktning, dock utan konkret fokus och riktningarna byttes snabbt.

### 5.1.8. Glida (*direkt, långsam, lätt*)

När deltagarna började undersöka rörelse i *glida* så hamnade de till en början ibland i *flyta*, och jag förtydligade att denna kvalitet skiljer sig från *flyta* genom att vara direkt. Efter att ha hittat detta så gick de bl.a. långsamt genom rummet och rörde armarna i långsamma, vida rörelser. När de började använda sina röster så hade dessa först en relativt svag röststyrka och en läckande kvalitet, och B skiljde ut sig genom att ha ett högre tonläge än de andra. Ljuden var långsamma och relativt monotona eller tonlägesmässigt långsamt varierade vokalljud. Efterhand blev rösterna något tätare. När de började använda ord var rösternas tonläge till en början relativt högt, tempot långsamt och orden sammanbundna som i *legato*. Språkmelodin var fortfarande ömsom monoton och ömsom långsamt glidande från högt till lågt eller tvärtom. Hos samtliga deltagare noterade jag att artikulationen var tydlig. Det fanns en riktning utåt, men gestaltningmässigt fanns där inte samma känsla av att vilja nå fram som jag upplevde i t.ex. *pressa* eller *vrida*, utan snarare en känsla av distans och svalhet. B hamnade ofta i ett ganska högt och monotont tonläge medan C var mer glidande från högt till lågt. Efter ett tag som började A sjunga snarare än tala.

## 5.2. Analysresultat av inspelade röster

I presentationen av denna analys fokuserar jag på den andra röstinspelningen, som gjordes efter att deltagarna fått arbeta en stund kroppsligt och röstligt med en självvald rörelsekvalitet, varefter de instruerades att läsa sina diktrader stillastående men med rörelsekvaliteten kvar i kroppen. Analysen av den första röstinspelningen, i vilken de läste diktraderna utan att ha fått några instruktioner från mig, används som en referenspunkt att jämföra med. Detta material analyseras med hjälp av den logonomiska analysen, där jag lyssnar efter de två aspekterna av röstlig gestalning: *prosodi och röstkvalitet* samt *sinnesstämning och riktning*.

### *Deltagare A*

När deltagare A läste sin dikt efter att ha valt och arbetat med rörelsekvaliteten *vrida* var röstens tonläge något lägre än när hon läste den första gången. Bitvis upplevde jag att rösten bottenade mer, det vill säga hade mer magstöd. Det hade funnits visst knarr och en bitvis pressad röstkvalitet även i den första inspelningen, och dessa förstärktes nu på ett sätt som jag upplevde som kopplat till gestaltningen – det fanns en känsla av inre motstånd och min tolkning blev att det var detta som gav den knarriga och pressade kvaliteten. Likaså skulle talet kunna sägas vara något överartikulerat, men detta upplevde jag också som motiverat av detta inre motstånd. Det var i denna andra inspelning en större variation i tonläge och en känsla av att orden byggde på varandra, att det fanns

en upptrappning. Denna variation gjorde också att orden framträdde tydligare, och att vissa ord stod ut. Upptrappningen bestod i en lätt tempoökning samt att orden talades med allt större tryck. Särskilt mot slutet av texten, då flera fraser börjar med samma inledning, så gav upptrappningen en känsla av angelägenhet. Jag upplevde att det denna gång fanns mer av en dramaturgisk båge i texten – sinnesstämningen i rösten börjar som betraktande, sedan förändras den till insikt eller förvåning, och avslutas som längtansfull och bedjande. Riktningensmässigt så började A med en mer inåtvänd riktning som sedan blev alltmer utåtriktad, speciellt på slutet med den bedjande sinnesstämningen.

#### *Deltagare B*

När deltagare B läste sin dikt efter att ha arbetat med rörelsekvaliteten *glida* så var hennes tal långsammare och mer legato än vad det var i första inspelningen. I den första inspelningen hade talet varit något överartikulerat, men det var det inte nu. Tonläget var något högre denna andra gång och där var inte så stor variation i tonläge utan relativt monotont. Trots detta upplevde jag språkmelodin som mer varierad denna gång på så sätt att den följde orden, till skillnad mot första gången då varje fras hade ungefär samma språkmelodi. Vissa ord förlängdes och gavs mer emfas än tidigare, vilket gjorde att de framträdde tydligare. Sinnesstämningen upplevdes som likgiltig eller eftertänksamt, där fanns ingen hög angelägenhetsgrad. Andra associationer jag gjorde var att rösten lät sval och svävande. Riktningen var relativt inåtvänd, som om hon riktade orden till sig själv.

#### *Deltagare C*

När deltagare C läste sina diktrader efter att ha arbetat med *flyta* så talade hon i ett långsamt tempo och med en något läckande röstkvalitet. Långsamheten gjordes att vissa ord drogs ut och hördes mer, och tonläget var högre än i första inspelningen. I den första inspelningen hade varje fras samma språkmelodi, där tonläget alltid sjönk i slutet. Även i den andra inspelningen var tonläget något högre och även här sjönk det i slutet av fraserna, men denna gång tycktes det bero på den drömmande och njutningsfulla sinnesstämningen som jag upplevde i rösten, och en känsla av att fraserna avslutades med njutningsfulla suckar. Riktningen var inåtvänd och angelägenhetsgraden upplevdes som låg, orden tycktes komma ur en betraktelse och inte i syfte att vilja nå fram till någon. Jag upplevde även en slags mjuk stuns i orden som gav en musikalisk känsla.



