



Talövningar och sångröst

En undersökning av talövningar som verktyg för en bättre sångröst

Examensarbete

Logonomprogrammet 15 hp

Vårterminen 2013

Ulrika Zettersten

Handledare: Susanna Leijonhufvud

Sammanfattning

Talövningar och sångröst

En undersökning av talövningar som verktyg för en bättre sångröst

Författare: Ulrika Zettersten

Handledare: Susanna Leijonhufvud

Logonomprogrammet vt-2013

Språk: Svenska

Sökord: Logonom, talövningar, sångpedagog, sång, röstvård, hermeneutik

Uppsatsen undersöker vad talövningar kan ge sångrösten. Fem professionella, välutbildade sångpedagoger har fått tre talövningar att använda med sina elever i deras individuella sångundervisning. Syftet är att se om dessa talövningar utvecklar sångrösten. För att undersöka detta har ett försök utvecklats bestående av tre grundläggande talövningar som använts under tre veckors tid, intervjuer med sångpedagogerna samt enkäter till sångeleverna som genomfört försöket. Sångpedagogerna har svarat på intervjufrågorna utifrån hur de själva upplevt övningarna, ur sitt eget perspektiv och tillsammans med de enkäter eleverna fick fylla i har tolkningar ur ett hermeneutiskt perspektiv gjorts. Resultatet visar att talövningarna är relevanta och fyller en viktig funktion för sångröstens utveckling. Hur mycket plats talövningarna ska få ta och hur ofta de kan användas skilde däremot markant i sångpedagogernas svar. Talövningarna uppfattades som ett av flera verktyg för en bättre sångröst. Resultatet från intervjuer och enkäter visar att intresset för rösten som en helhet, gällande både tal- och sång är stort.

Förord

Jag vill tacka de sångpedagoger och elever som deltagit i denna studie för er tid och för era värdefulla reflektioner. Varmt tack även till Susanna Leijonhufvud, min handledare för goda råd idéer och för din förmåga att inspirera. Jag vill också tacka Kerstin Gabrielsson för din aldrig sinande generositet med dina svängiga och givande övningar samt Joel Sjödin för din ovärderliga hjälp med notationen av talövningarna och kloka vinklingar på upplägget av dem. Tack!

Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| Sammanfattning | |
| Förord | |
| 1. Inledning | 1 |
| 1.1 Syfte och frågeställningar | 4 |
| 1.2 Avgränsningar | 4 |
| 2. Bakgrund | 5 |
| 2.1 Skillnader i tal och sång | 5 |
| 2.2 Likheter i tal och sång | 6 |
| 2.3 Röststörningar | 8 |
| 2.4 Forskningsläget | 9 |
| 3. Metod | 10 |
| 3.1 Insamlingsmetoder | 10 |
| 3.2 Urval av informanter | 10 |
| 3.3 Intervju och enkät | 11 |
| 3.4 Etiska riktlinjer | 11 |
| 3.5 Noterade talövningar | 12 |
| 3.6 Försök | 16 |
| 3.7 Hermeneutisk ansats | 16 |
| 4. Resultat | 16 |
| 4.1 Intervjuresultat från sångpedagogerna i sammanfattning | 16 |
| 4.2 Resultat av elevenkäterna i sammanfattning | 23 |
| 4.3 Sammanfattning av intervjuer och enkäter | 24 |
| 4.4 Talövningar kopplat till genrer | 24 |
| 4.5 Presentation av svaren på forskningsfrågorna | 25 |
| 5. Diskussion | 26 |
| 5.1 Undersökningens trovärdighet och relevans | 29 |
| 5.2 Metoddiskussion | 30 |
| 5.3 Vidare forskning | 31 |
| 5.4 Slutord | 32 |
| 6. Litteraturförteckning | 33 |
| 7. Bilagor | 35 |

1. Inledning

Vad gör en logonom? Det är en ganska vanlig fråga som ställs då jag berättar vad jag utbildar mig till. Yrkesbeteckningen logonom drar kanske tankarna till det närbesläktade yrket logoped som de flesta tycks veta vad det är. Även inom sång och musikpedagogyrket är det många som aldrig hört ordet logonom. Logonomutbildningen i sin nuvarande form är relativt ny och har funnits i Stockholm på Stockholms musikpedagogiska institut som enda plats i Sverige sedan 1994. Men så fort människor fått förklarat för sig vad yrket handlar om blir de flesta mer eller mindre intresserade. Röstämnet engagerar, och även om det varierar hur mycket vi tänker eller har tänkt på vår talröst, så tycks det som att alla har en åsikt eller en föreställning om hur den egna rösten låter.

Vad skiljer då en logonom från en logoped eller en talpedagog? För att förtydliga logonomens roll och utbildning gentemot exempelvis en logoped vill jag beskriva de olika utbildningarna och inriktningarna. En logonom är främst inriktad på den friska vuxna rösten och det estetiska uttrycket, logonomen är inte medicinskt utbildad. En logonom undervisar människor i olika typer av röststyrken, bland annat för att utveckla röstens hållbarhet och uttrycksfullhet. Utbildningen är på två år och för att söka krävs en högskoleutbildning inom pedagogiskt och/eller konstnärligt område såsom sång-, teater-, logoped, eller lärarutbildning, det krävs även en viss erfarenhet av att ha arbetat som pedagog inom röstområdet. En logoped tar emot både vuxna och barn som patienter, ofta i samarbete med en läkare med foniatri som specialitet, en foniatör. Logopeden är medicinskt utbildad och undersöker, ställer diagnos och behandlar olika röst- och talrubbningar som knotttror och polyper. Att utbilda sig till logoped tar 4 år. Talpedagogen har alltid en pedagogutbildning bakom sig och arbetar i regel med barn. En talpedagog är en speciallärare med inriktning på röst-, tal- och språkstörningar. Utbildningen finns som en del av lärarprogrammet inom högskolan, men också som påbyggnadsutbildning, den pågår 1 år.

En logonom har en närmare koppling till sången, jämfört med en logoped eller en talpedagog, genom sitt konstnärliga gestaltande och sitt intresse för tolkning av text. Logonomen arbetar med det levande talets variation och satsmelodi. Användningsområdet är stort. Många arbetsgrupper har rösten som ett av sina viktigaste verktyg. Lärare, präster, skådespelare, föreläsare, jurister, radiopratare och programvärdar i tv, är alla exempel på utsatta röststyrken där rösten måste fungera dag efter dag i offentliga och icke offentliga sammanhang. Forskare i Finland har bidragit mycket till att området kring yrkesrelaterade röststörningar och röstergonomi utvecklats, tack vare aktiva forskargrupper (Södersten & Lindhe 2011).

Den yrkeskategori som söker mest hjälp för fonasteni, rösttrötthet, hos logonomer eller logopedier är lärare, och inom läraryrket, främst musklärare (Södersten & Lindhe, 2011). Musklärare är särskilt utsatta för bullriga miljöer då de ofta har instrument och ljudanläggningar med i sin undervisning. Att överrösta förstärkta instrument med sin talröst utan att skada sig kräver god teknik. Rösten används naturligtvis av alla men forskning visar att för ett par sekler sedan arbetade de flesta av oss med yrken som krävde mer kroppsarbete. I vårt tidevarv är det verbal kommunikation som präglar många yrkesutövares vardag och slitaget på rösten kan vara stort (Fritzell, 1996). I dag har rösten kommit att bli ett av våra viktigaste arbetsverktyg (Sundberg, 2007). Logonomen har kunskaper i talteknik och vad röstens uttrycksfullhet, dynamik och variation tillsammans med det personliga kroppsspråket kan göra för en individ i dennes

utövande av sin röst. Såväl privat som i sitt yrkesverksamma liv. Här kommer retoriken in, ett viktigt verktyg för många arbetsgrupper och något logonomen arbetar med.

När jag började ta sånglektioner i början av 80-talet som nybliven tonåring, så var det ingen av mina sångpedagoger som överhuvudtaget talade om talrösten. Och jag tror inte att jag då hade en enda tanke på att den var av betydelse. För lite över tio år sedan upptäckte jag logonomutbildningen då jag utbildade mig till sångpedagog på SMI, Stockholms musikpedagogiska institut. Jag har undervisat i snart arton år som sångpedagog men det skulle dock ta ett antal år innan jag började reflektera över mina elevers talröster och hur rösten eventuellt påverkade även deras sångröst. Min erfarenhet är att en del människor, unga som vuxna, talar på ett sådant sätt att deras röster i längden kan ta skada och ställa till besvär. Då kan man fråga sig om det inte också påverkar sångrösten? Jag ville få mer kunskap och utveckla mitt starka intresse för rösten, sång som tal så 2011 började jag läsa till logonom.

Zangger Borch (2012) belyser ett helhetsperspektiv av rösten samtidigt som tal och sångröst separeras.

... Det finns otaliga sångare som kan sjunga tekniskt perfekt, men som inte kan tala i en halvtimme utan att bli hesa. För en ingående genomgång av talrösten hänvisar jag till böcker med den inriktningen. Här vill jag endast belysa vikten av att se sin röst i ett helhetsperspektiv. Oavsett om vi sjunger eller talar så använder vi samma instrument, och det går därför inte att separera dessa användningsområden. (Zangger Borch, 2012, s.110)

Jag vill veta mer. Sången och talrösten både hör, och inte hör ihop alltså?

... There are many singers with enormous operatic voices who habitually use a gentle light fonation for speech, a voice that sounds quite unrelated to their singing voice. This is of no vocal consequence provided that the speaking voice they are using is not inefficient or vocally harmful. (Chapman, 2012, s. 77)

Då är det enligt Chapman (2012) ingenting märkligt eller ovanligt med att någons sångröst skiljer sig kraftigt från deras talröst och att det inte är någon fara med skillnaderna bara inte talrösten används på ett skadligt sätt. Chapman får mig att fundera över genrer. Det så olika ideal som eftersträvas utifrån den specifika genre man sjunger. Är det kanske lättare att ha en luftig, läckande talröst om sångaren är inom till exempel pop eller singer/songwriter genren där den fonationstypen är både eftertraktad och uppskattad? Till skillnad från en sångare inom opera där man ibland kan uppfatta dennes talröst som mer flödig än i vanligt tal och där vokalljuden får dominera och konsonanterna kan bli odistinkta.

Intresset för vad en logonom kan göra för sångrösten blev ännu starkare då jag själv förra vintern hade många sångjobb, och sjöng mycket med en ordentlig förkylning i kroppen. Resultatet blev att jag inte hade någon röst alls då jag vaknade på mornarna. Rösten kom tillbaka någorlunda duglig under dagen men så fort kvällen kom var hesheten där igen och rösten försvann. Alla som har sång som sitt yrke vet och förstår den panik som uppstår. Min röst är mitt levebröd, den måste fungera. Jag sjöng så lite jag kunde men gjorde desto mer talövningar, särskilt mjuk fonation, där man med vidgat svalg och rikligt med luft hittar ett avspänt, lågt röstläge med exempelvis frikativa konsonanter som [v] och [j] framför ett [o]. Jag övade resonans med hjälp av nasaler som [m], [n] och [ng] språkljud som bildas med öppen passage till näsan, samt artikulationsövningar som hård läppslutning och tungspetsövningar under ledning av min

röstlärare, lektor i röst- och sång. Rösten kom sakta men säkert tillbaka och arbetet med att komma igång och sjunga igen upplevdes lättare än vid tidigare förkylningar med heshet som resultat. Ur enbart ett sångpedagogiskt perspektiv så har råden under förkylning varit många. Det har varit mediciner, som penicillin eller hälsokostpreparat som Kan Jang och vitlök. Råd har givits att använda rösten så lite som möjligt, det som kallas *relativ röstvila*, till att vara tyst helt och hållet, *absolut röstvila*. Nu uppfattar jag min egen röst som ganska tålig och jag har aldrig behövt uppsöka logoped. Min erfarenhet är att sångare klarar röstliga påfrestningar väldigt olika. Kanske har vi olika slitstark röst. De fysiologiska förutsättningarna hos individen i fråga, kanske avgör hur vi klarar påfrestningar på rösten.

Tidigt i min logonomutbildning började jag lägga till talövningar i min sångundervisning med varje enskild elev. Allt jag själv lärde mig och fick kunskap om gällande talrösten var omöjligt att ignorera när jag arbetade med elevernas sångröster under sånglektionerna. Detta gjorde mig mer och mer uppmärksam på att en bristfällig talröst ofta hördes ihop med sättet att sjunga. En bristfällig talröst kan vara en knarrig röst med dåligt engagerad andningsmuskulatur, eller en otydlig röst där artikulationen brister eller en gäll röst som är alltför pressad. Ta exempelvis en elev som artikulerar dåligt, eller har en väldigt nasal talröst. När den eleven sjunger är det ofta så att samma röstliga problem avspeglas i sångrösten. Genom mina egna studier av talrösten så blev skillnader och likheter mellan tal- och sångrösten mer uppenbara. Kan en sångares sångröst bli bättre genom att hon förbättrar sin talröst? Det var frågan jag funderade mycket på och jag började det undersökande arbete, genom litteratur och samtal med logonomer och sångpedagoger, som nu har lett till denna uppsats och kvalitativa undersökning.

När jag började analysera mina sångelevs talröster för att sedan starta lektionerna utifrån talövningar och vidare gå över i sångtekniska övningar för att till sist sjunga en sång märkte jag snabbare resultat än under tidigare år då jag inte lagt så stor vikt vid talrösten, om inte uppenbara röst- eller talproblem funnits. Med resultat menas exempelvis tydlighet i textgestaltningen, eller egaliserade röster med mer resonans och klang i tonen. Hur tycktes de resultat vi strävade efter uppnås snabbare? Min upplevelse var att eleverna klarade artikulationen bättre i snabba musikallåtar och i soullåtar med mycket text, tack vare röstövningar i artikulation. Övningarna i artikulation i sammanhanget, handlar främst om läppövningarna [b] och [p] samt tungspetsövningarna [t] och [d]. En mer avspänd käke genom käkövningar utifrån talet, som att säga [håv] eller [bål] med överdrivet ”lång” käke på vokalen [å] gav bättre smidighet och timing i scatsång, för att bara ta några exempel.

Som sångpedagog bemötte jag tidigare dessa tekniska områden, som exempelvis artikulation, med passande sångtekniska övningar som jag idag kan se påminner om talövningarna jag lärt mig under logonomutbildningen. Flera av mina sångtekniska övningar är ursprungligen från den klassiska sångteknikens traditioner och dessa blandar jag med nyare övningar från de afro-amerikanska genrerna, främst då jazz, pop och soul. Resultaten av de olika övningarna varierar alltid, av en mängd olika orsaker. Hur mycket tid eleven lagt ned på att öva, hur har eleven förstått och uppfattat instruktionerna till övningarna? Hur lätt har eleven att lära? Vad behöver och passar eleven specifikt?

Talteknik hjälper inte enbart rutinerade sångare i sin sångutveckling. Det har resultaten visat då jag undervisat estetelever som inte har sång som huvudämne. Särskilt en elev, som jag undervisat en gång i veckan i snart två terminer. Han är instrumentalist och har valt sång som extra ämne. Nu var det så att han inte kunde intonera alls. De första två månaderna arbetade vi med att hitta

tre toner, c, d och e. Vi arbetade först och främst med lyssnandet för att sedan försöka få honom att hitta och producera tonen själv. Det är inte inspirerande för någon att arbeta i 30 minuter med en till tre toner så vi utgick ganska snart från talövningar för att hitta andningsmuskulatur, intonation, rytm, dynamik och satsmelodi. Nu när vi snart haft lektioner tillsammans i två terminer så kan han genomföra en enkel Beatleslåt med inte alltför stort omfång nästan helt rätt intonerat. Och det har inte kommit sig av sångtekniska övningar med melodier som grund, de har i stället förvillat honom många gånger. Snarare skulle jag vilja påstå att det är talövningarnas förtjänst. Talövningar som jag successivt, med legato och glissando, fått att luta mot sång. Det trodde jag aldrig de första månaderna, då övervägde jag starkt att be honom byta till något annat instrument för att slippa ett F i betyg. Nu kommer han att bli godkänd.

Med denna studie avser jag att titta närmare på och undersöka vad sångpedagoger upptäcker genom att använda talövningar, utöver sina sångtekniska övningar, under sina sånglektioner. Jag kommer att ta upp artikulation, som innebär hur vi bland annat kan använda vår tunga, våra läppar eller underkäke för att bli tydligare både när vi talar och när vi sjunger. Studien undersöker resonans, klangen i vår röst och hur vi kan förändra den. Borde det inte rimligtvis vara så att ju mer vi kräver att vår röst ska klara av i vårt yrkesverksamma liv, desto mer uppmärksamma och vårdande måste vi vara, på alla sätt vi kan.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka om talövningar kan utveckla sångrösten. Detta skall uppnås genom att genomföra ett försök under tre veckors tid med ett antal sångpedagoger och några av dem utvalda sångelever. I samband med, och efter försöket, kommer intervjuer och enkäter att genomföras med de medverkande. Dessa intervjuer och enkäter ligger till grund för att besvara undersökningens frågeställningar.

Frågeställningar:

- Hur uppfattas talövningar utveckla sångrösten?
- Hur uppfattas talövningar vara verktyg för samma mål som sångtekniska övningar?
- Hur ställer sig sångpedagogerna till talövningar i sånglektionen?
- Reflekterar sångpedagoger över elever med bristfälliga talröster?
- Hur uppfattar sångeleverna talövningarna?

Talövningarna har genomförts av fem sångpedagoger och totalt femton sångelever, en gång i veckan, under tre veckors tid.

1.2 Avgränsningar

Studien undersöker tre specifika, grundläggande talövningar och deras eventuella effekter på sångrösten. Fem sångpedagoger, tre kvinnor och två män har valts ut på grund av deras erfarenhet som sångpedagoger och av deras genrebredd. Det var också praktiskt och en viktig avgränsning att de alla är boende i Stockholmsområdet. Det underlättade möjligheten till information och instruktion av talövningarna och försöket, samt genomförandet av intervjuerna. Femton elever har sedan valts ut av sångpedagogerna, tre elever per sångpedagog. Ingen av eleverna var i målbrottet eller hade tydliga röstproblem. Studien avgränsades på grund av tidskäl till tre veckor.

