



SMI
STOCKHOLMS
MUSIKPEDAGOGISKA
INSTITUT

Sjunga som man talar – tala som man sjunger?

Talröstträning för klassiska sångare

Examensarbete

Logonomexamen

Vårterminen 2017

Poäng 15 hp

Författare Mia Rådström

Handledare Susanna Lejonhufvud

Sammanfattning

Syftet med denna studie är att beskriva tre klassiska sångares upplevelse av talröstträning, och på vilket sätt talröstträningen har påverkat deras sångteknik och vokala uttrycksmöjligheter. Studien har genomförts genom halvstrukturerade intervjuer med tre klassiskt skolade sångerskor med stor yrkeserfarenhet, som alla dessutom är utbildade logonomer. Resultaten av dessa intervjuer har analyserats utifrån ett fenomenografiskt perspektiv.

Som de främsta upplevda skillnaderna mellan tal- och sångteknikträningen uppger informanterna andning, stöd, icke-prestation och att talröstträningen varit mer konkret. Sången sägs framför allt kräva ett större muskelarbete i stödet och mer luftflöde än talet. Att talröstträningen medfört en medvetenhet om rösten ur ett annat perspektiv än sångröstträningen är en aspekt som framförs av samtliga deltagare i studien.

Alla informanter säger sig uppleva att deras tal- och sångröst genom talröstträningen har integrerats mer med varandra, och numera ”hänger ihop” mer och att ”skillnaden inte är så stor”. Samtliga deltagare i studien uppger att deras sångteknik och vokala uttrycksmöjligheter påverkats av talröstträningen. Alla informanter säger också att deras uppsjungningstid förkortas avsevärt genom talröstövningar. För detta beskrivs främst övningar i mjuk fonation och med nasaler som viktiga, för att få stämbanden att arbeta på ett avspänt sätt respektive hitta resonans. Större medvetenhet om kroppens och röstorganets funktioner nämns av alla informanter som en följd av talröstträningen. Andningens grundläggande betydelse tas upp av samtliga, och talröstträningens andningsövningar beskrivs som ”lätta”, ”mjuka”, ”djupa” och ”enkla”. Annan påverkan som nämns är ”vackrare” och enklare höjdtoner, friare flöde och ”koll på registren”, ”varmare klang” och ”närvaro” i rösten.

Större självförtroende, trygghet, musikalisk frihet och precision samt förmåga att kunna sjunga repertoar inom nya genrer beskrivs som positiva effekter på informanternas vokala uttrycksmöjligheter.

Nyckelord: talröst, sångröst, talröstträning, sångteknik, hälsosam röst, rösthälsa, röstfunktion

Förord

Först och främst vill jag rikta ett stort tack till mina informanter som ställt upp med sin tid, och generöst delat med sig av sitt kunnande och sina erfarenheter. Utan er, ingen uppsats!

Jag vill också tacka mina kurskamrater på logonomprogrammet för goda råd och stimulerande samtal och kommentarer. Jag vill även tacka Karin Frölén för praktisk hjälp.

Och framför allt vill jag tacka min handledare Susanna Leijonhufvud för kunnig, energifylld och inspirerande vägledning på mina första steg in i det vetenskapliga skrivandets värld.

Innehållsförteckning

1.	Inledning	6
1.1	Syfte och forskningsfrågor	7
2.	Bakgrund	8
2.1	Tidigare studier	8
2.2	Röstfunktionen	10
2.3	Skillnader mellan röstfunktionen i sång och i tal	10
2.3.1	<i>Register</i>	11
2.3.2	<i>Klassisk sångteknik</i>	12
2.3.3	<i>Sjunga som man talar- tala som man sjunger?</i>	13
3.	Teori och metod.....	15
3.1	Teori	15
3.2	Metod	16
3.3	Avgränsning och centrala begrepp.....	17
3.4	Urval	17
3.5	Etiska riktlinjer.....	17
3.6	Transkription.....	17
3.6.1	<i>Transkriptionsnycklar</i>	18
3.6.2	<i>Tillämpning av fenomenografin i studiens analys</i>	18
4.	Intervjuresultat	19
4.1	Informanternas bakgrund	19
4.2	Upplevda skillnader mellan tal- och sångröstträning.....	19
4.3	Talröstträningens påverkan på sångtekniken	20
4.4	Talröstträning som en del i sångarens utbildning	22
4.4.1	<i>Varför talröstträning behövs i sångutbildningen</i>	23
4.4.2	<i>Viktiga aspekter i talröstträning för sångare</i>	23
5.	Resultatanalys	25
5.1	Fenomenografisk analys	25
5.1.1	<i>Kroppsmedvetenhet</i>	25
5.1.2	<i>Mentala effekter</i>	25
5.1.3	<i>Röstfunktionernas integrering</i>	26
5.1.4	<i>Röstteknik</i>	26
5.1.5	<i>Vokala effekter</i>	27
5.1.6	<i>Rösthälsa</i>	28
5.2	Sammanfattning av analysresultat	28
5.2.1	<i>Talröstträningens vokala effekter</i>	28
5.2.2	<i>Specifika kunskapsaspekter i talröstträningen</i>	29
5.2.3	<i>Talröstträningens kompletterande funktion</i>	29
5.3	Konklusion	29
6.	Diskussion	31
6.1	Resultatdiskussion.....	31
6.1.1	<i>Konsekvenser i utbildningen</i>	33
6.1.2	<i>Konsekvenser i yrkeslivet</i>	34
6.2	Metoddiskussion	35
6.3	Vidare studier.....	36
7.	Epilog	37
8.	Litteraturlista	38
9.	Bilagor	40
	Bilaga I: Informerat samtycke	40