### 5.3. Intervjuanalys

I detta avsnitt presenteras analysen av av intervjumaterialet, som gjordes med hjälp av metoden meningskoncentrering. Analysresultatet presenteras uppdelat i de två huvudsakliga teman som framträdde ur materialet.

#### 5.3.1. Upplevelsen att arbeta med rörelse och röst

Redan från början så talade deltagarna om arbetet de gjort utifrån termer av när det var ”lätt” att hitta en koppling mellan röst och rörelse och när det var ”svårt”.

Jag tycker det var intressant att den första var så lätt att hitta, i kroppen, i känslan.  
Jag bara kände det så himla naturligt. På slutet när det skulle bli hårt så kände jag att det blev inte lika starkt liksom, att det blev, jag gör detta men jag är inte riktigt med.  
(Informant C, medhåll från B)

Detta som var antingen lätt eller svårt att hitta tolkade jag vara en upplevelse hos dem av att det fanns ett samband mellan röst och rörelse som de inte behövde intellektualisera, utan där känslan var att det uppstod av sig själv. De uttryckte flera gånger att just detta att medvetet tänka på vad de gjorde och hur de lät var något negativt som stod i motsats till att känna och vara i kontakt med sig själv.

Vrida, den var svår tycker jag med rösten. Den märkte jag att jag var mer upp i huvudet, tänkte mer än på de andra, typ hur låter en vriden röst. (Informant A)

Ja den sista tyckte jag var skitsvår, typ det här känner inte jag. (Informant C)

En av deltagarna (A) beskrev att hon upplevde det som svårare att hitta den rätta känslan i de rörelsekvantiteter som var långsamma, hon menade att i de rörelsekvantiteter som hon beskrev som ”hårda” och ”snabba” så tog kroppen över och rösten kunde bara följa med. De andra två deltagarna (B och C) beskrev att de upplevde det hela tvärtom, att det var lättare att hitta rörelser och röst i de långsammare rörelsekvantiteterna, delvis för att de i de snabbare upplevde rörelserna som mer fysiskt utmanande. C beskrev också att hon i *slå* upplevt att hon överansträngt sin röst, och hon kopplade det till att hon inte riktigt hittat rörelsekvantiteten i kroppen. När jag frågade dem hur de gjorde för att hitta tillbaka till vad de beskrev som den eftersträvarsvärda känslan, om de t.ex. hamnade i tanken istället, så svarade de övervägande att de gick tillbaka till att fokusera på rörelserna och kroppen.

Nämen jag tror att jag försökte nog bara gå in i rörelsen mer, då kunde jag nog upptäcka [...] Jag gick nog in, för då kunde jag upptäcka men vad gör jag nu med kroppen liksom, nu vet jag inte riktigt, gör jag glidande rörelser fortfarande och så började jag tänka på det istället, eller jag gick tillbaka in i kroppen på nåt sätt [...] (Informant A)

På frågan om de i röstarbetet använde sig av de tre faktorer som varje rörelsekaraktär består av, det vill säga om de påminde sig om att t.ex. *glida* är *direkt*, *långsam* och *lätt*, så svarade de övervägande nekande. De sa att dessa ord använde de bara i början av arbetet med varje rörelsekaraktär, när de sökte själva rörelserna, och inte när de började använda röst. En av deltagarna (B) sa att hon använde sig av faktorerna ibland, och beskrev vidare att när hon upplevde att hon hittade kroppen och rörelsen så var det lättare att hitta även rösten. Det var när hon inte upplevde att hon hittat rörelsekaraktären i kroppen som hon använde sig av faktorerna.

[...] när det blev svårt liksom så tror jag att jag försökte återgå till orden mer, om det inte liksom, för om jag hade fått det i kroppen väldigt tydligt så kunde det direkt bara komma, men om det inte kom direkt så började jag nog intellektualisera det mer. (Informant B)

Detta gällde även i den avslutande delen när deltagarna läste dikten igen, stillastående och utifrån en självvald rörelsekaraktär som de fått jobba lite extra med. A och C uppgav att de här inte tänkte på faktorerna utan endast utgick från rörelsekaraktären och minnet av att jobba med den. A nämnde att denna upplevelse (av hennes valda rörelsekaraktär *vrida*) bland annat var en känsla i bröstet av riktning åt två motsatta håll. B som valt *glida* sa att hon var medveten om att den rörelsekaraktären är lik *flyta* – som C valt – och därför påminde sig om skillnaden mellan dem, nämligen att *glida* är *direkt* medan *flyta* är *indirekt*.

Deltagarna reflekterade i samtalet även över just sambandet mellan rörelse och röst, och hur de i utforskandet av röst kunde uppleva att om de gick emot rörelserna så förlorade de något av den organiska känsla de beskrivit som positiv. B beskrev det såhär och fick medhåll från de andra två:

Alltså det var svårt att hitta andra sätt ibland tyckte jag, typ den här piskan att det blev ju samma sorts ljud och läten [...] för jag försökte komma utanför det men det liksom gick emot i så fall rörelserna, så det gick liksom inte att... För då blev jag bara fast nu hittar jag bara på, det här stämmer inte överens med vad kroppen säger typ.