2. Bakgrund

Detta kapitel inleds med en enklare förklaring av skapandet av ljud och fortsätter sedan med skillnader och likheter i tal respektive sång, röststörningar och forskningsläget.

När vi skapar ljud, talljud eller sångljud använder vi röstorganet. Röstorganet innefattar andningsapparaten, struphuvudet och artikulationsapparaten. Enkelt beskrivet så innefattar andningsapparaten våra lungor, diafragman, våra yttre- och inre interkostalmuskler som sitter emellan revbenen i bröstkorgen samt diverse muskler i främre bukväggen (Lindblad, 1992). Interkostalmuskelnerna är aktiva vid in- och utandning och lyfter upp bröstkorgen så att lungorna kan vidgas och fyllas med luft. De kan även trycka ihop bröstkorgen så att lungorna töms på luft. Så har vi diafragman, en inandningsmuskul som sitter under lungorna och ser ut som en upp och nedvänd skål. När vi andas in drar diafragman ihop sig, sjunker, och gör plats för lungorna som fylls med luft och expanderar. Medan vi sedan talar eller sjunger släpper vi ut luften ur lungorna och diafragman höjs och lungorna dras ihop för att på nytt fyllas med luft vid nästa andetag. Ett flertal andra betydelsefulla andningsmuskler är inblandade men uppsatsen går inte vidare in på dessa utan går vidare i förklaringar av skapandet av ljud.

När luften i lungorna pressas uppåt och ut genom luftstrupen går luften via struphuvudet, där stämbanden sitter som ett par veck i luftstrupens slemhinna. Det första paret veck är de äkta stämbanden och det andra paret är de så kallade *falska* stämbanden. Luften gör att vecken sätts i svängning. Svängningarnas vibrationer skapar på så sätt ljud och toner. Struphuvudet där stämbanden sitter skyddade, består av sköld-, ring- och kannbrosken samt struplocket med tillhörande muskler. Artikulationsapparaten består av svalg, mun- och näshålorna, tunga, läppar och gom. Svalget och munhålan ger resonans medan tungan, läpparna och käkens öppning skapar språkljuden (Sundberg, 2007; Lindblad, 1992).

Huvudresonans som tas upp i föreliggande uppsats betyder fonatoriskt betingade vibrationsförmåelser i huvudet. Förmåelserna kan vara koncentrerade till olika delar, som främre delen av ansiktet, pannan, hjässan (Sundberg, 2007).

2.1 Skillnader i tal och sång

Sundberg (2007) klargör skillnader för tal och sång bland annat i det subglottiska trycket, det vill säga, lufttrycket i luftvägarna under glottis, stämbandsspringan. Det subglottiska trycket är mycket starkare i sång än i tal. Sång är mer rytmiskt än tal, röststyrkan är starkare i sång och emellanåt svagare än i tal. Sångens utandningsfraser är längre än i tal. Sång varierar normalt tonhöjden stegvis men i tal varierar tonhöjden kontinuerligt (Lindblad, 1992). Sång rör sig i olika register medan talrösten normalt ligger i modalregistret. Lindblad (1992) menar att det alltid krävs större precision i kontrollen av talapparatusens delar, andningsapparaten, struphuvudet och artikulationsapparaten för sång. Dessa krav betyder att röstträning och korrekt röstteknik är mycket viktiga för sång.

Någonting annat som skiljer tal och sång är användandet av konsonanter och vokaler. Inom klassisk sång förlänger man ofta exempelvis vokaler medan man i genrer som pop och soul kan använda konsonanter för rytmiska effekter. I exempelvis soulsång sjunger sångaren ibland med glottisnyp, ett ”snyftliknande” läte, där glottis slår ihop på tonsluten samt att soulsångaren sjunger mycket på slutnasaler (Zangger Borch, 2012). Tonlösa konsonanter som [p], [t] och [f] hörs vid tal men försvinner i hög grad vid sång eftersom de inte är sångbara, medan obetonade

stavelser blir tydligare i sång än i tal. Prosodi är ljudföreteelser som intonation, rytm och betoning. För talets överförande av meddelanden spelar språkljuden större roll än prosodin. Sång skiljer sig från tal genom att i större utsträckning utnyttja de prosodiska medlen än vokalerna och konsonanterna och detta för att i högre grad förmedla känslor (Lindblad, 1992). Så finns också fenomenet vibrato som är vanligt i sång men inte alls i talet. Musikaliska faktorer och psykosociala faktorer bör också nämnas när vi talar om skillnader. Alla har en talröst som vi normalt kanske inte funderar särskilt mycket över, den är vad den är. Att däremot stämma upp i sång är något helt annat. Att sjunga är, för många, förenat med att blotta sig, ta plats och låta. Har vi vuxit upp i ett musikaliskt hem med musik runt om kring oss hela vårt liv, där vi uppmuntrats till att musicera och sjunga kan sången bli lika naturlig som talet. Sedan kan vi också växa upp i totalt omusikaliska hem, men utveckla vår musikaliska talang ändå. Omgivningen och den kontext vi vuxit upp i spelar kanske en viktig men inte avgörande roll för vår förmåga till musikalitet och musikaliska utveckling.

Låt oss titta närmare på stämbanden i tal respektive sång. Stämläpparna utgör två slemhinneklädda veck inne i struphuvudet. Stämläppslängden, är ca 2 cm hos män och ca 1,5 cm hos kvinnor (Lindblad, 1992). Vävnaden i stämläpparna utgör tunna lager med olika grad av täthet och elasticitet. Stämläppskroppen utgörs till största delen hos en fullvuxen människa av vocalismuskeln, VOC, den kanske mest betydelsefulla larynxmuskeln som tycks ha särskilt stor vikt i sång. Vocalismuskelnns aktivitet har en mer genomgående samvariation med röststyrkan i skolade sångröster än i vanliga talröster (Lindblad, 1992).

Uppsatsens syfte, att undersöka om talövningar kan utveckla sångrösten, känns relevant då vi använder samma organ vid tal och sång för att producera och forma ljud, trots att det principiellt verkar kräva så olika insatser enligt röstforskningen.

2.2 Likheter i tal och sång

Vad gäller rösten och forskningsbaserad litteratur så har vi i Sverige flera mycket kunniga forskare, exempelvis Johan Sundberg, professor emeritus i musikakustik, som är världsledande inom ämnet röst. När det kommer till litteratur om sång och tal är det inte alls på samma sätt utan mer empiribaserad kunskap från författarna, alltså slutledningar grundade på erfarenhet. Både vetenskap och empirisk kunskap är intressant i sökandet efter likheter och skillnader i tal- och sångröst.

Inom litteraturen i sångpedagogik finner man ofta inledningar som fokuserar på kroppshållning, andning och avspänning. Råd som lika gärna kunde gälla en logonom och dennes uppvärmning av talrösten. Litteratur som behandlar tal- och sångrösten inleds ofta, eller tas upp senare i boken, med bilder på röstapparatens uppbyggnad (Lindblad, 1992; Sundberg, 2007; Zangger Borch, 2012; Elliot, 2009; Sadolin, 2006) för att nämna några.

Carlén m.fl. (1999) beskriver sångpedagogiska uppvärmningsövningar på ett liknande sätt som en logonom arbetar. Kroppsövningar som mjukar upp hela kroppen, andningsövningar som ska hjälpa läsaren att hitta djupandning och där muskler som aktiveras när man använder stödet, går igenom. Efter dessa övningar går några av dem sedan vidare med talsång i korta betoningar, så kallad staccato gentemot legato, där det inte finns uppehåll mellan tonlägena. Smidighet övas genom mjuka övningar med steglöst glissando mellan tonerna och mycket annat som direkt påminner om logonomens övningar. Medan andra böcker som *Komplett sångteknik* (Sadolin, 2006) i och för sig går igenom lättare anatomi och andning i början men snabbt går in på

författarens syfte, sin egen sångteknik. *Sångsolist* (Sjögren & Kullberg, 2009) tar varken upp anatomi eller kropp och andning utan fokuserar från första kapitlet i boken på övningar som ska inspirera och förbättra solosångarens improvisation, timing och uttryck i olika afroamerikanska genrer.

Precis som en logonom arbetar prosodiskt med olika uttryck och variationer i talet så uppmanar Sjögren och Kullberg sångaren att ”förstärka uttrycket i de olika orden i texten”. Dynamik, förändring av styrkan i rösten, är nästa ord i deras bok som går igen i både tal och sång för att på ett ytterligare sätt variera sitt uttryck och sin röst. En logonom arbetar ibland med människor som har monotona, enformiga röster där dynamiken behöver övas. Ett bra sätt att komma åt dynamiken i talet är att läsa sagor. Sagor inspirerar till karaktärer och till att bygga en stämning. En stämning som läsaren skapar genom att varierande höja eller sänka rösten, både vad gäller tonhöjd och röststyrka. Man kan likna detta med när en sångare i exempelvis de afroamerikanska genrerna väljer att tolka på ett särskilt sätt, precis som hon själv vill och väljer, eller då en operasångerska följer kompositörens förutbestämda tolkningar med angivelser om forte, piano, eller diminuendo.

När en sångare vill öva upp improvisation och rytmiska sångljud genom att härma trum- och slagverksljud med konsonanter, vokaler, utdragna, långsamma ljud, eller så snabba ljud som möjligt (Sjögren & Kullberg 2009) påminner det mycket om rytmiska talövningar. Om sångaren behöver öva på att hitta sitt modalregister, även kallat bröstregister, utgår sångövningarna ofta från rop. Det ska inte bli ett skrik utan ha ett bra stöd i flank- och magmuskulatur och ropa, ”Hej”, ”Hoj”, ”Yeah”. För att hitta flankmuskulaturen hjälper det till att sätta händerna i sidorna under ropövningen. På så sätt kan man tydligt känna musklerna i midjan. Logonomen försöker hitta ett naturligt stöd i ropet för att genom detta få eleven att hitta kraften från andningsmusklerna och nyanserna i dynamik.

I litteratur för skådespelare, som i sitt yrke ibland måste behärska både tal och sång, finns ofta ett tydligare samband av vikten att eftersträva en helhet i rösten jämfört med litteratur som behandlar sångteknik. Rodenburg (2002) anser att talrösten och sångrösten hör ihop men att det krävs olika energier för de båda. Hon inser att sången kräver mer komplexa insatser, samtidigt som hon tycker att sång är mer naturligt än tal. Läsaren får övningar ”to bridge the spoken voice into the singing one.” (Rodenburg, 2002, s.137) Rodenburg börjar med övningar som går från sång till tal, målet är att både talet och sången ska kännas ”equally filled”. Att gå från sången till talet är som att gå ned för berget medan att gå från tal till sång liknar att gå upp för berget. (Rodenburg, 2002) Rodenburg använder metaforen berget för att få läsaren att förstå det mer krävande fysiska arbetet som krävs vid sång jämfört med tal. Det kan även liknas vid en sångares arbete med att försöka egalisera skarven genom att sjunga från bröstklang till huvudklang.

Kayes (2004) utgår från talet då hon startar arbetet med en elev som ska lära sig en sång och exempelvis memorera en text. I sin bok *Singing and the actor* (2004) beskrivs övningar där sångaren först fritt får läsa texten i sången, sedan läsa den igen, med den för sången angivna rytm, exempelvis fyra fjärdedels-takt, som gärna kan knäppas med fingrarna. På så sätt ska sångaren lättare få en uppfattning om musiken, särskilda stavelser för särskilda notvärden och rytmiken. På samma sätt kan en logonom arbeta med undersökningen av en ny text. Att skandera, läsa texten rytmiskt, är ett verktyg för att få in versens puls i kroppen, efter det arbetet kan man sedan tala texten med alla de nyanser som innehållet kräver (Beckman, 2011). Intresset och kunskapen om de paralingvistiska signalerna, vilka kan vara bland annat variation i rytm, tonfall

eller röststyrka, som en logonom arbetar med varje dag, kan även dessa lätt kopplas ihop med sångarens uttrycksförmåga och tolkning av text.

”Humming into speaking” är en övning som Rodenburg (2002) använder för att hitta resonans och kunna använda rösten så ekonomiskt och effektivt som möjligt. När vi hummar i ett avspänt skönt läge ska vi varierande kunna ”placera” tonen i ansiktet, näsan, bröstet eller halsen. De olika placeringarna ger olika kvalitéer på det ljud vi skapar och kräver ett varierat subglottiskt tryck. Man ska sedan gå vidare från hummandet till den text man vill läsa. Användandet av de olika placeringarna ger variation åt rösten. Resultatet av denna övning blir, enligt Rodenburg, en ”friare” fylligare röst.

En logonom, en logoped eller en sångpedagog använder sig av liknande inlärningsätt tillsammans med sina elever/klienter. Kanske är ett av de viktigaste inlärningsätten *imitation*. Ett växelspel mellan att förevisa och att efterlikna. Tillsammans med verbala instruktioner, utan att visa före, ges eleven förutsättningar att bli mer aktiv i sin analys och produktion (Hartelius, Nettelblad & Hammarberg, 2008). För sångpedagogen är det både talrösten och sångrösten som bör fungera tillfredställande. Att arbeta som sångpedagog är ett röstkrävande yrke och det kan slita på rösten att hela tiden variera mellan att förebilda sång och tal. För att återkoppla till imitation skriver Arder att det borde vara onödigt att påminna en sångpedagog om hur viktig talrösten är i lektionstillfället. En sångpedagog med god talröst når fram lättare med sin information till eleven och elever kan få sämre förtroende för en sångpedagog med bristfällig talröst (Arder, 2007).

Litteratur och undersökningar i ämnet tal eller/och sång vänder sig ofta till mer eller mindre avancerade sångare och talare. Om vi ser det utifrån en sångares perspektiv så är det intressant att i föreliggande uppsats syfte reflektera över om en avancerad sångare lättare tar till sig talövningar än en nybörjare och om avancerade sångare behöver talövningar överhuvudtaget.

2.3 Röststörningar

Det ställs höga estetiska krav på och optimal presentation av rösten hos både en professionell sångare och en skådespelare och man kan likna professionella röststartister vid elitidrottare eller dansare (Arbetsmiljöverket, 2011:6). Röststörningar delas in i två grupper. Funktionellt betingade röststörningar avser störningar som beror på felaktigt bruk av rösten medan organiska röststörningar beror på någon form av förändring på röstinstrumentet (Lindblad, 1992). Funktionellt betingade röstproblem är alltså problem som uppstått då vi använt våra röster på ett felaktigt sätt eller om vi är överansträngda i rösten, medan organiska röstproblem kan vara knutor, tumörer eller medfödda missbildningar från födseln. Sundberg förtydligar dock att det emellertid inte finns någon klar gräns mellan de båda grupperna. Organiska störningar som knottor och stämbandspolyper kan exempelvis uppkomma genom funktionellt betingade röstproblem (Sundberg, 2007).

Sala, Sivo och Laine (2011) ger röstergonomiska råd till dem som har röstkrävande arbeten. Yrken där det krävs att tala i buller, eller att tala inför grupper, att sjunga, eller att läsa högt. En sångpedagog använder hela tiden sin talröst tillsammans med sin sångröst. Hon blandar ständigt mellan att med talet förklara tekniska aspekter innan övningarna till att förebilda med sin sångröst. Slitaget kan vara stort och rösten kan bli mycket ansträngd efter en dags arbete. Arbetsmiljöverkets rapport (2011:6) stärker vikten av att granska sin egen talröst i sitt yrke som sångpedagog. Särskilt ur två aspekter, först och främst för att ha en hållbar röst, orka med det

krävande röstarbetet och ha en hälsosam och smidig talröst. Och för det andra, att vara en förebild för eleverna, se rösten som en helhet (Arder, 2007). Bli medveten om sitt eget personliga röstläge, hitta och kontrollera ett avspänt läge i sin bröstrost som är bärande och stadigt. Våra röster är unika som fingeravtryck och olika situationer och sinnesstämningar påverkar den direkt.

Röstträning och röstmedvetenhet tycks minska effekter av röstbelastning (Arbetsmiljöverkets rapport, 2011:6). Professionell träning av sångrösten minskar risken att belasta röst och stämband och förebyggande röstträning av talrösten visar sig ge ökad medvetenhet om rösten och ökad kunskap om att använda rösten som kommunikativt redskap. Här beskrivs röstträningens vikt för minskad röstbelastning. Jag vill gå ett steg längre och påstå att för professionella sångare är kombinationen tal- och sångträning nödvändigt för att klara ett långt yrkesliv med rösten som både identitet och inkomstkälla.

2.4 Forskningsläget

Det finns mycket litteratur att tillgå om rösten. Föreliggande uppsats refererar till flera författare med gedigen forskning bakom sig och sin litteratur (Sundberg, 2007, Lindblad, 1992, Zangger Borch, 2012), samt till författarna som kanske inte alla forskat men väl utgår från många års erfarenhet av röstarbete som utbildade sångpedagoger och sångare (Arder, 2007, Carlén, Kristersson, Larsson-Myrsten & Haking Raaby, 1999, Chapman, 2012, Sadolin, 2006, Sjögren & Kullberg, 2009), logonomer, logoped, röstcoach (Elliot, 2009, Södersten & Lindhe, 2011, Kayes, 2004, Rodenburg, 2002, Sala, Sihvo & Laine, 2011).

Några uppsatser på samma nivå som föreliggande, undersöker bland annat hur man tar sig från tal till sång och tillbaka, eller tar upp röstproblem för sångare. En av uppsatserna har med en informant som anser att hon fått ett helt nytt sätt att tala genom talövningar som lett vidare till att hon ”upplevt så lite röstproblem som professionell sångerska.” (Finnberg, 2009, s. 24). En annan uppsats, fortfarande på samma nivå som denna, undersöker om det är skillnader i talet hos sångare inom olika genrer. De tre genrer som valts ut var klassisk, jazz/pop/rock och folkmusik. De tyckte sig kunna se genom sin undersökning, att det är skillnader i talet, särskilt mellan män som sjunger i olika genrer, men att inte lika stora skillnader kunde påvisas i kvinnors tal som även de, sjunger i olika genrer (Hedén & Päivio, 2001). Daniel Zangger Borch beskriver i sin bok *Stora sångguiden* (2012) att begrepp som sopran, alt, tenor och bas utgår från den klassiska musiken och anger både klangfärg och omfång. Med klangfärg menas ljudkvalité som skiljer sig från individ till individ (Sundberg, 2007). En rock-, pop- och soulsångare bygger däremot hela sin sångliga identitet på att ha ett unikt sound enligt Zangger Borch. Sound är en benämning på klangfärg och ett känt begrepp inom populärmusik.