Bilaga II: Intervjumall.....	41
Bilaga III: Intervjufrågor sända till informanterna	42

1. Inledning

Si canta come si parla (Miller, 1996) - ”man sjunger som man talar”- lyder ett italienskt talesätt som förekommer i klassiska sångsammanhang, både bland världsstjärnor sångpedagoger. Och att sång och tal hänger ihop kan tyckas självklart, eftersom vi i båda uttrycksformerna använder rösten. Det låter enkelt, men kan man verkligen sjunga och tala på samma sätt?

De olika röstfunktionerna sång och tal ställer olika tekniska krav. Vissa röstpedagoger hävdar därför motsatsen, att man absolut inte kan, eller bör, sjunga som man talar. Anledningen är framför allt att sång i allmänhet kräver ett betydligt större tonomfång än tal. Detta gäller särskilt inom klassisk sång, och i synnerhet för kvinnor, som oftast inte sjunger och talar i samma röstregister. Huruvida talesättet *si canta come si parla* stämmer, beror antagligen på vad som egentligen avses med att ”sjunga som man talar”.

För många år sedan gick jag för den legendariske sångpedagogen Torsten Föllinger, som bl.a. gjort sig känd för sina Brecht & Weill-inspelningar. Han talade ofta om talröstens betydelse för sångrösten. Givetvis hade jag inget att invända mot detta, även om jag själv inte lyckades att helt införliva min ljusa, höga sopranröst i min betydligt kraftigare och lägre talröst. Min egen sång- respektive talröst upplevde jag länge som två olika saker.

Under min operautbildning ett par år senare gjorde vi en uppsättning av Mozarts sångspel *Trollflöjten*, som innehåller en hel del talad dialog. Att växla mellan tal och sång ställer höga rösttekniska krav, men vi fick ingen egentlig hjälp med de talade partierna. Skillnaden mellan sång- och talröst upplevdes som stor av oss studenter, och vi visste inte riktigt hur vi skulle hantera detta. Vi var ju endast tränade i sångteknik, och vissa kände att talrösten inte riktigt räckte till för att höras från scenen, medan jag själv tyckte att talpartierna orsakade problem när jag sedan skulle sjunga.

Genom åren har jag stött på många fler sångpedagoger som pratat om talrösten som ingång till sångrösten, utan att egentligen kunna förklara hur det faktiskt fungerar. Vad innebär det, egentligen? Hur får man ihop de olika röstregistren och röstfunktionerna, talröst och sångröst? Och hur kan jag integrera talrösten i min egen sångteknik, inom operarepertoaren med alla dess specifika rösttekniska krav, som sopran, där jag ju oftast sjunger i ett betydligt högre register än jag talar?

På senare år har jag arbetat med en röstpedagog och instuderare som till stor del har förändrat mitt sätt att förhålla mig till min sångröst. Det har varit en inte helt behaglig resa, som ännu inte är fullbordad, där jag upptäckt och omprövat mycket beträffande min röst. Detta arbete har lett till att sångrösten fått mer volym, och jag upplever den som öppnare, och framför allt, att den ligger närmare min talröst. I någon mån kanske man kan säga att jag nu sjunger mer som jag talar.