Själva upplägget på workshopen, att de var flera deltagare tillsammans i samma rum som utforskade rörelse och röst enskilt, var också något de reflekterade över. De beskrev en medvetenhet om att de ibland påverkades av vad de såg och hörde de andra deltagarna göra, och hur detta både kunde inspirera men också få dem att något tappa kontakten med sitt eget utforskande. C och B sa båda att de blundade under en stor del av tiden, delvis just för att behålla kontakten med ”sig själv”.

### 5.3.2. Gestaltning

När deltagarna diskuterade kring gestaltning berörde de främst den mer skådespeleribetingade aspekten av gestaltning, det som jag i denna uppsats kallar *sinnesstämning och riktning*. En av deltagarna (B) beskrev hur hon när hon läste texten första gången, utan att ha arbetat med rörelsekvaliteterna, intellektualiserade gestaltningen och tolkningen av texten. När hon däremot talade texten samtidigt som hon arbetade med rörelsekvaliteterna så berättade hon att hon kunde uppleva karaktärer och känslor utan att behöva tänka på det.

[...] men sen när man läste den med de olika kvaliteterna så var det verkligen, alltså att man spelade på ett annat sätt. [...] Alltså mer liksom karaktärstyper, och då kändes det som att man typ var någonting istället för spelade eller såhär försökte typ tänka fram det.

(Informant B)

Vidare så skiljde deltagarna i samtalet på att under arbetet med rörelsekvaliteterna och röst uppleva karaktärer och att uppleva känslor, där det kunde skilja sig åt mellan rörelsekvaliteter. Som exempel gavs kvaliteterna *vrida* och *pressa*, som en deltagare (B) menade gav känslor av obehag, smärta eller motstånd. Däremot i kvaliteten *glida* så menade samma deltagare att hon inte upplevde känslor på samma sätt, men däremot karaktärstyper som hon beskrev som ”väsen” och ”spökvinnna”. De beskrev hur de olika sätt på vilka de använde sin röst påverkade upplevelsen av karaktär och sinnesstämning, och även textens mening.

[...] det blev nån slags känsla av längtan liksom, längtan och begär på nåt vis, i den här. Längtan kanske mer. Ja men som känns som att det hänger ihop med det här, det pressade.

(Informant A)

[...] men jag tycker att det känns ju ändå som att det växer fram en röst och karaktär som passar då till orden [...] som att texten skulle kunna betyda vadsomhelst beroende på hur man skulle leverera den. (Informant C)

Den andra aspekten av gestaltning, som har mer med variation och språkmelodi att göra, berördes något i relation till röststyrka. En av deltagarna (A) beskrev hur hon ibland när hon repar teater har fått ont i halsen om hon använt en stark röst, men att hon inte fick det under arbetet med rörelsekvaliteterna trots att hon upplevde att hon använde en starkare röstvolym då. Hon trodde själv att det berodde på uppvärmningen och arbetet med kroppen.

### 5.3. Sammanfattning av resultatet

Utifrån upplevelser i första- och andra-person-perspektiv, med avstamp i kroppsfenomenologins teori om kroppsliga perceptioner som den första varseblivningen, visar studiens resultat att deltagarnas röster förändrades gestaltningsmässigt i de olika rörelsekvaliteterna. Detta skedde utan att några instruktioner gavs gällande hur de skulle använda sina röster. De instruktioner som gavs bestod (i princip) endast av rörelsekvaliteterna och deras komponenter av *rum*, *tid* och *kraft*. Vid ett fåtal tillfällen gav jag dem instruktioner som berörde rösten specifikt, där jag bad dem utforska rösten i olika delar av kroppen, eller att ”ta ut” rösten i rummet. Däremot ombads inte deltagarna att utforska olika tonläge, styrka, tempo eller andra aspekter av röstlig gestaltning, och ändå hördes en stor variation i deras röster. Även sinnesstämningar och riktningar framträdde utan att dessa hade bestämts innan av vare sig mig eller deltagarna. De hade heller inte instruerats att tänka sig in i fiktiva situationer – som hade kunnat generera sinnesstämningar och riktningar – och i intervjun framgår att de heller inte för sig själva skapade sådana.

Ofta var rösterna läckande i början av arbetet med en ny rörelsekvalitet, och generellt tätare i de rörelsekvaliteter som hade kraftaspekten *stark*, som i t.ex. *slå* och *pressa*. Rösterna blev ofta även tätare och starkare när rörelserna var något större och engagerade hela kroppen, till skillnad mot när rörelserna var små eller deltagarna i princip stod stilla. Andra observationer som stod ut var att rösterna hamnade långt bak i munhålan i *vrida* och *pressa*, och i båda dessa rörelsekvaliteter så upplevde jag ett jämnt tryck på alla ord i en fras, vilket gjorde att vissa ord stack ut och hördes extra väl. Den rörelsekvalitet där deltagarna tydligast hamnade i en konkret riktning utåt var *slå*; även i *piska* och *glida* var utåtriktningen tydlig, men i *piska* växlade den ofta mellan olika håll och i *glida* var den något mer allmän (d.v.s. inte lika konkret som i *slå*).

Analysresultatet av de två inspelningarna visar att minnet av upplevelsen att utforska rörelsekvaliteterna med kroppen var något som deltagarna kunde använda sig av för att gestalta röstligt även när de var stillastående, också här utan några andra instruktioner eller förutbestämda intentioner med det talade. Intervjuanalysen indikerar att deltagarna utgick främst från sin upplevelse av rörelserna och kroppen när de utforskade röst, snarare än beskrivningarna av rörelsekvaliteterna. Den visar också på att de själva upplevde sinnesstämningar och riktningar under arbetet, och att de ibland själv överraskades av sina röster. Deltagarna kopplade samman lättheten eller svårigheten med att ”hitta” rösten med att ”hitta” rörelsen, på så sätt att om de upplevde att de kroppsligt fann rörelsekvaliteten så gav det en röst som upplevdes som organiskt integrerad med rörelsen.