En tredje uppsats tar upp identitet, är vi våra röster eller är våra röster vårt instrument frågar författaren (Hammerin, 2011). Uppsatsen undersöker hur sångelever upplever sambandet mellan röst och identitet. Resultatet visar att flera av eleverna ser sina röster både som instrument och som en del av personligheten. Uppsatsen tar upp ämnet utifrån sångrösten, det är en intressant fråga även i föreliggande uppsats, utifrån talrösten. Vi tänker säkert olika mycket på våra talröster. Bland annat beroende på hur mycket vi behöver talrösten i vårt yrkesliv. För exempelvis skådespelare är det troligt att de ser sin talröst både som identitet och ett instrument, för sångaren ligger fokus säkert mer på sångrösten.

"Tala så jag ser dig!" (Ericsson & Hedman 2009) är ett examensarbete som undersöker relationen mellan röst och identitet ur både ett talröst- och ett sångröstsperspektiv. Medvetandegöra sig om sin röst och se vad den medvetenheten gör med oss. De undersöker hur förändrade röstvanor i sång och tal påverkar självkänslan och självförtroendet. Resultatet av undersökningen visade att flertalet deltagare i studien stärktes i sin självkänsla och sitt självförtroende genom arbetet med *hela* människan. Genom att involvera elevens personlighet samt arbeta med kroppskännedom utvecklades elevens tal och sångröst.

3. Metod

Detta kapitel presenterar de metoder som använts för insamling av fakta efter försöket och förhållningen till urval och etik. Studiens talövningar finns noterade tillsammans med liknande sångtekniska övningar.

Fem sångpedagoger har fått tre talövningar att prova på sina elever. Talövningarna går ut på att stärka artikulationen genom läpp- och tungövningar samt att öva upp huvudresonansen för klangen med hjälp av nasaler. Sångpedagogerna får själva välja vart under lektionen de lägger in talövningarna. Någon vill kanske ha dem i början, andra i slutet. Någon kanske vill lägga dem i direkt anslutning till sångteknikövningar som liknar talövningen. Valet står sångpedagogen fritt. Tanken med detta är att se hur sångpedagogen uppfattar talövningarnas användningsområden. Evidensen blir sedan sångpedagogernas och elevernas reflektioner i intervjuer och enkäter.

Studien bygger på tre delar, försöket, intervjuer av sångpedagogerna samt enkäter från de femton elever som deltagit i försöket. Tillsammans med min egen förståelse som sångpedagog och utbildad logonom har studien analyserats för att söka en helhet.

3.1 Insamlingsmetoder

Information har samlats in via semistrukturerade intervjuer av de fem sångpedagoger som deltagit i studien (Se bilaga 1). Intervjuerna hölls i, för sångpedagogerna, välkända miljöer och intervjuerna spelades även in. Eleverna som deltog i studien fick enkäter att fylla i med enkla "kryssa i" svar som ja, nej, kanske, vet inte samt med möjlighet till egna kommentarer (se bilaga 2). Föreliggande för intervjuer och enkäter låg ett tre veckors långt försök med tre specifika talövningar att använda med eleverna i sångpedagogernas sånglektioner.

3.2 Urval av informanter

Valet av informanter föll på tre kvinnor och två män efter några för uppsatsen viktiga kriterier. De är alla välrenommerade sångpedagoger med lång erfarenhet av undervisning i sång. Bekvämligheten av att de alla bor i Stor-Stockholmsområdet gjorde det relativt enkelt att träffa dem var och en, innan försöket, för att instruera övningarna samt planera in tid och plats för de intervjuer som skulle göras efter försöket. Alla fem arbetar professionellt som sångare utöver sin undervisning. I Stockholm så är de dokumenterat framgångsrika och igenkända i sångpedagogskretsar. De skiljer i åldrar från ca trettio till femtio år. De skiljer sig även i genreinriktningar, även om alla fem undervisar, eller har undervisat, på gymnasier och folkhögskolor där de afroamerikanska genrerna gäller. Några kommer från den klassiska genren, och även bakgrunder från musikal, jazz, pop och soul är representerade. Det var ett medvetet val att ha med pedagoger från olika genrer för att se om detta skulle påverka studiens resultat.

Femton elever involverades i försöket, 3 elever per sångpedagog. Urvalet av elever överläts till sångpedagogerna att fritt välja ut, detta främst för att ge sångpedagogen möjlighet till en planering som passade denne bäst.

3.3 Intervju och enkät

Studien genomförs med hjälp av intervjuerna gjorda som mer av ett samtal än en regelrätt utfrågning (Andersson, 2001) och utgick från semistrukturerad intervjuform. Frågor ställdes till alla informanter med öppna svarsalternativ. Intervjuernas längd varierade mellan 30 till 45 minuter, och innehöll 19 frågor som bland annat behandlade sångpedagogernas inställning till talövningar, talövningarnas möjlighet till utveckling av sångrösten, och relevansen av talövningar i sånglektionen (Se bilaga 1). Undersökningen är kvalitativ (Kvale & Brinkman 2009) och söker nyanserade beskrivningar av de intervjuades perspektiv utifrån sin levda vardag.

Sångpedagogerna får beskriva sina upplevelser av talövningarna i sånglektionen ur sitt eget personliga perspektiv, utifrån deras egna utgångspunkter med den förståelse de har. Jag undersöker hur de upplever talövningarna, och om de upplever några resultat på grund av dem hos sina elever. Trovärdigheten utgör ett av de största problemen med kvalitativa studier och således också kvalitativa intervjuer (Trost, 2010). Min eftersträvan har varit tydlighet och relevans i mina frågor med ett försök till en så neutral, objektiv inställning som möjligt för att inte påverka informanterna med mitt tyckande.

I analysen av intervjuerna togs nyckelord fram för att söka tolka sångpedagogernas svar och reflektioner (Kvale & Brinkman 2009). Nyckelord som tillsammans skulle ge en bild och någon form av helhet i sångpedagogens uppfattning av försöket. Genom att transkribera alla intervjuer samt att sammanställa information från enkäter kunde jag med hjälp av mitt syfte och mina forskningsfrågor sortera det insamlade materialet (Patel & Davidson, 2011). Denna sortering innebar att jag succesivt kunde se ett mönster och som i denna studie definieras som nyckelord.

De korta enkäterna med fem frågor, som de femton eleverna fick svara på, åsyftade samma sak, tydlighet, även om enkäterna fått minst uppmärksamhet i undersökningen. När studien utformades låg fokus på försöket tillsammans med sångpedagogerna, att de skulle kunna lära sig och lära ut talövningarna rätt, samt intervjuer efter försöket. Under arbetets gång med uppsatsen väcktes intresset för hur eleven uppfattade talövningarna i sin sånglektion. Enkäterna kom till i sista stund för att få fram åtminstone något av elevernas uppfattning. Enkätformen med slutna frågor skulle inte vara för komplicerad utan kunna göras på kort tid i slutet av lektionen. Det fanns även plats och möjlighet i enkäten för kort kommentar (Se bilaga 2). Problematiken med enkäter är bland annat att de till skillnad mot intervjuer inte ger möjlighet till kompletteringar (Patel & Davidson, 2011) och det är svårt med en fördjupning i svaren. Syftet med en kvalitativ undersökning är att upptäcka beskaffenheten hos något eller uppfattningar om något fenomen. Man kan inte i förväg formulera svarsalternativ i kvalitativa undersökningar (Patel & Davidson, 2011). Enkätfrågorna i denna uppsats strävade efter att ställa frågor som genom ja, nej, kanske, och vet inte svar, kunde ge en indikation till elevens uppfattning. Kommentarsfältet var även det med för att ge en möjlighet, om än liten, till någon form av fördjupning.

3.4 Etiska riktlinjer

I det informerande samtycket har det ingått information om anonymitet och att det bara är jag som lyssnar på de inspelade intervjuerna och läser enkäterna (Kvale & Brinkmann 2009). Ingen

nämns vid namn i uppsatsen. Det material som samlats in har behandlats med stor diskretion och behålls enbart tills undersökningen är klar.

Enkäterna som eleverna fått att fylla i vid det sista lektionstillfället delades ut tillsammans med ett kuvert att lägga ned enkäten i och klistra igen. Detta för att eleven skulle få anonymitet gentemot sångpedagogen och att det enbart är av intresse för mig att läsa de anonyma svaren.

3.5 Noterade talövningar

Nedan följer undersökningens tre talövningar sammansatta med tre sångteknikövningar som kan uppfattas som liknande talövningarna. Dessa tre sångtekniska övningar delgavs inte sångpedagogerna, utan är i jämförande syfte med i uppsatsen för att belysa de likheter som kan finnas i talteknik respektive sångteknik. Noteringen av talövningarna har arbetats fram tillsammans med en kompositör och musikteoripedagog från Rytmus musikergymnasium. Först spelades talövningarna in av mig själv tillsammans med min kollega och sedan analyserade vi bland annat rytm för att notera så likt som möjligt det som lärdes ut till sångpedagogerna i försöket.

Talövningar som valts för uppsatsen är:

Fig. 1 Hård läppslutning: [bi] [be] [bä] [ba] [pi] [pe] [pä] [pa]
Tränar upp styrka och smidighet i artikulationen.

Fig. 3 Huvudresonans med hjälp av nasaler: [m] [n] [ng]
Påverkar vår röstklang och ger en upplevelse av ”placering”.

Fig. 5 Tungspetsövningar: [li] [le] [lä] [la] samma på [ti] [di] [ni]
Tränar upp styrka och smidighet i artikulationen.

Talövningarna ingår i de grundläggande övningar en logonom arbetar med för artikulationsträning och resonanssträning (Elliot, 2009). En sångpedagog arbetar för att förbättra och utveckla samma fenomen men med andra typer av övningar.

De sex följande övningarna strävar efter samma mål, en god teknik. Tre övningar behandlar talrösten, de andra tre sångrösten. Ett av målen är artikulation, för tydlighet, smidighet och timing, det sistnämnda berör, kan tyckas, mest sångrösten men även i högsta grad talrösten för en skådespelare eller exempelvis en radiopratare behöver också timing. Artikulationsövningarna används för att motverka ett för slapt eller ett alltför sammanbitet artikulationssätt. Ett annat mål är resonans, klang och upplevelse av en ”placering” som är precis lika viktigt i en hälsosam, välljudande tal röst som i en välklingande sångröst. Klangen kan främjas av t.ex. resonansskapande övningar med hjälp av nasalerna. De sångtekniska övningarna är hämtade från afroamerikanska genrer. Med en liten ”touch” av *latin*.

Fig. 1

♩ = ca 100 Bpm Hård Läppslutning (tal)

A

[Bi] [Be] [Bä] [Ba]

B

(Repetera X ggr)

[Bi] - [Bi] - - [Bi] [Bi]

C

(Repetera X ggr)

[Bi] [Bi] [Bi] [Bi] [Bi] [Bi]

Talövningen Fig. 1 (Elliot, 2009) kan varieras både rytmiskt och i olika tonlägen, precis så som man själv vill. Det är viktigt att ha ett engagemang i flankmuskulaturen. Desto fler stavelser du lägger till desto snabbare och lättare gör du arbetet med läpparna. Gör samma sak med [pi], [pe], [pä], [pa]

K. Gabriellson

Fig. 2

♩ = ca 88 Bpm Teknikövning (sång)

Dm⁹ G¹³ Dm⁹ G¹³ (uppåt)

Ba ba baa__ ba-da-ba - da - ba ba baa__

Den här sångtekniska övningen är påminnande om talövningen, hård läppslutning. Här övas artikulation och timing. Övningen börjas på valfri ton i ett så bekvämt läge som möjligt för eleven och stiger med ett halvt tonsteg i taget.

Fig. 3

Huvudresonansövning med hjälp av nasaler (tal)

♩ = ca 80 Bpm

A

[Må - m] [Mö - m] [Ma - m] [My - m]

B

(Repetera X ggr)

[Må] [Må - m] [Må] [Må - m]

C

(Repetera X ggr)

[Må] [Må] [Må - m] [Må] [Må] [Må - m]

Talövningen i Fig. 3 (Elliot, 2009) kan varieras både rytmiskt och i olika tonlägen precis hur man vill. Var noga med en avspänd käke och att sluta läpparna i det avslutande m:et i exempelvis [mâm] för att utnyttja nasalen för klangen. Öva gärna med glissando, glid mellan tonlägena och variera uttrycket. Variera med nasalerna [n] och [ng] Övningen påverkar vår röstklang och ger en upplevelse av ”placering”

U. Zettersten

Fig. 4

Teknikövning (sång)

♩ = ca 136 Bpm

(uppåt)

Cmaj7 F/G Cmaj7 F/G Cmaj7 F/G Cmaj7 F/G

Mmm _____
Nnn _____
Ng _____

Mmm _____
Nnn _____
Ng _____

Den här sångtekniska övningen påminner om talövningen med nasaler. Var noga med en avspänd käke. Övas med legato. Starta utifrån en ton, gärna i ett lägre register, som är så behaglig som möjligt för eleven. Övningen höjs med ett halvt tonsteg i taget.

Fig. 5

♩ = ca 100 Bpm

Tungspetsövning (tal)

A

[Li] [Le] [Lä] [La]

B

(Repetera X ggr)

[Li] - [Li] - - [Li] [Li]

C

(Repetera X ggr)

[Li] [Li] [Li] [Li] [Li] [Li]

Talövningen Fig. 5 (Elliot, 2009) kan varieras både rytmiskt och i varierande tonlägen, precis hur man själv vill. Det är viktigt att ha ett engagemang i flankmuskulaturen och arbeta med avspänd, ”tappad” käke. Gör samma sak med [ni], [ne], [nä], [na], [ti], [te], [tä], [ta] och [di], [de], [dä], [da]

K. Gabrielsson

Fig. 6

♩ = ca 92 Bpm

Teknikövning (sång)

Am⁹ D¹³ Am⁹ D¹³ (nedåt)

Li - li - li - li - li - li - li - li.
 Le - le - le - le - le - le - le - le.
 La - la - la - la - la - la - la - la.

Den här sångtekniska övningen påminner om tungspetsövningen i tal. Var noga med en avspänd käke, engagemang i flankmuskulaturen och börja övningarna i ett högre register för att sänka övningen ett halvt tonsteg i taget.

3.6 Försök

För att inte ta för mycket av pedagogernas undervisningstid i anspråk valdes tre talövningar som inte är alltför komplicerade att lära ut. Varje sångpedagog har fått en noggrann genomgång av hur de ska utföra talövningarna Fig.1, Fig.3 och Fig.5. Var och en har fått tre veckor på sig att använda sig av dem.

3.7 Hermeneutisk ansats

Föreliggande uppsats strävar efter ett hermeneutiskt synsätt i sin undersökning (Ödman, 2007). Fokus har legat på en öppenhet för intervjupersonens egna perspektiv utifrån dennes erfarenheter och kunskande. En öppenheten bestående bland annat av viljan och förmågan att förändra egen förförståelse genom att förstå något nytt. I arbetet med formulering av intervjufrågor har strävan efter att undvika vinklingar och tolkningar efter personligt värderande och tyckande varit centralt. Sångpedagogens upplevelser av försöket och eventuella lärdomar av det har varit kärnan. Samtidigt har min egen förförståelse och eget arbete med tal-och sångrösten naturligtvis haft inflytande på hur studiens tre delar är upplagda. Många års erfarenhet av undervisning som sångpedagog, tillsammans med logonomutbildningens alla talövningar, gav möjlighet för mig att utforska tal- och sångrösten, två delar, i strävan efter en helhet. Nya övningar utvecklades under mina lektioner, ibland utifrån talövningar vars syfte för rösten var detsamma som vissa sångtekniska övningar. Ny kunskap, ny förståelse. Hermeneutik är komplext och det är en utmaning att sträva efter att vara så opartisk det går utifrån egen bakgrund och vår förförståelse. Jag har i intervjuer och information till sångpedagogerna försökt förhålla mig så neutralt jag kunnat till exempelvis talövningarna i försöket. Samtidigt så kan det inte nog betonas hur viktig vår förförståelse är, vi kan inte förstå någonting utan den men vi kan ha en mängd olika felaktiga förställningar. Nya erfarenheter och lärdomar gör att vi får revidera vår förförståelse gång på gång, till en ny förståelse. Thurén (2009) skriver att växelspelet mellan förförståelse och erfarenhet, mellan teori och praktik, mellan del och helhet, brukar kallas den ”hermeneutiska cirkeln” men att uttrycket ”hermeneutisk spiral” är bättre. Spiralliknelsen ska påminna om att en större erfarenhet ger en bättre förförståelse som i sin tur gör att man uppfattar finare nyanser (Thurén, 2009). Uppsatsen strävar efter att genom sina olika delar, försöket, intervjuerna och enkäterna, generera en helhetsbild av talövningars eventuella inverkan på sångrösten.

4. Resultat

Detta kapitel presenterar sångpedagogernas intervjuresultat samt elevernas enkätresultat, sedan görs en sammanfattning av dem tillsammans. Skillnader i genrer presenteras och slutligen studiens svar på forskningsfrågorna. Eftersom sångpedagogerna är anonyma har de fått varsin bokstav som namn, sångpedagog A, B, C, D och E.

4.1 Intervjuresultat från sångpedagogerna i sammanfattning

Resultatet ger indikationer på att sångpedagogerna mycket väl förstår och ser ett samband mellan tal och sång, att det hör ihop och kan växa av varandra men deras fördjupning och kompetens

ligger i deras sångliga utbildning och inte i talrösten. Deras kunskap om sångrösten är gedigen och den kunskapen får dem att logiskt föra samman vikten av även en god talröst. Det är en annan sak att sedan arbeta utifrån talrösten till sång, det kräver vidareutbildning i ämnet. Det är också något som alla respondenter tar upp i intervjuerna, behovet av mer kunskap om talövningar överlag och fler talövningar för att de ska kunna sammanföra dem kontinuerligt och med tillfredställande resultat tillsammans med sångtekniska övningar under sina sånglektioner. Att undersöka om talövningar utvecklar sångrösten har genom sångpedagogernas och elevernas svar utvecklats syftet för studien vidare till resonemang om talrösten och talövningar som en nödvändighet för sångare. Helhetssynen på rösten överlag har kommit fram i flera av intervjufrågorna.