Genom talröstträningen under min utbildning på logonomprogrammet på SMI har jag märkt att denna utveckling där tal- och sångröst närmar sig varandra fortsätter, men här från andra hållet: taltekniken påverkar min sångteknik på ett gynnsamt sätt. Vid ett flertal tillfällen har jag märkt när jag övat sång efter långa dagar, då jag haft såväl egen talröstlektion som talröstelever, att jag har haft sångrösten på plats överraskande snabbt, trots att jag varit trött och egentligen inte haft lust att öva. Talröstträningen har gjort mig medveten om rösten ur ett annat perspektiv än sången, vilket har gett tydliga resultat, t.ex. genom att jag hittat höjdtoner

som varit borta i flera år, och att höjdtonerna generellt fått en stabilare kvalitet. Jag upplever också att sångrösten har blivit mer egaliserad, d.v.s. fått en jämnare karaktär över hela röstomfånget. För mig har det framför allt handlat om att hitta en större ”öppenhet i halsen”. Detta innebär att en större avspänning i röstorganet redan i talet ger någon extra millimeter större vidgning i svalget i det lägre registret, vilket i sin tur ger stort utfall på höjden. Här har talövningarna i mjuk fonation – där stämbanden arbetar med minsta möjliga spänning - varit vägledande för att på djupet förstå vad ”öppen hals” vill säga.

Denna insikt har inte bara varit till nytta för mig själv som sångerska, utan jag har också kunnat dela med mig av detta till en elev i röst och tal, en ung sopran. Vid första lektionstillfället förklarade hon att hon inte ville förändra för mycket i sin talröst, och att en sångpedagog sagt att hon ju var koloratursopran och att ”man inte ska gå emot naturen”. Här kunde jag lugna henne genom att berätta om mina egna upplevelser: tonerna i det högre registret försvinner inte för att man arbetar med det lägre, talregistret. Tvärt om kan de bli lättare att sjunga och få en fylligare klang. Enligt min egen erfarenhet handlar det om att först hitta en större avspändhet i talrösten, som man sedan medvetet arbetar med att bibehålla i de högre röstregistren i sången.

Vi talar ju i allmänhet betydligt mer än vi sjunger, och att talrösttekniken har betydelse för sångrösten verkar därför naturligt. Detta har också i princip alla sånglärare jag haft talat om. Men under alla mina utbildningsår har jag aldrig träffat på någon sångpedagog som kunnat hjälpa mig att helt integrera min sångröst i min talröst, att få ihop de olika funktionerna. Kanske har jag inte varit mottaglig för dessa insikter tidigare. Kanske har de lärare jag mött inte haft kunskapen, tiden eller intresset för att undervisa i talröstteknik i relation till sångteknik. Kanske har de inte till fullo insett vad sångare faktiskt kan ha att vinna på att även träna talrösten.

Dessa erfarenheter och tankar väcker min nyfikenhet. Vilka upplevelser av talröstträning har andra klassiska sångare? Finns det något att vinna på att som klassisk sångare även träna talrösten? Frågorna utgör bakgrunden till ämnesvalet för min uppsats: talröstträning för klassiska sångare.

1.1 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med denna studie är att beskriva tre klassiska sångares upplevelse av talröstträning, och på vilket sätt talröstträningen har påverkat deras sångteknik och vokala uttrycksmöjligheter.

Forskningsfrågorna är:

1. Hur upplever sångarna att deras sångteknik och vokala uttrycksmöjligheter påverkats av talröstträning?
2. Vilka kunskapsaspekter i talröstträningen upplever sångarna har påverkat deras sångteknik och vokala uttrycksmöjligheter?
3. Vad upplever sångarna att talröstträningen erbjuder som sångröstträningen inte ger?

2. Bakgrund

I detta kapitel presenteras några röstpedagogers syn och forskning på rösten som en helhet och dess olika funktioner i tal och sång, samt talröstträning som en väg till rösthälsa. Vidare förklaras översiktligt röstfunktionen i tal och sång, samt ges en kortfattad beskrivning av de specifika rösttekniska kraven inom klassisk sång. Slutligen ges några aspekter på hur tal och sång kan påverka varandra.

2.1 Tidigare studier

Tal och sång är olika användning av samma instrument, och därför bör röstpedagogen i sin undervisning ta ställning till både tal- och sångröstens funktion, skriver den danska röstpedagogen Susanna Eken i sin bok *Den menneskelige stemme* (1998). Hon tar också upp den amerikanska termen *vocology*, som omfattar läran om både tal- och sångröst. Denna term identifieras och definieras av den amerikanska röstpedagogen Ingo R. Titze i *Principles of Voice Production* (2000) som vetenskapen och praktiken om rösthabilitering (the science and practice of voice habilitation). Begreppet *vocology* avser en motsvarighet till audiologi, vetenskapen om hörseln och hörselskador. Det har till stor del sin grund i de rösttekniker som krävs inom konstnärlig röstanvändning, som sång och teater, där målet för utövarna, i likhet med elitidrottsmän, är att uppnå maximal utdelning och effektivitet, i kombination med att få ett hållbart röstinstrument.

Vår röst är intimt förknippad med vår personlighet och identitet. Den är beroende av ärftliga faktorer, men präglas också av vår uppväxtmiljö, omgivning och våra vanor, och blir en parameter för vårt tillstånd som människor, såväl psykiskt som fysiskt (Eken, 1998; Elliot, 2009; Titze, 2000). Ett psykiskt tillstånd kan omsättas i kroppen till fysisk energi, även genom rösten (Eken, 1998).