## 6. Diskussion

I detta kapitel för jag inledningsvis en diskussion kring studiens resultat där jag även relaterar det till tidigare forskning, sedan följer en metoddiskussion, och slutligen en diskussion kring hur arbetet skulle kunna tas vidare. Kapitlet kan ses som aktionsspiralens steg *reflektera*.

### 6.1. Resultatdiskussion

Jag ville med den här studien undersöka vad som händer med rösterna och den röstliga gestaltningen hos deltagare som arbetar röstligt tillsammans med rörelse utifrån Labantekniken, samt i förlängningen om detta arbetssätt kan vara ett användbart verktyg i logonomens arbete med röstlig gestaltning. Resultatet visar att via rörelsen och kroppen så fann deltagarna en stor gestaltningsmässig variation i sina röster, såväl gällande *prosodi och röstkvalitet* som *sinnesstämning och riktning*, samt att detta skedde utan några instruktioner gällande just den röstliga gestaltningen. Dock finns det några aspekter som man behöver ta hänsyn till i tolkningen av resultatet; dessa och andra reflektioner diskuterar jag här.

Det är möjligt att workshopformen där deltagarna arbetade tillsammans i samma rum kan ha haft en inverkan på studiens resultat, dels i och med att de (som de uttryckte i intervjun) kan ha influerats av varandras arbete och dels för att där kan ha funnits en självmedvetenhet som medförde att de inte var lika fria som de kanske varit om de arbetat ensamma. I sammanfattningen av studiens resultat så tog jag upp att deltagarnas röster generellt var läckande i början av arbetet med varje ny rörelsekvalitet. Detta skulle kunna bero på att jag instruerade dem att först bli medvetna om andningen och sedan låta den bli röst – kanske gav det den ”luftiga” och läckande kvaliteten. Det skulle också kunna vara så att i början av en ny rörelsekvalitet var deltagarna något mer försiktiga med att ta ut sin röst, innan de bekantat sig med rörelserna.

En annan reflektion över resultatet är att deltagarna gissningsvis blev alltmer trygga under arbetets gång, vilken kan ha påverkat hur jag upplevde deras röstliga gestaltning i de olika rörelsekvaliteterna. Att jag upplevde en tydlig riktning utåt i *slå* kan t.ex. delvis ha berott på att det var den fjärde rörelsekvalitet som deltagarna jobbade med, och att de därmed hunnit bli uppvärmda – det vill säga att den tidigare mer inåtvända riktningen skulle kunna bero på en något större osäkerhet inför arbetet hos deltagarna. Likaså så är det rimligt att tänka sig att de blev alltmer bekanta med den text de arbetade med, vilket möjligen också kan ha haft inverkan på hur de gestaltade den med rösten.

Deltagarna i studien är vana röst användare, men trots detta så har de – liksom de flesta – aspekter av sin röst användning som de skulle kunna utveckla med avseende på röstteknik för en god rösthälsa. Deras röster är alltså inga ”tomma tavlor”, och dessa individuella utvecklingsområden kan ha påverkat olika element i den röstliga gestaltningen. I kapitlet Bakgrund så beskrivs den

studie som Ruth Rootberg gjort där hon integrerar Laban/Bartenieff-teknik i röstuppvärmning (Rootberg, 2000). Hon menar att detta resulterade i en avspänd och klangfull röst, som efter röstuppvärmningen var redo att gestalta. Kanske skulle en sådan röstuppvärmning vara en god ingång till det arbetssätt jag prövar i min egen studie, då den möjligen kunde stärka deltagarnas grundläggande teknik på ett sätt som är relaterat till det utforskande arbetet med rörelsekvaliteterna.

I studien *Space, shape and the Physio-Vocal instrument* (Lewis, 2017) så beskrivs hur inkluderandet av rörelsemässigt och röstligt arbete med Labanteknik i ett repetitionsarbete skapade en organisk gestaltning, samt att ensemblen med hjälp av Laban hittade en ingång till de sceniska situationer och karaktärer som den aktuella pjäsen innehöll. Resultatet av min studie visar att även utan ramen av en pjästext så framträdde frön till sceniska karaktärer och situationer ur arbetet med rörelse och röst utifrån Labanteknik, vilket indikerar att arbetssättet också kan användas i teaterskapande där ingen pjästext finns, utan där stoffet får växa ur själva utforskandet.

Jag finner det intressant att deltagarna i gruppintervjun pratade om upplevelsen av att ”hitta” rörelsen och rösten; att där uppstått en eftersträvansvärd känsla eller ett mål med utforskandet, trots att detta inte diskuterats innan. Jag tolkar deras beskrivningar av denna upplevelse som att handla om känslan av att rörelserna och rösten själva styr, en känsla av närvaro i kroppen och rösten som står i motsats till att ”tänka före” eller intellektualisera gestaltningen. Detta relaterar till studiens tanke om att komma åt röstlig gestaltning bortom den medvetna intentionen, vilket inte var något jag diskuterat med dem men som alltså ändå framträdde som det eftersträvansvärda. Det är värt att notera att när de beskrev känslan av att ”hamna i huvudet” eller försöka ”tänka före” så framstår inte detta som ett alternativt sätt att arbeta, utan som ett icke användbart tillstånd som de behövde komma ur för att kunna fortsätta med arbetet.