1. Uppfattningar om ”en god” talröst

Tre sångpedagoger talar om ”flöde”, sedan beskriver alla fem sångpedagogerna vidare med ord som, en ”röst som inte knarrar”, en ”elastisk” röst, en ”välplacerad” röst. En röst med bra ”placering” där användaren förstår att ”acklimatisera rösten efter förhållanden runt omkring”. Någon talar om en ”mjuk, lite mörkare röst” med ”mycket klang”.

Kommentar: Gemensamma nämnare är orden placering och flöde och att rösten inte får knarra. Alla respondenter återkommer till ordet ”placering” flera gånger och jag är mycket intresserad av uttrycket. Ordet ”placering” används flitigt och ibland lite slarvigt, både av sångpedagoger och logonome. Kanske är det först som logonom jag börjat reflektera över ordets betydelse och börjat förtydliga för mig själv och mina elever, att vare sig det handlar om sång eller tal så kan man inte ”placera” en röst någonstans. Det är trots det fullt möjligt att ha en upplevelse av placering. En flödig röst betyder en röst med generöst tilltaget luftflöde (Sundberg, 2007) som tre respondenter tar upp. Men tydligt framgår att sångpedagogerna vet vad de tycker kännetecknar en god talröst. Sångpedagogerna har inga svårigheter med att hitta uttryck för vad de hör i vad de anser som goda talröster.

2. Uppfattningar om en ”ohälsosam/bristfällig” talröst

Fyra sångpedagoger beskriver en bristfällig talröst som ”knarrig”. Någon beskriver med ord som ”klanglös och trött”. Någon säger att det är en ”röst som inte bär”. En sångpedagog beskriver det som att man har ”satt sig” på rösten, alltså enligt respondenten med en ”tyngd utifrån struphuvudet”, det finns inte ”botten”, och man har ”stängt av” flödet.

Kommentar: Här kommer beskrivningen ”knarrig” tillbaka. ”Knarr” och ”trötthet” är inte positivt, det är ”jobbigt” att lyssna till. Man har ”satt sig på rösten”, den ”bär inte”, den är ”trött”. Jag ser likheter i alla sångpedagogernas svar, de talar om ”brister i arbetet med stödet”, och om ”andningen och riktningen”. Ingen av sångpedagoger tar upp dålig artikulation eller tempo.

3. Beskrivningar av talteknik

Någon anser att det är ”samma som sångteknik”, inte ”så stor skillnad”. En sångpedagog beskriver talteknik som ”förmågan att anpassa sig efter rådande förhållande runt omkring”. En annan att talteknik är ”konsonanterna som hjälper till att få tag på nycklarna till stödet”. En sångpedagog ser talteknik som en ”kombination, för att använda sin röst på bästa sätt utifrån sina förutsättningar” och en ”god artikulation”. Någon beskriver det som möjligheter för att exempelvis ”lösa upp” knutar, och att det ”inte är ett negativt ord”.

Kommentar: De ser alla positivt på talteknik och talar beskrivande om taltekniken med olika ord och tankar. Alla ser på talövningar som ett tekniskt hjälpmedel och här tas artikulationen, som jag bland annat söker efter, upp för första gången. Här kommer även värderingar in, att talteknik inte är ett ”negativt” ord. Jag reflekterar över talteknikens historia och vad som kanske ofta förknippas med att behöva hjälp med sin talteknik. Något är ”fel” på den röst man har, och vi ser inte att vi egentligen utvecklar och stärker det vi redan har och kan. Jag tänker vidare att talteknik måste avdramatiseras. Så mycket bättre om vi kan se det som ett mycket bra hjälpmedel i vårt dagliga liv, yrkesmässigt och privat. För tydlighet, för att få fram vårt budskap. För att få andra att lyssna på vad vi har att säga, för att klara många år i röstkrävande yrken, anledningarna till en god talröst genom talteknik är många.

4. Synen på talteknik efter undersökningen

Tre sångpedagoger anser att de ”inte ser annorlunda på talteknik efter studien” utan tänker som tidigare utefter egna erfarenheter av talteknik. En sångpedagog anser att det blivit mer ”påtagligt att sång och tal hör ihop”. Någon har ”börjat använda studiens övningar” på fler elever. En annan har redan ”arbetat länge med sång och tal ihop i musikalgenren”.

Kommentar: Alla sångpedagogerna tycks se talövningar som möjlighet till utveckling. Gemensamt kommer det fram att alla ser positivt på talteknik och att de gärna applicerar övningarna på eleverna för att hitta tekniska möjligheter. Undersökningen tycks ha väckt intresset för flertalet av sångpedagogerna att fortsätta med övningarna och att de tycks ge utveckling.

5. Val av elever

En sångpedagog hade bara tre elever, en annan valde efter elever sångpedagogen anser har ”mindre god talröst”. För någon var det ”en slump”, för en annan så handlade det om att ”ta elever som kommit en bit i sin sångtekniska utbildning” för att ”lättare kunna tillgodogöra sig taltekniken”. En valde ut efter årskull.

Kommentar: Här skiljer sig alla, från slump till medvetna val utifrån vad sångpedagogerna tyckte sig se för behov och kunskap. Ingen sångpedagog hade svårigheter med att välja elever och samtliga tycktes nöjda med sina val. Om detta slumpvisa val har något med utfallet av svaren att göra är inget jag tagit med i denna studie, men efteråt funderat över gällande fortsatt forskning.

6. Talövningarnas placering under sånglektionen

Alla fem sångpedagoger lade in talövningarna i början av sina lektioner. Två av dem gjorde stödövningar och andningsövningar allra först, innan talövningarna.

Kommentar: Jag hade medvetet instruerat alla sångpedagogerna att det stod dem fritt att lägga in övningarna där de tyckte att de passade för att se hur de skulle uppfatta talövningarnas användningsområden. Om man kommit i kontakt med litteratur i sångteknik som på något sätt utgår från talet så är de talövningarna ofta i början, det kommer sig säkert naturligt på grund av det. Ingen respondent har lagt in talövningarna mitt i en sång för att komma åt teknik eller uttryck. Ingen sångpedagog använde övningarna i en sång för specifika problem, så som artikulation, eller resonans. Talövningarna kan lätt associeras med sångtekniska övningar för samma ändamål.

7. Introducering av talövningarna

Sångpedagogerna beskriver svaret med ord som ”spännande att få prova”, och ”roligt och lustfyllt”. Det var ”odramatiskt” beskriver en av dem. Dennes elever är vana att tala om en god fonation. En sångpedagog är ”nyfiken på yrket logonom” sedan tidigare och tyckte att det kändes ”fräscht”. En beskriver det som ”nervöst”, viljan att ”förvalta övningarna rätt var stor”. En annan säger att instruktionerna av talövningarna var så tydliga och förankrade att det ”aldrig kändes konstigt”.

Kommentar: Jag uppfattar det som att alla varit öppna och intresserade för talövningarna och noggranna med att förstå instruktionerna för att göra dem rätt. Redan i introduktionsstadiet, innan försöket startat, upplevde jag positiv förväntan från alla fem sångpedagoger. Att det känts lite speciellt att göra övningarna kommer också fram, vilket det ofta kan göra när någonting är nytt för oss.

8. Likheter mellan tal- och sångteknik

Fyra sångpedagoger tyckte att de kunde se likheter med ”viss sångteknik”, alla fyra nämner nasalerna, särskilt [m] som många gör glissandoövningar med. En sångpedagog tyckte ”inte att de påminner” om varandra. Någon känner igen ”tungspetsövningen i sångtekniken” och en annan beskriver rytmiska övningar med konsonanter som påminnande och talteknik.

Kommentar: Igenkännandet varierar och jag uppfattar de sångpedagoger med klassisk och musikalbakgrund vara de som ser likheterna tydligast på det sätt de talar om och beskriver dem. Ingen av sångpedagogerna anser att tal- och sångövningar påminner mycket om varandra.

9. Tidigare kontakt med talövningar

Tre sångpedagoger har kommit i kontakt med talröstövningar då de själva haft problem och gått hos logoped. Två sångpedagoger känner igen talteknik från sina utbildningar till sångpedagog.

Kommentar: Alla har på något sätt kommit i kontakt med talövningar men som jag uppfattar det så är det enbart en av fem sångpedagoger som använder sig av talövningar regelbundet i sina sånglektioner. I samtalen som blir efter att intervjufrågorna tagit slut framgår funderingar över varför vissa av oss får mer problem än andra med sina röster. Påverkan utifrån tas upp, som psykisk och fysisk hälsa.

10. Reflektioner över att bättre talröst utvecklar sångrösten

”Egentligen tror jag att en bra talröst är enda möjligheten att ha en bra sångteknik”, säger en sångpedagog. ”Jag har träffat så många elever de här 10-12 åren jag jobbat och det är alltid de elever med dålig talröst som har en viss typ av sångtekniska problem”. De är de som också är ganska ”skrikiga personer” säger en annan. Man blir ”mer hel”, inte lika ”trasig” säger en. Är man trött så påverkas inte rösten lika mycket om man känner att man har ett fungerande tal. En sångpedagog säger, ”det som ger talrösten bättre teknik påverkar även sångrösten, det är så många likheter”. En annan anser att man ”har en bättre, naturlig ingångsport till sången” om man har en ”bra talröst”, och en ”okej talteknik”. ”Allting handlar om talet”, har du ”riktning och flöde” så är det ”lättare” då du ska sjunga, säger en annan. Ingen av de fem sångpedagogerna tror att sångrösten ”inte utvecklas” av en bättre talröst.

Kommentar: Alla sångpedagoger anser att talrösten påverkar och utvecklar sångrösten. Här kommer ganska starka uttryck fram med starka övertygelser bakom och jag reflekterar över att det trots detta inte faller sig naturligt för dem alla att ha med talövningar i sånglektionen. Vad beror det på? Flera av sångpedagogerna tar upp behovet att lära sig mer om talövningar, och det kan kanske vara en orsak, att de inte känner sig ”hemma” med övningarna.

11. Upplevda skillnader och likheter i tal- och sångrösten

Sångpedagogerna reflekterar över skillnader som ”kortare fraser” i talröst, man kan ”andas oftare” och med ”större pauser” än i sång. Sången kräver ett ”motstånd” i rösten, en annan typ av ”fysisk belastning”, för att kunna sjunga långa fraser utan att behöva andas mitt i en fras. ”Trycket” och ”slitaget” blir på ett ”annat sätt” i sång. Det är ”skillnad på energinivåer”. Skillnad i ”tonhöjd” som är mer ”varierande” i sång. Och likheter som ”kropp”, ”andning”, ”kopplingen till stödet”. Likheter i ”rytm och melodik”. En sångpedagog vill se tal och sång som ”komplement” till varandra och använder uttrycket att allt ligger ”väldigt organiskt”.

Kommentar: här kommer den yrkeskompetens de äger tydligt fram, de vet mycket om vilket arbete som krävs för att sjunga och att det skiljer sig från att tala. Samtidigt ser alla likheter och samhörighet mellan tal och sång.

12. Möjligheter och begränsningar med talövningar i en sånglektion

En sångpedagog anser att sång och tal är ”väldigt angränsande till varandra”, samtidigt så kan man inte ”byta ut” sångteknik mot talteknik, man övar på ”olika” saker, men talteknik är ett jättebra komplement. En annan sångpedagog beskriver vikten av att se rösten som ”en helhet” och att vi måste ”vårda den” på alla sätt efter de förutsättningar man fått. Förstå att rösten som helhet är ett ”levande instrument”. Begränsning kan kanske vara ”vad man just i stunden övar på” i en sånglektion. En sångpedagog säger att ”vissa veckor kan man arbeta med talteknik, andra med sångteknik”. Gemensamt för alla fem sångpedagoger är att de tror på möjligheter mer än begränsningar gällande talteknik i sånglektioner.

Kommentar: Å ena sidan ger sångpedagogerna uttryck för att rösten är en helhet, å andra sidan ger de uttryck för att det är olika saker. Jag uppfattar dock att alla fem sångpedagoger ser talövningar som ett komplement, en liten del, som får läggas till som ett verktyg, även om det inte är det viktigaste verktyget. Möjligheterna ses som fler än begränsningarna och det tror jag bottnar i sångpedagogernas intresse och kunskap om rösten överlag.

13. Elever med bristfälliga talröster

En sångpedagog säger att eleverna ”ofta inte är så medvetna om talet, mer om sångtekniken”. ”Jag försöker medvetandegöra eleverna” fortsätter personen. Är det riktigt illa så skickar denne dem till läkare. Några säger direkt att de skickar vidare elever med ”tydliga talproblem”, till logopeder. En annan säger, ”jag brukar prata med dem om det och jag brukar spela in dem fast mer då de sjunger och jobbar mycket med konsonanter och artikulation. Och andning, de har inte koll på andningen”. Sångpedagogen fortsätter, ”oftast pratar folk med för lite energi, klart de finns pressade röster men oftare för slöa röster”. Det tänker denne har att göra med självförtroendet och sångpedagogen försöker uppmuntra dem att ”ta plats”. Sångpedagogen tror att ”det går hand i hand med talrösten, självförtroendet”. En sångpedagog beskriver att denne arbetar mycket med stödet, även i talrösten, försöker få eleven att ”lägga ned talrösten och hitta flöde och klang”. En annan reflektion från en av sångpedagogerna är, ”det känns som om jag bara

skulle jobba med sången då talrösten är dålig så jobbar jag med bara ”halva instrumentet”, det är ju en helhet”.

Kommentar: Det framgår att alla fem sångpedagoger tar talrösten på allvar och att de anser att den påverkar rösten som helhet, alltså även sångrösten. De inser sina begränsningar vid svårare röstproblem och skickar alltid vidare till logoped eller röstläkare. Här kommer också psykosociala aspekter fram som elevers självförtroende och hur en pedagog kan närmas sig den problematiken. Intressanta tankar som kommer fram i vidare samtal efter intervjuernas slut.

14. Intresset för fortsatt arbete med talövningar

Alla fem sångpedagoger kan tänka sig att fortsätta med talövningar i sånglektionen. Två stycken vill ha ”mer övningar och mer kunskap” om talövningar. Någon säger att denne vill fortsätta om ”eleven specifikt behöver det”, inte annars. En sångpedagog ser det som en ”utveckling” i sin undervisning. En annan ser ”tekniska fördelar med snabbhet i improvisation” genom tungspetsövningar.

Kommentar: Alla tycks vilja fortsätta med talövningar i arbetet med sina sångelever, men av olika anledningar och olika mycket. Några för sin egen skull och som röstliga förebilder och talar om vad sångpedagogen förmedlar till sina elever, genom sin röst och då både i tal- och sång. En annan vill fortsätta om någon elev är i extra stort röstligt behov annars ser denne ingen mening att ha talövningarna med i lektionen. En sångpedagog vill arbeta med dem för specifika teknikinslag där artikulation och tydlighet är viktigt.

15. Talövningarnas utveckling hos eleverna

Tre av sångpedagogerna tyckte att det var för kort tid de fick att undersöka talövningarna men kunde ändå se att eleverna lärde sig övningarna ganska lätt och förstod vad övningen var till för. Två sångpedagoger såg en medvetenhet utvecklas. En tror på att det hade med elevens förförståelse att göra, eleven är redan duktig på teknik. En annan sångpedagog ser svårigheter att hinna utvecklas i tal då sånglektionen i sig är så kort.

Kommentar: tidsaspekten är naturligtvis avgörande för digniteten av denna fråga. Men det var dock av intresse att ställa frågan för att ta reda på om något resultat gick att skönja. De sångpedagoger som såg att det blev en utveckling lade alla fram att det var relativt duktiga elever som ägde en viss förförståelse och kunskap om rösten överlag.

16. Elevernas upplevelse

Alla fem sångpedagoger beskriver hur de tror att eleverna uppfattat övningarna med ord som, ”bra”, ”spännande”, ”ganska roligt och utmanande”. En av sångpedagogerna tror att det kanske inte är något eleverna vill ”göra hela tiden” och två andra beskriver åtminstone en elev var som gjorde det bara för att hon ”blivit tillsagd”.

Kommentar: Det tycks som att det varit en uppgift bland många andra. En sångpedagog säger att det var ok att övningarna fick ta tid då alla inblandade visste att det ”bara var för en viss tid”. En djupare intervju av eleverna skulle ha varit intressant och av vikt för studien och fortsatt forskning.

17. Talövningar för sångpedagogens egen utveckling

Två sångpedagoger tar upp bristen av tid för att de själva skulle fortsätta för egen del med talövningar. En sångpedagog vill använda talövningar men ”bara då det behövs”, om rösten exempelvis är ”trött eller förkyld”. De kvarstående två sångpedagoger vill absolut och kommer med all säkerhet att fortsätta för sin egen skull, för ”artikulation, tydlighet och helhet”.

Kommentar: Övervägande sångpedagoger i studien kommer troligtvis inte att ta sig tid till talövningar för egen röstutveckling. Samtidigt som två sångpedagoger är väldigt övertygade att, och varför, de kommer att fortsätta göra talövningar för sin egen skull. De två kommer ursprungligen från klassisk genre och musikal.

18. Talövningarnas påverkan på sångrösten

Alla fem sångpedagoger tror att talövningar kan påverka sångrösten. En beskriver det som att sången är en ”förlängning” av talet. En annan säger att ”sitter inte taltekniken så är det något som brister förr eller senare, just med rösttrötthet, det sitter ihop”. Någon säger, ”jag tror att det kan ge någon slags självkänedom om rösten. Att bli medveten om vad man gör och hur man gör det”. En sångpedagog säger, ”det handlar väl om hur man levererar en text och får fram ett budskap” Och ”det är ju vad jag vill fokusera på i min sångundervisning”. Så om man lär sig att använda rösten och få fram budskap kan man säker sjunga bättre och få fram budskap, funderar respondenten vidare. Man måste tänka till och vara medveten om hur man ”använder sin röst överlag”, säger en annan sångpedagog, det tror jag ”gynnar sångrösten”. Och att man ”inte struntar i sin talröst” och på något sätt sätter igång den då man ska sjunga. Den ska ”alltid vara igång” på ett ”skonsamt hälsosamt sätt”. Då tror sångpedagogen att ingången till sången blir ”skonsammare och hälsosam”.