I kapitlet Bakgrund så redogör jag för den etablerade holistiska synen på individen inom fysisk gestaltning och även inom röstpedagogiken, samt det icke-hierarkiska synsättet på de olika aspekterna kropp, röst, medvetande och emotion (Bennet & Meier, 2013). Enligt detta synsätt så är den medvetna tanken inte något vi ska sträva efter att helt lämna (om nu detta ens är möjligt), utan det handlar snarare om att inte låta tanken och intentionen dominera. Kanske är det så att många av oss är så vana vid att låta resten av vår person, inklusive röst och kropp, kontrolleras av medvetandet, att en mer icke-hierarkisk inställning upplevs som att ”inte tänka” eller att lämna den medvetna tanken.

Detta enligt deltagarna eftersträvansvärda tillstånd av att inte intellektualisera rörelsen eller röst användningen kan också diskuteras utifrån fenomenologins begrepp pre-reflexiv respektive reflekterande själv- och kroppsmedvetenhet. I artikeln *Reflective and prereflective bodily awareness in skilled action* (Toner & Montero, 2016) diskuteras kroppsmedvetenhet under fysiskt görande i relation till begreppet ”flow”, som här beskrivs som ett tillstånd där den reflekterande medvetenheten är på ett yttre objekt – t.ex. bollen som ska fångas – och där kroppsmedvetenheten förblir på ett pre-reflexivt plan (2016, s. 5). Författarna menar att detta tillstånd oftast är det som bäst gynnar den fysiska uppgiften, snarare än att med hjälp av den reflekterande kroppsmedvetenheten söka klara uppgiften. Detta reflekterande sätt att rikta uppmärksamheten mot

kroppen som ett objekt kan istället vara behjälpligt i andra situationer, som t.ex. när en dansare lär sig nya steg.

I min studie skulle det yttre objektet kunna sägas vara rörelsekvaliteterna – eller snarare deltagarnas upplevelser och tolkningar av rörelsekvaliteterna. Dessa är då vad den reflekterande uppmärksamheten är riktad mot när det eftersträvansvärda tillståndet uppstår, medan kroppsmedvetenheten stannar på ett pre-reflexivt plan där deltagarna inte riktar uppmärksamheten mot hur de rör sig eller använder sin röst. Huruvida upplevelsen eller tolkningen av en rörelsekvalitet kan ses som ett yttre objekt kan visserligen diskuteras, då denna upplevelse sker i deltagarna. Likaså finns det i det arbete som jag utförde med deltagarna inget yttre mål – som att fånga en boll – utan uppmärksamheten är i princip alltid riktad mot själva görandet. Kanske skulle själva det eftersträvansvärda tillståndet kunna sägas vara målet (det var så det enligt deltagarna framträdde för dem), och då uppstår frågan om detta kan sägas var detsamma som pre-reflexiv kroppsmedvetenhet i och med att uppmärksamheten är riktad mot det. Jag är heller inte säker på deltagarnas beskrivning av att ”intellektualisera” eller ”tänka före” (som tydligt framstår som hinder) helt kan jämföras med den reflekterande kroppsmedvetenheten, som ju kan användas för att t.ex. medvetet pröva nya typer av rörelser (Toner & Montero, 2016). Det är emellertid en intressant tanke att deltagaren i sitt utforskande växlar mellan den reflekterande och den pre-reflexiva kroppsmedvetenheten, samt att vad uppmärksamheten riktas mot påverkar deras känsla av närvaro i görandet.

## 6.2. Metoddiskussion

Denna studie av röstlig gestaltning tillsammans med rörelse är kvalitativ, vilket lämpade sig bra eftersom det tillät mig att söka en fördjupad och nyanserad kunskap om ämnet i nära kontakt med det studerade. Att studien var utformad som en aktionsstudie upplevde jag också som användbart, då de fyra stegen *planera – agera – observera – reflektera* gav mig en tydlig struktur som svarar väl mot hur logonomiskt pedagogiskt arbete vanligtvis läggs upp, och det möjliggjorde också att min roll som forskare under aktionens gång låg nära logonomens roll. Då studiens syfte i förlängningen delvis är att undersöka om rörelse utifrån Labantekniken kan vara ett användbart verktyg för logonomens arbete med röstlig gestaltning, så lämpade det sig väl att använda en metod som till sin struktur låg nära den logonomiska praktiken. Detta upplägg gör dock att det inte går att säkerställa att det var specifikt och/eller endast Labantekniken som hade effekt på rösterna – t.ex. är det möjligt att andra typer av rörelse eller andra metoder hade kunnat ge samma resultat, liksom det inte går att utesluta att andra faktorer (som själva mötet mellan en grupp och en pedagog) kan ha haft inflytande på resultatet.

Jag upplevde mig hjälpt av fenomenologin som teoretisk grund, vilken tjänade som en ingång till att närma mig min upplevelse av röstlig gestaltning, som ju åtminstone delvis är subjektiv och inte skulle vara exakt densamma hos en annan logonom. Den fenomenologiska teorin

möjliggjorde även att deltagarna i intervjun kunde fokusera på sina egna upplevelser, utan att de behövde förhålla sig till någon yttre ram – det var hur de erfarit arbetssättet som var relevant. Fenomenologin och dess idéer om pre-reflexivt respektive reflekterande själv- och kroppsmedvetenhet påminner också om att vi aldrig kan få full kännedom om hur vår själv- och kroppsmedvetenhet formar våra upplevelser och de tolkningar vi gör, vilket är en relevant tanke att ha med sig i läsningen av resultatet.

Det bör noteras att det resultat som presenteras är resultatet av en aktion med tre deltagare, vilket innebär att inga generella slutsatser kan dras om vad som händer med rösters gestaltning i möte med rörelse utifrån Labantekniken. Däremot ger det ett prov på vad detta arbetssätt skulle kunna bidra med när det gäller denna aspekt av röst användning.

Deltagarna var alla kvinnor inom ett åldersspann på 26 till 37 år, de hade alla erfarenhet av skådespeleri, och jag fann dem via gemensamma kontaktytor på sociala media. De kan alltså sägas vara en relativt homogen grupp, och framförallt deras erfarenhet av skådespeleri tror jag hade inverkan på både hur de arbetade praktiskt och hur de uttryckte sig i intervjun. Att utforska olika rörelse kvaliteter kroppsligt är naturligtvis något som olika personer (åtminstone inledningsvis) kan ha mer eller mindre lätt för, och att genomföra studien med deltagare med mindre erfarenhet av scenisk gestaltning hade antagligen gett ett delvis annorlunda resultat.

När det gäller planeringen av aktionen så kan jag i efterhand tänka att lite mer tid för varje rörelse kvalitet hade möjliggjort en än mer fördjupad förståelse för arbetssättet; t.ex. hade olika grader av rörelse kunnat undersökas i relation till röstlig gestaltning. I intervjun uttryckte också en deltagare att det hade varit intressant att med varje rörelse kvalitet genomföra det som de fick göra med den sista självvalda kvaliteten, det vill säga först arbeta rörelse- och röstmässigt och därefter stillastående läsa dikten med instruktionen att ha kvar rörelse kvaliteten i kroppen. Om jag hade avsatt mer tid så skulle jag däremot ändå ha valt att genomföra aktionen vid ett och samma tillfälle fast med en längre paus, snarare än att dela upp det på olika dagar. Detta för att jag tror att det finns ett värde i att både jag och deltagarna kunde jämföra upplevelsen av de olika rörelse kvaliteter och förstå dem i relation till varandra, något som delvis skulle ha gått förlorat om tid förflöt mellan dem.

De diktrader som deltagarna tilldelades skickade jag till dem dagen för aktionen, och eftersom de därmed inte hade så mycket tid på sig så skrev jag att de kunde försöka lära sig hela dikten utantill men att det inte var så viktigt; det räckte om de lärde sig en liten bit. Deltagarna uttryckte i intervjun att de ibland känt sig begränsade av att inte komma ihåg hela dikten, så detta är något jag skulle ha ändrat på om jag skulle göra en ny planering.

Deltagarna var i förväg informerade om studiens syfte, men jag hade inte talat med dem om definitionen av *röstlig gestaltning*, ej heller om dess två aspekter *prosodi och röst kvalitet* och *sinnesstämning och riktning*. Inte heller berättade jag om den aspekt av mitt syfte som handlar om huruvida det går att arbeta med röstlig gestaltning utan att ha en medveten tanke eller intention om vad rösten ska uttrycka. Jag tror att detta var ett bra val, eftersom det gjorde det möjligt för deltagarna att fokusera på upplevelsen, samt att deras reflektioner i intervjun bottnade i dessa upplevelser snarare än mina definitioner av begreppen. Icke desto mindre hade det varit intressant



att se hur resultatet skulle ha sett ut om jag delat mer av tankarna bakom frågeställningen med dem.

Jag anser även att valet av den ostrukturerade intervjun lämpade sig väl; det möjliggjorde ett samtal där deltagarna kunde utveckla sina tankar och reflektioner på ett fritt sätt, vilket de kanske inte gjort om intervjun varit mer strukturerad. Det är möjligt att deltagarna hade svarat annorlunda om jag hade intervjuat dem enskilt istället för i grupp, men min upplevelse var att gruppformen inte var något som hindrade dem från att uttrycka sina tankar utan att den tvärtom hjälpte dem att förtydliga sina resonemang i utbytet med varandra.

### 6.3. Vidare praktik och forskning

Skulle jag inom ramen för aktionsforskningsspiralen arbeta igen med samma grupp så skulle jag lägga upp det på ett liknande sätt, med lite mer tid att jobba fysiskt utan röst för att riktigt landa i kroppen och rörelsen. Jag skulle även instruera dem att lära sig en något längre text utantill som kunde användas i arbetet, samt ge fler instruktioner gällande hur långa fraser och textstycken de arbetade med i det kroppsliga och röstliga utforskandet – i syfte att se vad som hände med den röstliga gestaltningen i olika långa textstycken. Som föreslogs av en deltagare vore det också intressant att utifrån fler rörelsekvaliteter jobba stillastående med rösten, med instruktionen att ha kvar rörelsekvaliteten i kroppen, och på så sätt vidare utforska hur minnet av den kroppsliga upplevelsen kan användas i röstarbetet.