Kommentar: Alla fem sångpedagoger anser att talrösten och talövningar påverkar sången på ett positivt sätt. Det ger självkänedom och då tolkar jag det som att de menar en röstlig självkänedom. De beskriver förmågan att få fram ett budskap, det härrör jag till tekniska aspekter som dynamik, resonans, artikulation m.m. I de samtal som fortsätter efter intervjun kommer tankar om självförtroende upp igen. En stadig, flödande, välplacerad talröst påverkar en människas utrymme och plats i olika sammanhang.

19. Ytterligare tankar från sångpedagogerna

En sångpedagog tycker att det skulle vara ”spännande att se fler övningar, för att se vad det är”. En annan tycker att fler människor borde ”få upp ögonen för talövningar” och få en ”introduktion” av exempelvis en utbildad logonom att ta med i sin sångundervisning. Någon reflekterar över att det var ”lite kort tid” för att få någon klar bild av hur de funkade. Sångpedagogen reflekterar vidare att använda övningarna var inga problem men vad de kan ge för resultat skulle vara spännande att se. ”Drömmen vore att eleverna fick talteknik också i sin utbildning på vår skola” uttrycker sig en sångpedagog. En annan sångpedagog önskar att talteknik skulle finnas med som ”naturligt inslag” i sånglektionerna, man behöver inte benämna det så mycket, tal eller sång, just för att det kan skapa mer frågetecken, utan bara låta det vara en ”naturlig del”, helt enkelt arbeta med rösten som ett instrument. En sångpedagog säger, ”jag försöker säga till eleverna att ta hand om sig, rök inte, osv. samma sak med rösten, använd den på ett sätt som du kan försvara för dig själv”. En annan säger, ”Jag tycker att detta har varit jättenyttigt, framför allt för min egen del. Jag vill vara öppen, tekniken är färskvara och allt som

gör mig tydligare, och låter bättre, gör mig till en bättre förebild”. Sångpedagogen reflekterar vidare, ”Det är viktigt att möta eleven med det ljud man vill förmedla”.

Kommentar: Genom sångpedagogernas tillägg och tydliga intresse ges ytterligare relevans till undersökningens syfte. De ser seriöst på talrösten, och alla talar om vikten av en hälsosam röst i både tal och sång. Alla sångpedagoger utvecklar intervjun med sina egna tankar och tillägg, och jag upplever att ämnet engagerar. Det mest givande för studien är kanske reflektionerna från flera sångpedagoger över talröstens betydelse överlag och att talövningar skulle ha en naturlig plats i undervisningen för elever som har rösten som fokus. Samtalen går vidare in på ämnen som retorik och talet som utveckling för elever vilken gymnasielinje man än valt.

4.2 Resultat av elevenkäterna i sammanfattning

De elever som deltagit har efter sista lektionstillfället, tredje veckan, fått svara på några frågor som valts att göra i slutet form, med svarsalternativ som, ja, kanske, nej, jag vet inte, samt plats för övrigt/reflektioner till varje fråga. I underliggande kommentarer presenteras eventuella reflektioner från eleverna med citattecken, övrig text är mina egna ord.

Tolv av femton enkäter kom in och eftersom störst fokus ligger på sångpedagogernas uppfattningar i denna studie fick det anses räcka för elevernas medverkan.

1. Påminner någon av talövningarna om sångteknik du gjort tidigare?

Ja: 9 st Kanske: 3 st

Kommentar: de flesta känner igen sig i stöd och artikulationsövningar. Det kanske även har att göra med hur sångpedagogen själv kopplar ihop tal- och sångövningarna och förklarar under lektionens gång.

2. Har talövningarna tillfört något?

Ja: 7 st Nej: 1 st Kanske: 2 st Vet inte: 2 st

Kommentar: några svarar att det är ”svårt att säga på grund av för kort tid”, andra har blivit ”uppmärksammade på uttal av texter och artikulation”. Tidsaspekten är säkert många gånger avgörande för resultatet om studien gått ut på att mäta det. Mer än hälften svarar ja på frågan, något har det tillfört och i detta fall ”uttal” och ”artikulation”.

3. Har talövningarna tillfört din sångteknik något?

Ja: 4 st Nej: 1 st Kanske: 5 st Vet inte: 2 st

Kommentar: De flesta är tveksamma. Av de som svarat ja hänvisar ett par till ”artikulationen” i sången. Jämfört med svaret på ovan ställda fråga så är det inte längre fler än hälften som kopplar ihop att det som tillförts rört sången.

4. Skulle du vilja fortsätta med talövningar i dina sånglektioner?

Ja: 3 st Nej: 2 st Kanske: 6 st Vet inte: 1 st

Kommentar: det finns en tveksamhet till fortsatt arbete med talövningar och flera har skrivit att den ”korta lektionstid” de har vill de ”sjunga”. Tidspresen är ofta stor och mycket ska hinnas med på en lektion. Jag funderar över solistdrömmarna som är stora och fokus läggs på att få framföra en sång.

5. Tror du att en förbättrad talröst kan ge en bättre sångröst?

Ja: 11 st Nej: 0 st Kanske: 1 st Vet inte: 0 st

Kommentar: här skriver de till kommentarer som ”absolut”, ”definitivt”, att det är ”logiskt”, att ”rätt” talteknik ger ”bättre” sångteknik och att man ska vara ”medveten” om sitt tal.

4.3 Sammanfattning av intervjuer och enkäter

Sammanfattningen som görs utifrån sångpedagogernas svar är att de alla ser talövningar generellt som en utveckling för rösten och alla är övertygade att de är utvecklande även för sångrösten, men de ser dem som ett av många verktyg, ett ”komplement” till sångtekniska övningar. Alla sångpedagoger kan tänka sig att fortsätta med de tre talövningarna från försöket i sina lektioner men varför och hur mycket skiljer från sångpedagog till sångpedagog. En vill fortsätta om eleven har ”tydliga tal-problem”, inte annars. Två stycken vill veta och lära sig mer för att kunna fortsätta, en tänker sig talövning för att nå specifika saker som artikulation i scatsång. En pedagog är mycket säker på en fortsatt användning av övningarna. De tror alla att undersökningen varit rätt ”spännande och utmanande” för eleverna men de anser att tiden för försöket varit kort och det har varit svårt att se påtagliga resultat. Två av fem sångpedagoger vet med säkerhet att de tänker fortsätta med talövningarna för sin egen röstliga utvecklings skull, för att förebilda bättre och för att vara förebilder inte bara i sång utan även i tal.

Sammanfattningen av enkäterna blir att eleverna tycks vara relativt överens om att talövningarna har påmint om sångteknik och att de tror att talövningar kan ge en bättre sångteknik. Men det tycks inte som att de kopplat ihop den möjligheten till förkovring med sig själva och sina egna möjligheter till utveckling, sångligt som talmässigt. Övningarna har för flera elever tillfört något, det framgår dock inte vad som tillförts, här synliggörs problematiken med enkäter och att det sällan går att få fördjupade svar i en sådan. Få av dem vill lägga ned tid på talövningar vid sånglektionstillfället, de vill sjunga.

4.4 Talövningar kopplat till genrer

Av de olika genrerna sångpedagogerna representerade och om de skulle ha något samband med inställningen till, eller användandet av talteknik så är min uppfattning att de två sångpedagoger som kommer från den klassiska genren och musikalgenren haft den mest naturliga ingången till talövningarna.

...Jag har jobbat med mycket musikal och musikalartister och jobbat med sång och tal. Tal som går över i sång, sång som går över i tal och det har gett mig en insikt i att det måste finnas en brygga från talteknik till sångteknik” (Respondent D, dec 2012)

Musikal har tydliga karaktärer som ska tolkas både i tal och sång. Då blir det nödvändigt att arbeta med sångarens talröst, en dominant, tung karaktär går inte ihop med en svag talröst. På det sätt man röstligt tolkar i sin sång måste man även kunna tolka i sitt tal. Keyes (2004) vänder också på det genom att skriva att sångaren ska ha som mål att ”sjunga som du skulle tala, utifrån din karaktärs värld.” (2004, s. 135) Alltså utgå från det talade till det sjungna. Musikalartister har

särskilt höga röstkrav bland annat för att de växlar mellan att tala och sjunga på scenen (Kerro & Tonér, 2004, Arbetsmiljöverket Rapport 2011:6). En musikalartist ska agera talande skådespelare på scenen, inte enbart sjunga och det framgår tydligt från respondenten med musikalbakgrund att denne arbetat mycket med sin och andras talröst.

Det är väl det sångpedagoger överlag menar och eftersträvar då vi uppmanar elever att läsa texten högt för sig själv flera gånger innan eleven går över till att sjunga sången. Detta för att närma sig texten, förstå texten, för att till slut kunna göra sig till ett med texten och tolka trovärdigt. Respondenten med klassisk bakgrund beskriver i intervjun sitt ”igenkännandet i talövningarna tillsammans med sången” och det ”organiska” och det ”naturliga” i att tal och sång hör ihop. Det tycktes oproblemiskt och självklart för denne.

4.5 Presentation av svaren på forskningsfrågorna

1. Kan talövningar utveckla sångrösten?

Studien visar att både sångpedagoger och sångelever anser att talövningarna utvecklar sångrösten. Alla tre övningarna, huvudklang genom nasaler och de båda artikulationsövningarna anses relevanta och sångpedagogerna i studien tror på gott resultat av dessa. Flera tar upp helhetssynen på rösten, att tal och sång hör ihop på ett naturligt sätt. En hälsosam talröst kan ge en hälsosam sångröst med god förmåga till varierat uttryck och tolkningsförmåga. Alla fem sångpedagoger talar om rösten som helhet, att en sångare måste ta hand om hela sin röst tal- som sång.

2. Kan talövningar vara verktyg för samma mål som sångtekniska övningar?

Tolkningar särskilt utifrån intervjuerna med sångpedagogerna visar på att talövningarna i viss mån kan vara verktyg för samma mål som sångtekniska övningar. Alla fem sångpedagoger tar upp nasalerna som en mycket bra och igenkännande övning. Flera nämner artikulationen och tydligheten som kan användas i övningar av exempelvis scat-sång i jazz. Flertalet av sångpedagogerna anser att talövningarna endast är ett av många verktyg för den sångliga utvecklingen, och inte det viktigaste.

3. Hur ställer sig sångpedagogerna till talövningar i sånglektionen?

Sångpedagogerna i studien tycker att talrösten spelar en viktig roll för sången och är eniga att talövningarna har relevans i sånglektionen och att de utvecklar sångrösten. Helhetssynen av rösten tas upp av alla fem och de anser den logisk, naturlig och mycket viktig. Trots det ges varierande svar på frågan att ta med dem i sånglektionen. Några vill lära sig mer om talövningar för att fortsätta, och det är naturligtvis helt riktigt. Någon vill använda dem fast enbart om eleven har stort behov av talövningar, inte annars. En sångpedagog vill använda dem för särskilda ändamål som exempelvis ”timing” i scatsång. En annan ser det som viktigare att utveckla sin egen talröst för att vara en bra röstlig förebild. Så även om alla sångpedagogerna starkt uttrycker sig, på olika sätt, att de anser att talövningar är bra för sångrösten så är ändå inte alla eniga om att fortsätta med dem i sina sånglektioner.

4. Reflekterar sångpedagoger över elever med bristfälliga talröster?

Sångpedagogerna säger sig alla uppmärksamma elever med bristfälliga talröster. Det varierar däremot i svaren vad de uppmärksammar. Dålig artikulation, säger någon, knarr nämner flera

respondenter. Dålig energi och svag röst som kan komma från dåligt självförtroende säger en tredje. Det framgår inte riktigt hur de själva tar sig an den bristfälliga talrösten, någon säger att de spelar in rösten, andra att de talar om den och vad det bristfälliga kan bero på. Alla sångpedagogerna svarar att de skickar elever till logopeder och läkare så fort de uppfattar att eleven har allvarliga problem med fonationen. En sångpedagog säger sig alltid arbeta med både tal- och sångrösten för bästa resultat.

5. Diskussion

I detta kapitel kopplas litteraturen och studiens resultat samman och arbetets trovärdighet och relevans presenteras. Kapitlet innehåller även kortare stycken innehållande metoddiskussion, vidare forskning och ett slutord.

Samspelet mellan en sångpedagog och en sångelev är oerhört viktigt just på grund av att vi inte kan se in i kroppen och titta på vad som fysiskt sker då eleven tar ton. Det krävs en ständig kommunikation och att eleven själv reflekterar, provar, övar och känner efter för att kunna analysera vad som sker i kroppen. Inte bara en gång, utan många, många gånger för att komma fram till någon sort förståelse och kunskap. Sångpedagogen behöver ibland ompröva sina värderingar som styr undervisningen. Nyfikenheten att förnya sig är viktig, pedagogen möter så många olika elever med olika behov och uttrycksmöjligheter. De fem respondenterna i uppsatsens försök visade alla prov på ett intresse för talövningarna, de uppfattade dem som givande och utvecklande. En av sångpedagogerna reflekterar i intervjun att, ”talteknik skulle finnas med som naturliga inslag, man behöver inte benämna det så mycket just för att det kan skapa mer frågetecken, utan bara, så här är det, en naturlig del, arbeta med rösten som ett instrument”(Respondent D, dec. 2012). Jag uppfattar Kayes (2004) sätt att undervisa och hennes övningar stämma väl med det sättet att tänka.

Helhetssynen på rösten (Zangger Borch, 2012) återkommer bland respondenterna i studien gång på gång. Att inte särskilja begreppen tal och sång utan arbeta utifrån rösten som helhet och öva olika moment som resonans eller artikulation med övningar som vi inte behöver beskriva som specifika tal- eller sångövningar. Med en sådan utgångspunkt behöver inte en elev oro sig över tiden som läggs på övningar under en sånglektion. Snarare skulle hon förhoppningsvis tryggt kunna lita på pedagogens mål med tal- och sångövningar och med lektionen. Eleven får arbeta med hela sitt instrument, från flera vinklar. Genom förståelse för taltekniken och kunskapen om möjligheterna med talövningar så lägger jag in talövningar när som helst under en sånglektion. Mitt i en sång kan jag bryta för talövningar, om jag vill komma åt något särskilt i sången med dem. Sångpedagogerna i min studie lade alla in övningarna i början. Det kändes mest naturligt för dem. För mig som logonom är det naturligt att bryta mitt i en sång, om jag vill komma åt exempelvis artikulationen hos eleven, och utgå från talövningar som tungspetsövningar eller hård läppslutning för att sedan föra över det till sången. Det har utbildningen till logonom gett mig kunskap om, och jag ser resultat. Ingen av sångpedagogerna i studien beskrev att de gjorde något liknande. Vi utgår alla från vår egen individuella förförståelse och från vad vi kan, lärt oss och tycker fungerar.

Involvera elevens personlighet, och arbeta med kroppskänedom, så utvecklas elevens tal och sångröst (Ericsson & Hedman 2009). Det är en spännande slutsats med ett fokus på eleven. Slutsatsen utifrån elevernas svar i denna studie pekar på deras intresse för sång, först och främst,

sedan en logisk sammankoppling, mer än personlig, till talrösten. Föreliggande uppsats har heller inte haft fokus på eleven utan på sångpedagogen. Tankar och funderingar från eleverna har inte fått särskilt stort utrymme men kanske kan elevernas positiva svar att en förbättrad talröst ger en bättre sångröst leda till starten av ett hälsosamt helhetstänkande kring rösten.

Att sångelever kan uppleva identitet och sångröst som något sammankopplat (Hammerin, 2011) är ett resonemang jag känner igen genom min egen förförståelse grundad på många års erfarenhet som sångerska och sångpedagog och genom samtal med andra, så som elever, kollegor och vänner inom samma yrkeskategori. Det blir näst in till omöjligt att inte koppla ihop sin sångröst, sitt sätt att låta, och sitt sätt att tolka sånger och musik till sin identitet. De flesta av eleverna svarar kanske och vet inte på frågan om talövningarna tillfört deras sångröst någonting, samtidigt som de är säkra på att en förbättrad talröst påverkar sångrösten positivt. Min slutsats blir att de faktiskt är intresserade av tal och att de tror på rösten som helhet, de vill utveckla sig och bli bättre. Tiden har dock varit för kort för att de skulle hinna med någon form av fördjupad kunskap i uppsatsens huvudfråga. Jag tror att uppmärksamhet och ny förståelse över den egna talrösten tillsammans med sångrösten skulle utveckla elevens kännedom och ge ny förförståelse om rösten som helhet. En identitet skulle kunna växa fram även i talet.

En sångpedagog kopplar ihop talövning och en god talröst med förmågan att föra fram budskap, en förmåga som denne tänker även kan påverka sångrösten, att även få fram sitt budskap och nyanserade tolkningar i en text då man sjunger och denne säger, ”Det är vad jag vill fokusera på i min sångundervisning” (Sångpedagog C, dec. 2012). Genom nyanser i det talade eller sjungna kan vi variera och förtydliga känslor och innehåll i den text vi ska framföra (Beckman, 2011).

Det är ett mellanmänskligt möte som sker mellan sångpedagogen och sångelever precis som i mötet mellan en logonom och dennes klient. Ett möte som ovillkorligt kräver båda parter delaktighet (Buber, 2004). Vi måste vara ytterst medvetna om det maktförhållande som finns i lektionssituationen. Det är viktigt hur vi närmar oss en individ med så delikata uppdrag som att upptäcka och identifiera svagheter i hennes tal eller sång, belysa dem, för att sedan ge de rätta verktygen för utveckling. I jämförelse med Arders (2007) resonemang om vikten av en god talröst för sångpedagogen, kan de respondenter som svarat nekande till att fortsätta med talövningar för sin egen skull, bli motsägelsefullt. Det kan kanske bero på den tidsbrist som två respondenter tar upp i intervjun.

För att identifiera och komma åt ett tekniskt problem måste man ibland gå fram på olika sätt. Eftersom röstorganet inte är synligt utan sitter inuti kroppen, kan man nästan likna en logonom eller en sångpedagogs arbete med ett detektivarbete. Vi får undersöka och påhittigt arbeta oss fram för att hitta möjliga orsaker till tekniska problem. Alla är unika och det skiljer brett på vilka röstliga problem eller tekniska färdigheter vi behöver öva.