Jag tror inte att deltagare eller elever måste ha erfarenhet av liknande arbete eller av gestaltning för att ha glädje av detta arbetssätt, men jag tror att med mindre erfarna elever så skulle det behöva läggas upp på ett delvis annat sätt. T.ex. så tror jag att man skulle behöva gå lite lugnare fram och introducera rörelsekvaliteterna och det kroppsliga utforskandet mer stegvis, samt under arbetet ge fler förslag och instruktioner gällande hur de kunde utforska. Möjligen kan det finnas ett värde i att mer medvetet välja vilka rörelsekvaliteter man börjar med, utifrån vilka som upplevs som lättare att hitta rörelsemässigt och där övergången till röst sker mest organiskt. Jag tyckte *flyta* var en bra rörelsekvalitet att börja med, av just dessa anledningar: deltagarna hittade den relativt lätt i kroppen, och den *lätta* aspekten gjorde övergången till röst via andningen naturlig.

Vidare forskning inom området skulle kunna vara en breddning av denna studie, där t.ex. vad arbetssättet kan ge till röstlig gestaltning över tid studeras. Huruvida utforskandet av röstlig gestaltning tillsammans med rörelse utifrån Labanteknik i förlängningen kan ge rösten en ”bredare palett”, som röst användaren kan ha tillgång till även utan att aktivt använda sig av rörelsekvaliteterna, är något som en längre studie med fler deltagare möjligen skulle kunna svara på. Forskningen skulle också kunna tas vidare genom att istället för att göra en logonomisk analys av röster som möter Labanteknik, använda Labantekniken som analysmetod av rösterna, vilket skulle kunna ge ytterligare värdefull kunskap om hur tekniken kan användas i röstarbete. Detta skulle innebära att olika aspekter i den röstliga gestaltningen/variationen bestämdes motsvara Labanteknikens begrepp, antingen som ett förarbete till en sådan analys eller som själva syftet med

analysen.

Som nämnts så uttryckte deltagarna att det i arbetet framträdde en eftersträvansvärd upplevelse av att "hitta" rörelsen och rösten, som beskrevs i termer av att inte behöva tänka eller styra dem, utan att de uppstod organiskt i samklang med den rörelsekvalitet de just då jobbade med. Denna upplevelse av närvaro och enhetlig samklang i röst och kropp skulle vara intressant att studera vidare, kanske även det utifrån en fenomenologisk ansats. Jag är även intresserad av hur man logonomiskt kan arbeta för att förbereda elever på det arbetssätt som undersöks i den här studien, på ett sätt som möjliggör att de lättare hittar till denna samklang. T.ex. så tror jag att ytterligare övningar som syftar till att undersöka och följa rörelsemässiga impulser skulle kunna vara en användbar introduktion.

## Litteraturlista

- Adrian, B. (2008). *Acting the Laban Way*. New York: Allworth Press.
- Alvesson, M. & Sköldberg, K. (2017). *Tolkning och reflektion: vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Backlund, B. (1991). *Inte bara ord*. Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2. [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Callery, D. (2001). *Through the body*. London: Nick Hern Books Limited.
- Elliot, N. (2009). *Röstboken*. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Ewan, V. & Sagovsky, K. (2019). *Laban's Efforts in Action*. London: Methuen Drama.
- Gallagher, S. & Zahavi, D. (2021) Phenomenological Approaches to Self-Consciousness, *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Spring 2021 Edition. Stanford: Stanford University
- Grotowski, J. (1968). *Towards a poor theatre*. London: Methuen Drama.
- Justesen, L. & Mik-Meyer, N. (2010). *Kvalitativa metoder – Från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Kroksmark, T. (2007). Fenomenografisk didaktik. I: *Didaktisk Tidskrift* Vol. 17, No. 2-3, 2007. Jönköping: Jönköping University Press.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Leijonhufvud, S. (2011). *Sångupplevelse – en klingande bekräftelse på min existens i världen*. (Licentiatuppsats). Stockholm: KMH Förlaget.
- Lewis, R. (2017). Space, Shape and Physio-Vocal instrument. *Journal of Interdisciplinary Voice Studies*. Vol 2, Issue 1. Bristol: Intellect Ltd Voicings.
- Lindblad, P. (1992). *Rösten*. Lund: Studentlitteratur.
- Maletic, V. (1987). *Body – Space – Expression*. Berlin: Mouton de Gruyter.

- Nilsson, A. (2019). *Introduktion till kvantitativ forskningsdesign*. Linköping: Linköpings Universitet.
- Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. (3. [rev.] uppl.) Stockholm: Liber.
- Rävdan, G. (2020). The importance of physical training for actors. *Învăţământ, Cercetare, Creaţie*. Vol 6, Issue 1. Constanţa: Faculty of Arts of the University Ovidius.
- Reason, P. & Bradbury, H. (2008). *Action Research – Participative Inquiry and Practice*. London: SAGE Publikations Ltd.
- Rodenburg, P. (2007). *Presence*. London: Penguin Group.
- Rodenburg, P. (2020). *The Actor Speaks* (2 [rev.] uppl.) London: Methuen Drama.
- Rootberg, R. (2000). Moving Towards Vocal Center: Integrating Laban Movement Analysis and Bartenieff Fundamentals with a Linklater Vocal Warm-up. *Voice and Speech Review*. Vol 1, Issue 1. UK: Routledge.
- Schechner, R. & Wolford, L. (1997). *The Grotowski Sourcebook*. Abingdon: Routledge.
- Sundberg, J. (2001). *Röstlära*. Stockholm: Proprius förlag.
- Toner, J., Montero, B. G., & Moran, A. (2016). Reflective and prereflective bodily awareness in skilled action. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 3(4), 303–315. <https://doi.org/10.1037/cns0000090>
- Wallén, G. (1996). *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*. (2. [rev] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

### **Hemsidor:**

Laban Guild (2021-02-11). *Rudolf Laban*. <https://labanguild.org.uk/rudolf-laban-2/>

Logonomförbundet. (2021-01-12). *Om oss*. <https://www.logonom.se/om/>

Vetenskapsrådet. (2020-04-06). <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2002-01-08-forskningsetiska-principer-inom-humanistisk-samhallsvetenskaplig-forskning.html>

## Dikter

### Text A

Dagen svalnar mot kvällen ...  
Drick värmen ur min hand,  
min hand har samma blod som våren.  
Tag min hand, tag min vita arm,  
tag mina smala axlars längtan ...