Att röstträning och korrekt röstteknik är mycket viktiga för sång (Lindblad, 1992; Arder, 2007) framgår av uppsatsens studie där alla fem sångpedagoger anser att en god talröst och talövningar påverkar sången på ett positivt sätt. Det får mig att fundera över varför inte alla är eniga om att fortsätta med talövningar både för sin egen skull och i lektionerna? Det blir ungefär med deras svar som med elevernas svar, talövningarna är ett positivt och säkert givande inslag men försöket i den här uppsatsen har inte påverkat dem just nu till att fortsätta med dem. Jag kan också förstå de som svarat nekande på en fortsättning med talövningar. Innan logonomutbildningen kanske jag skulle svarat på samma sätt, att det varit intressant och att det säkert är givande men inget jag

kan lägga tid på nu. ”Jag är intresserad av att arbeta med talrösten men min egen tid för fortbildning är ganska begränsad just nu, i mitt liv i alla fall.” (Sångpedagog C, dec. 2012)

Knarr som alla respondenter tar upp ett flertal gånger är då motståndet i glottis och det subglottala trycket är i obalans. Det subglottala trycket är ofta lågt och luftflödet svagt (Lindblad, 1992). Knarr delas in i två grupper, hyperknarr och hypoknarr. Det är det senare, hypoknarr som är den vanligaste typen av knarr, rösten låter trött och energilös, särskilt i slutfraser. Övningar som främjar stödet och andningen är avgörande för att bemästra hypoknarr. Ett par av sångpedagogerna i studien talar om förmågan till anpassning efter omständigheter så som bullriga miljöer, eller till det allmänna hälsotillståndet som vid förkylning eller rösttrötthet och hur vi då bör använda rösten. Talövningar är ett av flera röstergonomiska råd till dem som har röstkrävande arbeten (Sala, Sivo & Laine, 2011). Det behövs mer utbildning om talrösten överlag i utbildningar som exempelvis till sångpedagog eller lärare. Den kunskap och medvetenhet som det tillför skulle ge pedagogen en bra grund att både ta hand om sin egen röst och sina elever.

Sångpedagogen med jazzbakgrund kopplade ihop talövningarna med improvisation och rytmiska sångljud (Sjögren, Kullberg 2009). Sångpedagogen (Sångpedagog A) berättar att denne inte improviserar lika mycket som förr och märkte, genom att använda studiens talövningar för artikulation, att denne ”lagt av sig”, att tungan inte var lika snabb i de improvisatoriska slingorna längre. Skulle sångpedagogen åter igen börja improvisera i samma grad som tidigare skulle denne använda talövningarna, särskilt tungspetsövningen [li] [le] [lä] och [la] för att öva upp snabbheten igen.

Det tycks som all kunskap leder vidare till att desto mer vi lär oss om någonting desto mer förstår vi att det finns att lära och koppla samman. Det ena, i den här studien, talövningar, som leder till en hälsosam talröst kan ge det andra, en bättre sångröst och uttrycksförmåga i musiken. Ta Rodenburgs (2002) övning ”Humming into speaking” som tas upp i bakgrundsdelen i uppsatsen. Den är ett bra exempel på att försöka förklara det magiska ordet ”placering” som logonomer och kanske framför allt sångpedagoger så flitigt använder. Man kan egentligen inte placera en ton någonstans, vi kan bara ha en känsla av placering. Och den känslan är viktig i både tal och sång. Men en känsla som förmedlas av en pedagog kan vara luddig och svår att förstå. En pedagog måste hitta sätt att förklara på ett bättre mer fattbart sätt än bara en känsla.

Rodenburgs övning har varit användbar både med tal- och sångelever för att hjälpa dem att förstå vad som menas med placering. Övningen utgår från att eleven fått ta en ton, vilken som helst, i ett avspänt och för eleven, skönt läge. Sedan har hon fått tänka sig tonen, vibrerande i bröstkorgen, för att sedan gå vidare till näsan, sedan pannan, samma ton, med den skillnaden att tanken nu har ”placerat” den i pannan, sedan till sist, vidare till hjässan. Eleven har ofta själv uppfattat skillnaderna i tonens klang och färg och fått beskriva vad hon uppfattar sker, och hur det känns, för det kommer vi aldrig ifrån då vi har instrumentet inuti kroppen, att det *känns*. Och vi kan höra hur tonen låter. Ibland har vi spelat in för att tillsammans analysera det vi hör. Framför allt tror jag att eleven upplever det som att hon faktiskt kan styra vart hon vill placera tonen och hur hon vill att det ska låta. Det är inte en ton som bara kommer, det går att påverka ljudet. ”sång och tal hör ihop, det finns en sånglig aspekt i det hela, stödet, riktning, flödet, man säger ofta att sång ska utgå från talet, god talteknik ger bättre sångteknik” (Sångpedagog E, dec 2012) Ett resonemang utifrån studiens frågeställningar som både delar upp tal- och sång och sammanför dem till en helhet.

5.1 Undersökningens trovärdighet och relevans

Trots att själva försöket som sångpedagogerna fick göra tillsammans med sina elever endast varade under tre veckor så sätter jag stort värde på de svar jag fått under min undersökning baserat på sångpedagogernas kunskap om sångrösten och sitt yrkeskunnande överlag. Deras utsagor besvarar uppsatsens forskningsfrågor och deras genuina intresse för sitt yrke och sin röst har speglats i varje fråga under intervjun genom deras engagemang och kroppsspråk. Samtalen fortsatte långt efter att alla frågor var ställda, det är ett tecken på relevans. Jag är väl medveten om att svaren med all sannolikhet hade varit annorlunda om både elever och sångpedagoger haft längre tid till sitt förfogande. Desto mer tid för övning och repetitioner desto djupare blir kunskapen och nya kvalitéer skulle märkas. Men någonting sker även under en kortare tid, att prova någonting nytt, som ändå liknar vad man gjort tidigare kan ge nya infallsvinklar att undersöka. Det kan ha varit för kort tid för att kanske ha möjlighet att se tydliga framsteg i elevens röstutveckling, samtidigt som det är bättre med ett försök på tre veckor med fem sångpedagoger än att undersöka talövningar med exempelvis 15 sångpedagoger men vid endast ett tillfälle. Tre veckor gav indikationer för vad talövningarna skulle kunna ge sångrösten, och övningarna tycktes relevanta för både eleven och pedagogen. Ingen ifrågasatte vad tal kan ha att göra med sång. Att det är ihopkopplat var naturligt för alla inblandade.

Att trovärdigheten hos sångpedagogerna och deras svar i intervjuerna uppfattas som stor beror mycket på deras förståelse för bland annat röstens anatomi, de är alla utbildade på musikhögskola där ämnet anatomi ingår som en viktig del. Detta tillsammans med att de alla fem har stor erfarenheter av att sjunga själva, alla frilansar som solister i olika musiksammanhang utöver sitt arbete som pedagog. Att tala inför enskilda individer och grupper är något de gör varje dag och är medvetna om, och även i några fall själv drabbade, av vad överansträngning av rösten kan innebära, som exempelvis lättare rösttrötthet. Trovärdigheten vilar också på deras kunskap och medvetenhet om röstergonomi. De förebildar alla röstligt, varje dag i sina yrken och har därför många års erfarenhet av den påverkan rösten utsätts för, av både miljön omkring dem och av deras egen hälsa. Några av sångpedagogerna berättar att de tror sig ha starka, tåliga stämband. De har aldrig haft problem med sin röst trots alla olika kontexter de befunnit sig i sin egenskap av sångare. Krogmiljöer, hotell, kyrkor eller privata fester med olika bullernivåer. Medan några andra av sångpedagogerna haft så pass allvarliga röstproblem, som de kan härleda till överansträngning i sitt yrke, att de sökt medicinsk hjälp hos röstläkare och logopedier. Jag uppfattar en stor medvetenhet om den egna rösten hos alla sångpedagogerna utifrån deras egna upplevelser och erfarenheter.

Trovärdigheten i elevernas enkäter vilar bland annat på att jag varken känner eller vet vilka de är. Det är inga elever som jag själv undervisat, möjligen kanske de vet vem jag är om sångpedagogerna nämnt mitt namn i samband med undersökningen. Det ger eleven frihet att svara precis som hon vill. Utan någon påverkan som skulle kunna komma av att känna mig, tycka om eller inte tycka om mig eller att på något annat sätt ta ansvar för studiens riktning. Det som bland annat begränsar informationen kan även vara detsamma som ovan, att det blivit så anonymt och enkelt att de inte riktigt tagit enkäten på allvar. Enkäterna ger inte heller några djupare reflektioner, endast kortfattade svar. Intervjuer hade varit intressant även med eleverna och försett studien med ytterligare information.

Relevansen kan också styrkas genom att jag undersökt det jag skulle undersöka. Hur sångpedagoger uppfattar att talövningar påverkar sångrösten och ger nya kvalitéer? Det har gjorts

dels genom försöket med de tre talövningarna som fick ingå i sånglektionerna under tre veckor. Talövningarna är grundläggande övningar i talteknik och de är relativt lätta att lära ut och att förebilda för redan röstkunniga, professionella sångpedagoger. En begränsning är att jag själv inte deltagit när de gjorde talövningarna med sina elever. Frågor som, hur gjorde de övningarna? Använde de sig av sitt kroppsspråk? dyker naturligtvis upp. Här kan jag endast hoppas på och förlita mig till att mina instruktioner, genom att visa, låta dem prova och sedan förklara var så tydligt som möjligt. De fick också övningarna och instruktionerna nedskrivna. En annan metod skulle kunna varit att jag undersökt talövningarna själv, på mina egna elever, eftersom jag har kunskapen genom mina två professioner, logonom och sångpedagog.

Metoden med de semistrukturerade intervjuerna gav genom öppna svarsmöjligheter varierade nyanser på svaren och möjligheter till fördjupning i följdfrågorna. Då tänker jag särskilt på det intresse alla respondenter visat redan då jag instruerade talövningarna till försöket och i intervjuerna för ett större helhetstänkande kring rösten, att tal- och sång hör ihop och föder varandra. Att inte särskilja tal- och sångövningar utan låta dem vara bara övningar som främjar och utvecklar rösten.

5.2 Metoddiskussion

Stockholm är inte en så stor stad att inte sångpedagoger eller logonomer känner till varandra mer eller mindre om så bara till namnet. Jag är både sångpedagog och logonom och har undervisat i det förstnämnda i snart arton år. Med det vill jag säga, att jag är fullt medveten om att de sångpedagoger jag tillfrågat för undersökningen har alla känt till mig och har varit välvilliga och intresserade, fokuserade på att undersöka det jag ville och att övningarna skulle göras på det sätt jag ville att de skulle göras. Risker jag tar är att de inte är så negativa i intervjuerna men jag har försökt genom mina frågor och mina instruktioner att inte vara ledande utan så opartisk jag har haft förmåga till. Samtidigt så kan man vända på det, kanske är välviljan och intresset istället en styrka, som skapat ett ärligt engagemang att göra undersökningen grundligt och reflekterande.

Det påtagliga arbetet med elever i det försök sångpedagogerna gjorde vid tre veckors lektionstillfällen, tillsammans med intervjuer och enkäter ifyllda av eleverna, har varit gynnsamt för undersökningen på flera sätt. Sångpedagogerna har haft möjlighet att undersöka och repetera talövningarna tillsammans med sina elever och det gav dem förhoppningsvis mer förståelse för övningarna och nya tankar inför intervjuerna. Att ha den kvalitativa forskningsintervjun som metod har bidragit till att sångpedagogerna kunnat tala fritt kring intervjufrågorna utifrån sina egna erfarenheter och kunskap. De har alla visat ett starkt engagemang och intresse för uppsatsens ämne och de semistrukturerade frågorna gav utrymme för personliga vinklingar. Det är även i den kvalitativa forskningsintervjun som bristerna ligger. Jag är en ovan intervjuare och även om jag i viss mån uppfyllt flera av Kvalets kriterier för hur han anser att en skicklig intervjuare ska vara, kunnig, strukturerad, tydlig, vänlig, känslig, öppen, styrande, kritisk, minnesgod och tolkande (Kvale & Brinkmann 2009, s 182) så är min kunnighet i intervjuteknik begränsad. En större erfarenhet av intervjuer, dess teknik och därmed också följdfrågor som skulle ge djupare kunskap om respondentens uppfattning av huvudfrågan, samt tolkning av dessa hade varit mycket användbara.

Elevenkäterna och dess utformning var tänkt enkla, och de blev enkla. Nu i efterhand, om jag fortfarande tänkt ha med enkäter, skulle jag gjort dem annorlunda, utan slutna frågor och med fokus på mer uttömmande svar. De gav ändå en indikation om än i liten skala, vad eleverna tyckte om försöket med talövningar i sina sånglektioner. Nackdelar med enkäter är att det är svårt

att tränga djupare in i svaren. Dessutom kan det vara lätt att strunta i att lämna in en enkät och därmed inte delta. Det förstnämnda problemet försökte lösas med att ha ett fält för kommentarer. Trots att enkäterna gavs direkt till eleven, i handen av sångpedagogen under lektionstid så kom inte alla svar in. Resultatet blev tolv av femton enkäter. Detta på grund av sjukdom samt att ett par elever fick med sig enkäten för att fylla i till nästa tillfälle då de skulle komma att träffa sin lärare, vilket inte skedde. Min tolkning av svaren blir att eleverna logiskt inser att tal- och sång måste höra ihop, och att de flesta tänker sig att en bättre talröst, genom talteknik, ger bättre sångteknik, så långt är de med. När det sen kommer till att öva och lägga ned tid på talrösten själva så tror jag att kunskapen om *varför* det skulle vara bra behöver fördjupas. De flesta av eleverna i denna studie svarar kanske, och, vet inte, om fortsatta talövningar.

Jag valde medvetet att låta sångpedagogerna bestämma var de ville lägga in talövningarna i undervisningen. Detta för att undersöka hur de uppfattade talövningarnas användningsområde och eventuella koppling till sången. Alla sångpedagogerna lade talövningarna i början av lektionen. Kanske skulle elevernas uppfattning av talövningarna varit annorlunda om de använts även mitt i arbetet med elevernas sångläxa. Något kunde blivit tydligare för dem då och deras svar i enkäten förändrats.

Gällande röst och identitet, så här i efterhand, när studien är gjord, med det jag nu vet, så hade frågor om talröst kontra personlighet varit mycket intressanta för talövningarnas relevans till sångrösten. Dessa frågor skulle tagits upp både med sångpedagoger och elever.

5.3 Vidare forskning

Det skulle vara av stort värde att ha längre tid för försöket än de tre veckor som denna studie är baserad på. Att ha längre tid till förfogande skulle innebära mer tid för övning och upprepning av talövningarna som skulle leda till fördjupning i övningarna, och svaren skulle med all säkerhet bli annorlunda från sångpedagogerna, men kanske främst från de elever som deltog i studien.

Dessutom skulle det vara intressant att forska vidare om tal- respektive sångteknik ur en elevs perspektiv, genom exempelvis intervjuer där samma frågor ställs till elever *och* pedagoger för att sedan ställas bredvid varandra för jämförelse. Det hade varit intressant att föra upp elevernas medverkan till samma nivå och tyngd för studien som sångpedagogernas deltagande varit. Pondera att studien förlängdes till åtta veckor och att eleverna förde dagbok efter varje lektion som ett komplement till intervjuer. Det skulle kunna ge annan fakta om upplevelser av talövningarna och vad de tillför. I elevintervjuerna skulle också frågor om talröst och identitet kunna läggas till, för vidare forskning om talövningars relevans till helhetssyn på rösten för en sångare.

Det stod sångpedagogerna fritt att välja ut elever för försöket och elevernas enkätsvar har inte tittats på utifrån något annat än att de är sångelever, vilka som helst. Det skulle kunna vara av intresse för vidare forskning att välja ut elever efter samma kriterier och betrakta svaren efter dessa. En vidare studie skulle även kunna vara att studera effekten av talövningar beroende på deras placering under sånglektionen. Skulle det ha någon betydelse?

Eftersom alla av de inblandade sångpedagogerna tror på talövningarnas möjligheter mer än begränsningar i sånglektionen, så skulle det vara av intresse att mer djupgående forska på deras upplevelser av att tal respektive sång både liknar varandra, som en helhet, och skiljer sig markant åt.

5.4 Slutord

Det har framgått tydligt att de gemensamma komponenterna i tal och sång är många men även att skillnaderna är stora. På grund av den vetskapen, eller kanske trots den, så har fördjupningen av undervisning i tal- och sångrösten som detta arbete lett till, inspirerat till ett fortsatt arbete för helhetssynen jag eftersöker i inledningen. En helhet, rösten, som innehåller delar, tal- och sång. Sångpedagogernas och i viss mån elevernas svar samt reflektioner över tal- och sångrösten visar på intressanta kopplingar som betyder någonting. Att veta vad det är vi söker i vår röst, vad vi eftersträvar för ideal och hur vi vill låta är kanske enkelt att uttrycka i ord för någon och samtidigt väldigt svårt för en annan. Hur vi når dit, och vad som krävs av oss i handling, arbete och övning, och vilka verktyg vi har att tillgå kan se väldigt olika ut. Min tolkning och slutsats av studiens syfte och frågor är att talövningar påverkar sångrösten positivt, att en sammanföring av dem båda ger resultat och färdigheter som en sångare behöver och har stor nytta av. Både för att hålla röstligt mellan arbetet med att sjunga, samt för utvecklandet av tekniska färdigheter som visar sig både i talet och i den klingande sången. Syftet med studien, att kvalitativt undersöka om talövningar påverkar sångrösten, har gett svar på uppsatsens frågeställningar. Men kanske har den än mer, för mig personligen, med mitt intresse för tal- och sång, och efter rösten som helhet, bidragit till ny kunskap, nya visioner och idéer, och stärkt min tro på talövningar som ett både viktigt och starkt verktyg även för sångrösten. Förhoppningen är att denna uppsats kan ligga till grund för vidare diskussioner om utveckling av rösten, delar och helhet, tal- och sång.