*(ur "Dagen svalnar", Edith Södergran)*

### Text B

Man sa mig att jag var född i fångenskap –  
här är intet ansikte som vore mig bekant.  
Var jag en sten, den man kastat hit på bottnen?  
Var jag en frukt, som var för tung för sin gren?

*(ur "Jag", Edith Södergran)*

### Text C

Jag är främmande i detta land,  
som ligger djupt under det tryckande havet,  
solen blickar in med ringlande strålar  
och luften flyter mellan mina händer.

*(ur "Jag", Edith Södergran)*

### Musik

#### Flyta

- *A village Romeo & Juliet* – Frederich Delius
- *A nightingale sang in Berkely Square* – Stan Getz, Bob Brookmeyer
- *Oblivion* – Astor Piazzolla
- *The unanswered question* – Charles Ives

#### Hacka

- *King Arthur or the British worthy (1691) Act 3: What power art thou?* – Henry Purcell
- *Bernie's tune* – Gerry Mulligan Quartet
- *Brejeiro* – Ernesto Nazareth, Marc Teicholz
- *6 Romanian folk dances, BB 68, Sz. 56: 1. Stick Dance* – Beila Bartók

#### Vrida

- *Fathers*, Anoushka Shankar
- *Requiem in D minor, K. 626: VIII. Lacrimosa* – Wolfgang Amadeus Mozart
- *Seerse, HWV 40: Ombra mai fu* – George Frideric Händel
- *Spiegel im spiegel* – Arvo Pärt, Angèle Dubeau, La Pietà

#### Slå

- *Mas que nada* – Sérgio Mendes, Black Eyed Peas
- *Sun set beyond the river* – Matvey Blanter, The red army choir
- *Le sacre du printemps* – Igor Stravinsky
- *Lochanside* – Mac Umba

#### Pressa

- *Zum* – Osvaldo Pugliese, Orquesta Típica
- *Red dress* – Submotion Orchestra
- *Vladimir's blues* – Max Richter
- *Bellmottoms* – The Jon Spencer Blues Explosion

#### Vifta

- *Je ne sais pas* – Lionel Hampton Quintet
- *Glorianna* – Ipana Troubadours
- *Rhapsody on a theme of Paganini, Op. 43: I. Introduction – Variation I – Theme – Variation II, III* – Sergei Rachmaninoff
- *Chega de Saudade* – Stan Getz

#### Piska

- *Morea* – Gypsy Kings
- *Land: Horses / Land of a thousand Dances / La Mer(de)* – Patti Smith
- *Filipino Box Spring Hog* – Tom Waits
- *String Quartet No. 8 in C Minor, Op. 110: 2. Allegro Molto* – Dmitri Shostakovich

#### Glida

- *Cantus in memoriam Benjamin Britten* – Arvo Pärt
- *Miserere Mei* – Gregorio Allegri
- *Fantasia on theme by Thomas Tallis* – Ralph Vaughan Williams

### Ordlista för den logonomiska analysen

Röststyrka / volym:	om rösten upplevs som stark eller svag
Stöd / magstöd:	om rösten upplevs ha stöd av buk-flankandning, där andningsrörelserna främst sker i nedre delen av bröstkorgen, i magen, sidorna, samt nedre delen av ryggen
Tonläge:	om rösten upplevs som hög eller låg tonmässigt
Betoning / tryck / emfas:	att betona genom ökad röststyrka och/eller dra ut ordet tidsmässigt
Variation / språkmelodi:	kan avse variation i tonhöjd, röststyrka och/eller betoning
Läckande röstkvalitet:	stämbanden sluter inte tätt utan "läcker" luft, ett brusljud, rösten kan låta svag eller hes
Tät röstkvalitet:	motsatsen till läckande, när stämbanden sluter tätt
Pressad röstkvalitet:	uppstår när stämbanden och struphuvudet är spända, så att stämbanden inte kan svänga fritt, rösten låter ofta ansträngd
Knarrig röstkvalitet:	uppstår när luftflödet stryps och svalget spänns, vilket gör att stämbanden svänger oregelbundet och långsamt, ett knarrande ljud
Nasalitet:	när näsresonansen hörs i rösten (hypernasalering), eller en avsaknad av sådan vid uttal av nasaler (hyponasalering)
Klang / Resonans:	kan bl.a. vara fyllig eller liten, formas av ansatsröret och resonansrummen
Legato:	musikalisk term för när toner binds samman utan någon paus mellan dem, som i röstsammanhang innebär att stavelser och ord binds samman på samma sätt
Staccato:	motsatsen till legato, signalerar i musik att en ton ska spelas kortare än dess tonvärde; i tal menas en ryckartat avbruten fonation