6. Litteraturförteckning

- Andersson, B-E. (2001). *Som man frågar får man svar, en introduktion i intervju- och enkätteknik*. Göteborg: Prisma ePan.
- Arder, N-K. (2007). *Sangeleven i fokus*. (5:e uppl.). Oslo: Musik-husets forlag A/S.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Beckman, M. (2011). *Shakespeare, Molière och andra*. Visby: Nomen förlag.
- Buber, M. (2004). *Det mellanmännsliga*. (4:e uppl.). Ludvika: Dualis Förlag AB.
- Carlén, AC., Kristersson, S., Larsson-Myrsten, E. & Raaby Haking, I. (1999). *Fyra sångpedagoger, röstutveckling för alla sångintresserade*. Stockholm: Gehrman musikförlag.
- Chapman, J. (2012). *Singing and teaching singing: a holistic approach to classical voice*. Plural Publishing.
- Elliot, N. (2009). *Röstboken, tal, röst och sångövningar*. (Uppl. 1:2). Lund: Studentlitteratur AB.
- Ericsson, J. & Hedman, V. (2009). *"Tala så jag ser dig!"* (Examensarbete). Göteborg: Göteborgs universitet, lärarhögskolan.
- Finnberg, H. (2009). *Röstproblem- professionella sångares berättelse*. (Examensarbete). Malmö: Malmö musikhögskola.
- Fritzell, B. (1996 a). Röstproblem följer yrket. *Läkartidningen*, 93(14), 1325-1328.
- Hammerin, M. (2011). *Är jag min röst eller är rösten mitt instrument?* (Examensarbete). Luleå: Luleå tekniska universitet, lärarutbildningen.
- Hartelius, L., Nettelblad, U., & Hammarberg, B.(red.) (2008). *Logopedi*. Lund: Studentlitteratur.
- Hedén, M., & Päivio, J. (2001). *Har sångare i olika genrer skillnader i talröst?* (Vetenskapligt arbete). Lund: Institutionen för logopedi och foniatr. Logopedutbildningen.
- Kayes, G. (2004). *Singing and the aktor*. (Second edition). London: Methuen Drama.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2:a uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Lindblad, P. (1992). *Rösten*. Lund: Studentlitteratur.
- Patel, R. & Davidson, B.(2011). *Forskningsmetodiken grunder, att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. (Uppl. 4:1). Lund: Studentlitteratur.
- Rodenburg, P. (2002). *The aktor speaks, Voice and the performer*. USA: Palgrave Macmillan.
- Sadolin, C. (2006). *Komplett sångteknik*. Köpenhamn: CVI Publications ApS.

- Sala, E., Sihvo, M., & Laine, A. (2011). *Röstergonomi. Röst- ett fungerande arbetsredskap*. Helsingfors: Helsingfors Arbetshälsainstitutet.
- Sjögren, R. & Kullberg, B. (2009). *Sångsolist*. Stockholm: Notfabriken.
- Sundberg, J. (2007). *Röstlära, fakta om rösten i tal och sång*. (3:e uppl.). Malmö: Princo Team Offset & Media.
- Svenska språknämnden. (2001). *Svenska skrivregler*. (2:a uppl.). Stockholm: Liber.
- Södersten, M. & Lindhe, C. (2011). *Yrkesrelaterade röststörningar och röstergonomi*. Rapport 2011:6, Arbetsmiljöverket.
- Thalén, M. (rev.version 2011). *Röstkompendium, övningstips för dig som vill utveckla din röst i tal och sång*. SMI, Stockholms musikpedagogiska institut.
- Thurén, T. (2009). *Vetenskapsteori för nybörjare*. (2:a uppl.). Malmö: Liber.
- Trost, J. (2010) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Zangger-Borch, D. (2012). *Stora sångguiden, vägen till din ultimata sångröst*. (Reviderad upplaga). Stockholm: Notfabriken Music Publishing AB
- Ödman, P-J. (2007). *Tolkning, förståelse, vetande, hermeneutik i teori och praktik*. (2:a uppl.). Stockholm: Norstedts akademiska förlag

7. Bilagor

Bilaga 1 Intervjuerna

1. Kan du beskriva vad du först tänker på då jag säger ”en god” talröst?

A

Då tänker jag på en talröst med flöde, som inte är knarrig och som är elastisk, det tänker jag på.

B

Det är en röst som är hel, en röst som har en bra placering, som har ett bra läge och som förstår vitsen av att det är ett levande instrument man har, och att man låter olika vissa dagar och hur man acklimatiserar sig efter förhållanden runt omkring.

C

Då tänker jag på en mjuk ganska mörk röst, innan jag börjar analysera. En med mycket klang. Sen är det ju att den ska vara så att man omedvetet tycker om att lyssna på den, man kanske inte tänker på den.

D

Den god talröst har klang, flöde, en kärna i tonen och man känner att den är förankrad i stödet. Bärande.

E

Flöde, att man känner riktning, luft, man stoppar inte upp flödet, inte att man pratar mycket utan att man känner placering i tonen och rätt läge, något behagligt, något i flödet gör att jag att lyssnar.

2. Vad tänker du på om jag säger en ”ohälsosam/bristfällig” talröst?

A

Då skulle jag säga Henrik Larsson (fotbollsspelare) Han har den sämsta talrösten jag hört, knarrig, ja det är mest knarret tycker jag som är en dålig talröst, eller någon som är extremt hes hela tiden. Det kanske inte bara är en dålig röstteknik egentligen utan då har man en skada dessutom.

B

Det är en människa som uppenbarligen inte förstått vitsen av att vårda sig själv och att gå och ta lektioner för att förstå vad det är för fel istället för att man bara blir trasig.

C

Då tänker jag på en klanglös och en knarrig röst. En trött röst.

D

En luftig, knarrig, kärnlös, skrapig röst som inte bär.

E

Knarr, i första hand, man har satt sig på rösten, alltså tyngd utifrån struphuvudet, det finns inte botten. Stängt av flödet.

3. Vad är talteknik för dig?

A

Samma som sångteknik, jag känner inte så stark skillnad. Förutom att jag inte tänker så mycket när jag pratar och ibland tänker jag att det skulle vara så med sång också om jag skulle jämföra det. Man tänker för mycket när man sjunger ibland, i stället för att bara låta det flöda som man

gör då man talar. Man blir hämmad i sången, oh vad ska jag göra nu? Stödet och klang, det gör man inte då man pratar då får det gå av sig själv. Kroppen jobbar automatiskt.

B

Talteknik för mig är att man känner att man kanske har en sjungande ton, där man också känner att man inte ligger och pressar typ i det här läget (härmar en pressad röst) eller i det här (härmar en röst i allt för högt röstläge) utan att man kan anpassa sig efter rådande förhållande runt omkring där också och goda teknik beroende på vilken miljö jag är i, man behöver inte tala sönder sig.

C

Taltekniken tycker jag ligger ganska mycket i konsonanterna, tror jag. Och när jag jobbat mer åt talhållet, inte så mycket kanske men utifrån artikulationen, framför allt konsonanter som hjälper till att få tag på stödet. Det är nyckeln till stödet.

D

Det är en kombination för mig, att använda sin röst på bästa sätt utifrån sina förutsättningar och en god artikulation.

E

Att det finns mer än sångteknik, någonting som är till för att hjälpa, något som ska få något att bli bättre, inte ett negativt laddat ord, utan möjligheter, ex lösa upp knutar

4. Så här efter tre veckor, när du provat tre grundläggande talövningar, ser du annorlunda på talteknik nu?

A

Både ja och nej för jag har själv gått till logoped då jag hade röstproblem som jag märkte i sångrösten då så jag är själv bekant med talövningar över huvud taget, däremot är jag inte bekant med precis dom här övningarna och jag märkte ju att jag inte var så snabb i tungan som jag önskar att jag skulle vara. Det är jättetydligt.

B

För mig är det som innan, att man förstår vitsen av hur viktigt det är och hur mycket det verkligen kan hjälpa vissa elever som har problem, som har knarr, som har läckage, ja de som har problem, vad mycket det hjälper. För ofta så är det ju det som är det sämsta, det är inte sångtekniken det brukar brista på direkt i första hand, utan just talet.

C

Nej det tror jag inte, eller kanske. Jag har märkt att jag börjat använda dem på fler elever än de jag valde ut i början. Det var ganska effektivt tyckte jag. Att få dom att få tag framför allt på stödet. De tre övningarna jag fick var ganska effektiva.

D

Nej det gör jag inte. Jag har läst lite tal i min sångpedagog utbildning. Jag har jobbat med mycket musikal och musikalartister och jobbat med sång och tal. Tal som går över i sång, sång som går över i tal och det har gett mig en insikt i att det måste finnas en brygga från talteknik till sångteknik. Men också att det är många elever som har gått hos logoped eller logonom och de tar med sig det till våra lektioner. Det känns som att det kopplas ihop mer och mer. Rösten är en. Vi använder den så här när vi talar och så här när vi sjunger. Det är ingen direkt skillnad, vi lägger bara till saker. Jag upplever att det kommer mer och mer, redan i 1:an på gymnasiet så har många varit i kontakt med logoped, de vet redan ganska mycket. Det är inte ovanligt. Så det har inte förändrats på dessa tre veckor mer landat i att det är så bra att göra talövningar.

E

Det blir påtagligare nu, att man kan med de här övningarna applicera det på eleverna, sång och tal hör ihop, det finns en sånglig aspekt i det hela, stödet, riktning, flödet, man säger ofta att sång ska utgå från talet, god talteknik ger bättre sångteknik, just de här övningarna alla tre övningarna finns i sångteknik, sitter så väl ihop med det andra, framför allt nasalerna, jag själv använder mig av det i min sång, eleverna har fattat att det hör ihop.

5. Hur valde du ut dina elever?

A

Jag hade bara tre, så enkelt var det.

B

Jag valde de som hade mest problem med talrösten och som jag håller på med. Så tog jag faktiskt en av dem som har en bra teknik men inte använder den, hon är inte medveten om hur hon ska använda den utan hon lägger sig och knarrar lite bara för att. Jag tror att det har jättemycket att göra med människor som hon umgås med runt om kring.

C

Det var mer en slump att det passade i tiden men också att de var lite samarbetsvänliga och intresserade så att de skulle våga. Lite modiga elever men det skulle också passa rent praktiskt. Jag hade några andra elever i åtanke men det var tur att jag inte valde dem, de kom inte, och ofta hänger det ihop med att de har egna problem och inte kommer till skolan. De är trötta och deras röst funkade inte. Men jag kommer nog att plocka upp de här övningarna med dem då de äntligen dyker upp.

D

Jag hade valt tre som sen blev sjuka. Jag valde utifrån att de har ganska bra koll. Det vill säga, alla har gått i musikklass i grundskola, så alla har en viss skolning. Jag ville ha de som redan var lite inkörda på teknik för att kunna tillgodogöra sig de här talövningarna och att jag skulle kunna prata med dem på ett språk som de förstår. Att det inte var helt nytt för dem med sångteknik så det skulle bli för krångligt att lägga till talet också.

E

Jag valde ur olika aspekter, ville ha samma årskull åk 2, två tjejer och en kille, en av tjejerna för att hon både sjunger och pratar bra, den andra sjunger bra men pratar illa, tredje både sjunger och talar illa, jag ville ha alla tre varianter.

6. Vart i lektionen la du in talövningarna?

A

Jag gjorde lite stödövningar först, lite vanligt på sch och rrr och lite ”läppfladder” Också sen la jag dem efter det.

B

I början.

C

Som uppvärmning.

D

Jag gjorde först mina vanliga andningsövningar, sen mjuk fonation och sen la jag in de tre övningarna. Jag tyckte att det funkade ganska bra.

E

Först av allt, det första momentet, förklarade med dina ord om att inte ta för mycket tid, alla eleverna ville göra det först. Skrev upp rubriker på tavlan. 5-8 min Eftersom det var en begränsad tidsram så kändes det ok att lägga tid på dem.

7. Hur var det för dig att introducera övningarna?

A

Det var lite spännande, kul att vara del av en undersökning och det tyckte eleverna också, det var spännande att få prova och de visste ju också att det var under tre veckor, tre lektioner så de visste att det var tidsbegränsat vilket jag tror var bra. Sen var det ju nytt, jag hade pappret framför mig hela tiden, jag kunde inte improvisera någonting. Men det var roligt och lustfyllt från båda håll.

B

Det var jättespännande, att få vara med i en undersökning, i ett arbete. Men sen så kände jag att för två av dem så har det inte varit så jättedramatiskt eftersom att vi har pratat om vikten av fonation innan, och att vi har jobbat lite så det var inte konstigt. Men för den här tredje då som kanske inte är medveten om överhuvudtaget för att hon inte tänker över problem så var det jättespännande.

C

Det var roligt, jag är själv intresserad av logonom och vi har ju pratat om det och jag har jobbat en del med grundläggande röstteknik, talvård för andra lärare. Jag är intresserad av det. Så jag tycker att det varit roligt. Och de var lite annorlunda mot de övningar jag brukar göra med sångeleverna så det kändes fräscht för mig också. Nu blev det ju lite en grej, när man berättade om undersökningen men om jag inte sagt något så tror jag inte eleverna, i alla fall inte de här eleverna, hade inte tyckt att det var konstigt.

D

Det kändes bra eftersom jag själv verkligen tror på det, det kändes som en bra, kul grej att prova och jag var lite nervös, jag ville förvalta övningarna rätt.

E

Det var inte så konstigt, fått tydliga instruktioner av dig, det kändes aldrig konstigt, det fanns en tydlig förankring redan från början.

8. Påminde talövningarna om någon sångövning du brukar göra?

A

Ja i sådana fall någon med m, det har jag gjort förut men det var länge sen, kanske mäm eller mim övningar. Jag är inte så förtjust i m-övningar själv, jag har alltid tyckt att m:et har varit svårast. Därför har jag hellre gått över till ng ljud och den fanns ju i samma övning. Ng ljud och n ljud men jag använder dem oftast för sig själva. Glissandoövningar.

B

Inte någon sångteknikövning, mer mjuk fonationsövning.

C

Ja mer kanske uppvärmningsövningar, kanske inte om någon uppsjungsövning. Men jag brukar göra lite olika rytmiska konsonantövningar som liknar de här övningarna lite grann. Jag brukar nästan börja varje lektion med m-övningar, olika, dels att säga m eller glida på m.

D

Ja, nasalerna med glissando exempelvis och jag gör ibland litidini som påminner om dina tungspetsövningar.

E

Ja framför allt nasalerna för huvudresonansen, har kopplat vidare till mina sångövningar. Nasalerna har varit närmst det jag gör.

9. Har du kommit i kontakt med talövningar tidigare? Använder du andra talövningar i dina lektioner förutom de du fått för denna undersökning?

A

Ja hos logoped. Men jag har aldrig använt de övningar jag fick då i mina lektioner. Det är först nu.

B

Via logoped för att jag själv hade blivit sjuk. Jag fick akut stämbandsinflammation och jag kände, jag började tänka att man ska tala lite mer så här (flödar mer med rösten) och jag var så rädd för jag tyckte att det tog så lång tid, jag fick inte sjunga på tre månader. Och då kände jag att jag ville ta hand om mig på alla nivåer, själsligt, tal, sång. Och då tog jag talet först eftersom att jag inte fick sjunga och då kom jag i kontakt med det alltså så här på riktigt, riktigt. Och då hade jag ändå blivit introducerad innan eftersom jag varit intresserad och jobbat med fonationsgrejer innan. Men just för egen del, att känna hur viktigt det är att ha koll på det här med det typ av yrke man håller på med. Så de övningar jag lärde mig då har jag absolut haft med i mina sånglektioner.

C

Ja för att jag själv gick hos en logoped då jag gick på musikhögskolan. Jag fick lite problem med rösten, jag blev väldigt trött i rösten, för att jag själv var trött. Jag knarrade väldigt mycket, och gör fortfarande ibland även om jag är väldigt medveten om det idag. Då fick jag göra talövningar. Och jag har haft ett projekt med en kompis, en kursdag, som vi sålde. Den var mest för lärare, förskolelärare, vi gjorde det för lärarförbundet. Jag tror att vi jobbade åt logonområdet, ökade medvetenheten om rösten att det är intressant och roligt och att vi som lärare är röstförebilder. Men jag har inte direkt använt mig av de övningar jag gjorde då nu i mina sånglektioner. Men det är viktigt att vara medveten om hur man låter, vilka budskap man sänder ut. Om jag är glad men låter arg för jag har en så pressad röst så sänder jag ut fel signaler. Då börjar det väl närma sig logonområdet?

D

Ja på SMI då jag läste till sångpedagog. Jag har aldrig haft personliga problem med min röst. Men hos Margareta Thalén på SMI.

E

Nej aldrig, bara en föreläsning på Ackis, har haft så lite problem själv, aldrig varit till någon logoped exempelvis. Det har gällt andra saker, som att vara förkyld och fråga expertis om det funkat att sjunga.

10. Hur reflekterar du över att en bättre talröst skulle kunna utveckla sångrösten?

A

Egentligen tror jag att en bra talröst är enda möjligheten att ha en bra sångteknik. Jag har träffat så många elever de här 10-12 åren jag jobbat och det är alltid de elever med dålig talröst som har en viss typ av sångtekniska problem. Upplever jag, det är mycket tjejer, så kallade ”bröstrött tjejer” där jag själv också har varit. Man är bröstrött tjej och har inte så mycket mixröst. Man har sin bröströst och sin huvudklang. De är de som också är ganska ”skrikiga personer” sådana har jag haft ganska mycket. Yngre tjejer som är både lite skrikiga och hesa i sin talröst

och blir jättefort trötta. I och för sig så finns de ju de andra som är lite för slappa i stödet som är lata och som också kan ha jätteläckiga och jättekarriga talröster det är samma sak där, då får man inte igång dem i sångtekniken för de arbetar inte ordentligt med kroppen.

B

Man blir mer hel, inte lika trasig. En dag när man känner att man är trött, det påverkar inte lika mycket om man känner att man har ett fungerande tal. Sångtekniken är ofta bättre per automatik när det kommer till kopplingen med andning, kopplingen hur vi riktar och placerar, allt det är ofta så mycket mer självklart. Att få in det här med att andas i sin talröst, det är jättemånga som glömmer det.

C

Jag tror att det som ger talrösten bättre teknik även påverkar sångrösten. Det är så många likheter.

D

För mig sitter det ihop. Visst finns det fall där oj, plötsligt börjar människan att sjunga och det öppnar sig något helt annat. Men jag tror inte att det är jättevanligt. Har man koll på talet hjälper det sången. Man använder talet så mycket mer än sångrösten. Jag har en elev som är för läckig och nasal men då hon sjunger så sluter sig rösten helt plötsligt på ett helt annat sätt och hon får flöde klang och kärna. Jag tror att man har en bättre, naturlig ingångsport till sången om man har en bra talröst, en ok talteknik.

E

Allting handlar om talet, har du riktning, flöde så är det lättare att ta tag i då du ska sjunga. Allt ligger på plats.

11. Vad finns det för skillnader och likheter i sångrösten och talrösten?

A

Egentligen tycker jag mest att det är kortare fraser i talröst man kan andas oftare och med större pauser, sången kräver hela tiden det där motståndet i rösten för att det ska gå att sjunga långa fraser utan att andas så ofta. Det är den största skillnaden, annars så tycker jag inte att det är jättestor skillnad. Skillnad är också tonhöjder, i sång använder man så många olika tonhöjder, det är en skillnad. Likheter är väldigt många, kroppen, andningen. Håller man tal och behöver ha en starkare röst, mer volym då påminner även andningen om sången tycker jag. Längre fraser med större tryck.

B

Likheter är andning och framför allt kopplingen att använda stödet. Skillnader är att själva belastningen, den fysiska belastningen är ju mycket större när vi sjunger, inte generellt då man pratar afrogenrer men trycket och slitaget blir på ett annat sätt i sång. Speciellt om man är trött.

C

Jättemycket likheter, rytm, tonhöjd och melodik. Pauser, alltså, det är mycket men av någon anledning jobbar jag inte så mycket med talrösten med sångeleverna, jag vet inte varför. Kanske tidsbrist, de vill sjunga. Jag vet inte. Skillnad skulle kunna vara de olika nivåerna, om man talar om vardags tal, inte teater tal, så är det energinivåer. Sång är som förlängt och förstorat tal.

D

Jag tycker inte att man ska särskilja rösten så mycket. Det finns massa skillnader, biologiska, identitet, tekniskt...kan jag återkomma.

E

Nej faktiskt inte, snarare komplement, allting ligger väldigt organiskt, man går inte mot kroppens sätt att jobba man går med. För mig är det väldigt viktigt, gå inte mot något som är naturligt.

12. Vilka möjligheter finns med talteknik i sånglektioner? Finns det begränsningar?

A

Det är ju inte två olika världar utan väldigt angränsande, så jag tror att det aldrig skulle vara ett problem att ta in talteknik. Speciellt för de som kan prata så dåligt som de gör. Jag har känt själv som gått hos logoped att jag inte har på fötterna att bara hitta på, det har jag tyckt varit svårt, jag har sagt till de elever som haft tydliga problem med rösten att, ett, gå till läkare och kolla om det sitter något på dina stämband och gå till en logoped för jag har inte vetat om logonomer. Och ofta har den läkaren remitterat eleven till en logoped. Man vill som sångpedagog vara säker på att stämbanden är friska. När det gäller begränsningar så skulle det ju inte gå att byta ut det, man övar på olika saker men det är ett jättebra komplement.

B

Att människor ska förstå att rösten är en röst. Vi har en röst och den måste man vårda. Det är inget vi kan ändra, eller få en ny röst om den pajar, utan att vårda de förutsättningar man faktiskt fått, att ta hand om det och förstå att vi blir trötta, vi blir sjuka. Det är ett levande instrument. Och att förstå helheten då har man vunnit jättemycket. Begränsningar i en sånglektion måste väl vara vad man jobbar med just då, och dagsform, vissa dagar då en elev inte mår så bra i rösten måste man bryta allt, detta måste vi underhålla och göra något åt just nu. Exempelvis, jag ska ha en studioinspelning på kvällen, då är det bara att täta, mjuka upp och komma igång. Så det är en jättesvår fråga, det beror helt på situationen runt. Vissa veckor kan man arbeta talteknik och vissa veckor kanske man slänger in det mer för att få ett automatiskt tänk, det här är lika viktigt som din sånguppsjungning.

C

Jag tror det finns alla möjliga möjligheter. Som jag sa nyss att det finns så många likheter. Jag har bara inte jobbat på det viset själv, tidigare. Jag har nog inte tänkt så mycket på begränsningar.

D

Det finns säkert massor av möjligheter. Det tycker jag att jag märkt sedan jag tog med övningarna. Begränsningar är väl kanske att komma åt exempelvis huvudregister, kanske, jag tänker avancerad sopran och sånt.

E

Alla möjligheter och inte så mycket begränsningar tänker jag, utifrån helhets perspektiv på rösten.

13. Hur tänker du kring elever med bristfälliga talröster?

A

Jag brukar kommentera då vi arbetar tekniskt. Då kan jag ta exempel från när de pratar, som att "du använder inte luften" på det sätt du ska, det blir inget flöde, då kan man koppla det till talet. De är ofta inte så medvetna om talet mer om sångtekniken. Som jag förstår det så härmar man ju sin mamma och pappa. Min pappa knarrar massor så jag har ju själv haft massor med problem kring det. Det brukar jag fråga om, knarrar din mamma eller pappa? Försök lägga märke till det. Så kan de komma tillbaka och säga, min mamma knarrar hela tiden och jag pratar precis som henne. Medvetandegöra eleverna. Är det riktigt illa så skickar jag dem till läkare men annars brukar jag säga till mina elever att prata med mycket mer volym. Det är det tips jag brukar ge.

B

Åter igen beror det på vilket fel det verkar vara. Oftast börjar jag från det sångliga, för att känna om det är samma fel där, nej kanske man kommer fram till, eller så ja och då gör man en struktur

efter det. Ibland kan det bara vara i taltekniken och ibland följer det med i sången, på båda ställena. Då vet man vad man måste jobba med för att det inte ska paja sen.

C

Jag brukar prata med dem om det och jag brukar spela in dem fast då mer då de sjunger. Det handlar om att de ska höra hur de låter, både när de talar och när de sjunger. Men ofta så tycker jag att de har sämre talröster än sångröster. I alla fall på den här skolan. En del övningar är ju i gränslandet mellan sång och tal och då fokuserar jag kanske mer åt de som inte är så sångliga. Mycket konsonanter och artikulation. Och andning, de har inte koll på andningen. Oftast pratar folk med för lite energi, klart de finns pressade röster men oftare med för slöa röster. Det tänker jag att det har att göra med självförtroendet. Jag försöker uppmuntra dem att ta plats. Jag tror att mycket av min sångträning är självförtroende träning. Det går hand i hand med talrösten, självförtroendet.

D

Jag jobbar jättemycket med stödet, även i talrösten, lägga ned talrösten och hitta flöde och klang. Jag försöker hitta övningar som kan passa eleven. Det känns som om jag bara skulle jobba med sången då talrösten är dålig så jobbar jag med bara halva instrumentet, det är ju en helhet. Man måste baka ihop alltihopa.

E

Skickar vidare elever med tydliga talproblem, till logoped. För att jag ska våga undervisa dig måste du söka hjälp utanför skolan, jag själv vågar inte ta ansvar för din röst. Ytterligare något att luta sig mot. Jag har kontakt med Camilla så vi ska jobba åt samma håll.

14. Är talövningar något du skulle kunna tänka dig att ta med i dina framtida sånglektioner? Om ja, beskriv varför.

A

Absolut. Det är roligt om man håller på med improvisation och sånt så är det roligt att kunna använda, jag märkte ju själv, jag improviserar inte så himla mycket längre, jag gjorde ju det mycket mer förut och vad mycket långsammare jag blivit då jag inte gör det längre. Då tänker jag på tungspetsövningarna.

B

Ja men jag vill ha mer på fötterna.

C

Ja, det har funkat. Gärna i början av en sånglektion, som uppvärmning i ett mindre format. Sången är som en förlängning av talet och då känns det naturligt att börja prata eller använda rösten. Så det kan jag absolut tänka mig. Men jag har inte så stort förråd av bra övningar.

D

Ja, jag tror att jag gör det med de som behöver det. Men har de en bra talteknik redan så lägger jag inte ned så mycket tid på det.

E

Definitivt, jag kommer att använda de tre jag fått av dig, allt som kan göra min undervisning bättre är superbra, jag kör inte i samma fåra, jag vill utveckla min teknik. Utgå från tal och avdramatisera sången. Känns väldigt naturligt att fortsätta med dessa tre elever.

15. Kan du beskriva om du märkte någon utveckling hos dina elever som fick prova övningarna trots att det bara var under tre veckor?

A

Svårt på så få gånger. Men det jag märkte var att efter första gången så visste de vad som skulle hända och de visste övningen. När de kan övningen så kan man börja jobba och det gick ganska fort med de här tre övningarna. De fattade vad de skulle göra eftersom övningarna är lika fast med olika konsonanter och vokaler. Det som var svårt för mig, var e-ljuden och ä-ljuden, le, lä, små variationer, de var svårast.

B

En medvetenhet hos eleven som inte alls tänkt på talet. Det här är nog bra! Och hon hade säker velat arbeta med det om man haft mer tid. Ibland kan man ju behöva en kvart talteknik och då försvinner tid för sång.

C

Det var begränsat, första lektionen gick åt till att förstå övningarna. Men de hakade på snabbare redan andra gången, sen kan jag inte säga om det påverkade deras röster något. Men de hängde med i övningarna och fick till tungflipparna.

D

Jag hann se det hos alla tre. Mer eller mindre. De blev naturligtvis bättre men jag tycker att jag såg, framför allt på en elev med flickig luftig röst fick bättre slutning och täthet med bi, bi. En mer tät ton. Kan också vara att de hade en lite bättre förförståelse, jag valde ju eleverna efter det.

E

Ganska kort tid, den tid ni lägger på att öva själva är avgörande. Med två av dem, tjejerna, redan andra gången var de snabbare på att sätta övningen. Medvetenhet kom väldigt snabbt. Och de kunde förklara varför de gjorde den.

16. Hur upplevde dina sångelever övningarna tror du?

A

Jag tror att de tyckte att det var bra, det tror jag faktiskt. Kanske inte något man vill hålla på med precis hela tiden men de märkte att det gav någonting.

B

På de dagar de var där och var extra trötta, så var de tacksamma. Jag tror de tyckte att det var spännande.

C

Jag fick en känsla av att de tyckte att det var ganska roligt. Vi gjorde dem lekfullt. Det är klart att det är lite ovant att göra detta, många är vana sångövningar, detta blev lite naket, men jag tror att de tyckte att det var roligt och ganska utmanande också. Det blev lite sport att få till alla övningar och snabba upprepningar, bibibi

D

Ja vad spännande, jag ville verkligen läsa deras enkäter. Men jag tror att i alla fall två av dem tyckte att det var givande på riktigt och att de skulle vilja fortsätta med det, jag bara har snappat upp det på deras energi. Den tredje, nja, kanske inte. Två av tre.

E

Väldigt bra, åtminstone tjejerna som är väldigt taggade på sång, den tredje har förklarat att han inte går på skolan för musikens skull men gjorde alla grejerna i alla fall.

17. Kommer du själv, för din egen sångröst skull fortsätta med någon eller alla tre talövningarna du arbetat med?

A

Jag övar alldeles för lite själv, just nu. Det är inget jag egentligen tänkt på, det kanske jag borde. Jag har inte reflekterat över det, överhuvudtaget. Om jag skulle veta att jag skulle improvisera skitmycket då kanske jag skulle göra tungspetsövningen innan för att komma i form.

B

När jag talar och utgår från mig själv så när jag är trött i rösten, som nu, så ja, annars nej. Annars tänker jag inte på det. Jag tror att det är nonchalant, men jag förlitar mig på att min röst är tränad och att den ska funka. Jag förlitar mig på det så.

C

Jag har ju märkt att talrösten, är det första, man känner av om man är trött. Jag känner att jag börjar knarra nu, hehe, jag är intresserad av att arbeta med talrösten men min egen tid för fortbildning är ganska begränsad just nu, i mitt liv i alla fall. Men jag försöker tala ordentligt nu, eller då jag undervisar men hemma kopplar jag av lite för mycket och sludrar säkert. När jag ska använda rösten medvetet så använder jag den medvetet och är angelägen att det ska vara någon slags förebild. Jag vill vara tydlig, jag stör mig själv på otydliga människor, i talet.

D

Absolut. Jag har nog inte lagt vikt vid tal med de sångpedagoger jag gått hos men jag tror att det bara stärker min röst, helt klart. Så det kan jag tänka mig.

E

Det kommer jag med all säkerhet att göra, hård läppslutning har gett mycket för mitt eget tal och min egen sång, artikulation och tydlighet. Det ligger i linje med Bryan Gill som pratade massor om riktning och flöde, han gjorde massor av lip trills. För att fatta riktning så måste du ha flöde säger han. Jag kopplar sång och tal med hur han jobbar, väldigt organiskt, allt måste sitta ihop för att det ska funka, man kan inte tänka bara stöd, eller bara artikulation, man måste öva små delar men helheten måste hålla ihop. Eleverna behöver olika små delar, alla har olika lätt för olika saker, men allting måste hänga ihop även om någon jan behöva mer av en särskild liten del osv.

18. Tror du att talövningar kan påverka sångrösten?

A

Det tror jag absolut. Jag tänker att det är, alltså sången är förlängning utav talet. Har man ett dåligt tal så kommer aldrig sången att bli helt bra, det finns undantag, de finns de som pratar riktigt dåligt men sjunger riktigt bra och det förstår jag knappt men det måste vara att de inte kopplar ihop tekniken till samma sak. Märkligt. Men annars så tänker jag att det som sagt är en förlängning utav talet. Så därför, absolut.

B

Absolut, det går hand i hand. Jag tror jättemycket på det där. Just att man märker så oerhörda resultat på människor som man introducerar det på. Sitter inte taltekniken så är det något som brister förr eller senare. Just med rösttrötthet. Det sitter ihop. Jag tror stenhårt på det.

C

Det tror jag. Jag tror att det kan ge någon slags självkänedom om rösten. Att bli medveten om vad man gör och hur man gör, varför låter jag nasal? Allt som medverkar till medvetenhet om rösten bidrar till bättre sång också. Jag kan inte säga att jag vet exakt vad en logonom gör men det handlar väl om hur man leverera en text och får fram ett budskap mycket? Och det är ju vad jag vill fokusera på i min sångundervisning. Jag struntar i om det låter vackert. Jag vill få fram om de har något att säga med sången. Så om man lär sig att använda rösten och få fram budskap kan man säkert sjunga bättre och få fram budskap.

D

Jag tror det. Är man medveten och använder sin röst på ett medvetet sätt hela tiden, i sin vardag och ser till att bibehålla en teknik. Tänka till och vara medveten om hur man använder sin röst överlag så tror jag att det gynnar sångrösten. Och att man inte skiter i sin talröst och på något sätt sätter igång den då man ska sjunga. Den ska alltid vara igång på ett skonsamt hälsosamt sätt. Då tror jag ingången till sången blir skonsammare och hälsosam. Det känns naturligt.

E

Alla gånger! Det hör ihop.

19. Vill du tillägga något själv?

A

Nej, men det skulle vara spännande att se fler övningar, för att se vad det är.

B

Jag kan tycka att det här är något jag brinner för och som jag tycker att fler människor borde få upp ögonen för detta och få en introduktion av exempelvis en utbildad logonom att ta med i sin undervisning för ibland är man ju vilse. Hur ska jag göra? Vart ska jag börja här? Många vill nog använda sig av talteknik men har inte kunskapen så då vore det bra att få lära sig säkra kort.

C

Det hade varit intressant... eller jag kommer nog fortsätta med de här övningarna lite grann för att det var lite kort tid nu att få någon klar bild av hur de funkade. Att använda dem var inga problem men vad de kan ge för resultat skulle vara spännande att se. Jag tror att det är bra att jobba med rösten bara för att få tag på rösten. Drömmen vore att eleverna fick tal också i vår utbildning på min skola. Det hade man ju lite i alla fall på musikhögskolan. På IE minns jag att alla, inte bara sångare hade en kurs ihop, det blev lite tramsigt här jag för mig, vi skulle läsa dikt för varandra. Men på musikhögskolan i Göteborg så var en talpedagog från scenskolan som man hade ett projekt med.

D

Jag skulle vilja veta hur du valde ut de tre övningar jag fick? (jag förklarar) Teknik och skolning är viktigt sen kan man ju plocka bort vissa tekniska bitar som artikulation om jag ska vara genrenlig. Jag tycker att detta är superspännande, talteknik skulle finnas med som naturliga inslag, man behöver inte benämna det så mycket just för att det kan skapa mer frågetecken, utan bara så här är det, en naturlig del, arbeta med rösten som ett instrument. Jag försöker säga till eleverna att ta hand om sig, rök inte, osv. samma sak med rösten, använd den på ett sätt som du kan försvara för dig själv. Att man är juste mot sig själv. Hur väljer jag att använda den, rösten? Jag försöker säga att ibland kan man skippa sångövningar och bara hitta klang i sin talröst, då har man väckt igång sin röst.

E

Jag tycker att detta har varit jättenyttigt, framför allt för min egen del, jag vill vara öppen, tekniken är färskvare och allt som gör mig tydligare, som gör att jag låter bättre, gör mig till en bättre förebild, det är viktigt att möta eleven med det ljud man vill förmedla.

Bilaga 2 Enkäten till eleverna

Sätt en ring runt det svar du tycker stämmer bäst med frågan och lägg gärna till något i kommentarfältet. Lägg enkäten i det medföljande kuvertet och klistra igen, du är anonym.

Tack för din medverkan!

1. Påminner någon av talövningarna om sångteknik du gjort tidigare?

Ja Nej Kanske Vet inte

Kommentar: _____

2. Har talövningarna tillfört något?

Ja Nej Kanske Vet inte

Kommentar: _____

3. Har talövningarna tillfört din sångteknik något?

Ja Nej Kanske Vet inte

Kommentar: _____

4. Skulle du vilja fortsätta med talövningar i dina sånglektioner?

Ja Nej Kanske Vet inte

Kommentar: _____

5. Tror du att en förbättrad talröst kan ge en bättre sångröst?

Ja Nej Kanske Vet inte

Kommentar: _____