Innan språket utvecklats, är röstens primära funktionella möjligheter emotionella ljud som gråt, skratt och varningsskrik. Röstens utvecklingsprocess fortlöper oftast naturligt, och uppfyller sitt syfte att kommunicera verbal kommunikation. Men när vi vill utforska och förbättra eller korrigera denna kommunikation kan vi få problem, eftersom skolningen av en människas röst är en *sekundär* formning av röstens ursprungliga funktion. Trots denna sekundära formning av rösten som skolningen innebär, och trots den stora kulturella differentieringen som ligger i allt tal och i all sång, finns fortfarande förbindelsen till detta primitiva tillstånd kvar i människans röst, som kan ge direkt uttryck för en människas emotionella liv (Eken, 1998).

Om vi vill utveckla rösten så att den fungerar bättre och mer adekvat i professionella sammanhang som t.ex. sångare och skådespelare, måste vi gå in i en förarbetsprocess, som Eken (1998) kallar *röstmedvetenhetsträning* (s.21, Ekens kursivering) - oavsett om det gäller tal- eller sångundervisning. All röstproduktion – både tal och sång – bör bevara element av spontanitet, annars blir ljuden konstlade och förmår inte att kommunicera autentiska känslor. Sång är ”förberedd spontanitet”, och tonbildningen ska vara ett resultat av en mental föreställning, så att strupmuskulaturen reflektoriskt ställer in sig till den önskade tonhöjden och tonkvaliteten. Det är denna viktiga spontanitet som ofta blir förstörd av felfunktioner och kompensatoriska spänningar vi samlar på oss genom livet. Återetablering av de spontana reflexerna kan enligt Eken inarbetas med utgångspunkt från naturliga och enkla toner i talområdet, med upp- och nedåtgående glissandoövningar och mjuka ansatsövningar, så att tal- och sångfunktionerna genom dessa övningar hänger ihop som två sidor av samma mynt.

Eken (1998) betonar också att själva sångarsituationen – både under lektioner och gentemot en publik – kräver en närvaro i nuet och ett tillstånd av fysisk och psykisk öppenhet, vilket innebär en sårbarhet som kan skapa osäkerhet och rädsla, vilket leder till en konflikt mellan viljan att kontrollera och att uttrycka sig fritt. Detta kan orsaka spänningar i kroppen. Prestationsångest kan uppstå såväl i enkla övningar som i den komplexa förmedlingen av ett stort känsloregister genom röst, text och musik, varför det är viktigt att som pedagog koncentrerat etablera ett tillstånd av tillit på alla plan i undervisningen.

Även den amerikanske röstpedagogen Oren L. Brown (1996) utgår från vad han kallar *primal sounds*, primalljud. Det är ljud vi kan frambringa redan från det vi föds, som uttrycker emotioner som t.ex. gråt, skratt och förvåning. Dessa ljud utgör grunden i vår röst, men många människor har kommit in i invanda sätt att tala, som har lett dem bort från deras primalljud, vilket kan leda till röstproblem. Man måste utveckla en hälsosam talröst för att utveckla en hälsosam sångröst, skriver Brown. Med utgångspunkt från ljudet ”huh”, först sagt med förvåning, sedan med instämmande, ger han exempel på övningar som leder från talet in i sången. Dessa övningar i s.k. mjuk fonation, d.v.s. där stämbanden arbetar med minsta möjliga spänning, liknar i mycket de grundläggande övningar Ninni Elliott beskriver i *Röstboken* (2009, s. 22), där man vidgar munhåla och svalg som när man fryser och vill värma händerna med utandningsluften, och med denna inställning säger ”ho, hå, ha ” o.s.v. Brown skriver att när man väl blivit medveten om dessa ljud, är nästa steg att lära sig ”*let your voice happen*” (Browns kursivering, s.8), att låta rösten hända. Han sammanfattar vikten av kunskap om primalljuden för både tal- och sångrösten på följande sätt:

- Primal sound is the key for the artist in you to communicate as a singer.
- Primal sound is the key for the thinker in you to reach your audience as a speaker.
- Primal sound is essential for your vocal health as a singer or speaker. (Brown, 1996, s.8).

Både Eken (1998) och Brown (1996) betonar vikten av kroppsmedvetenhet och en avspänd och funktionell kroppshållning som förutsättning för en fri andning och ett avspänt röstorgan. Luften, d.v.s. andningen, är en grundförutsättning för röstproduktionen, vilket utvecklas närmare i nästa avsnitt. Elliot (2009) sammanfattar vad hon kallar ”talprocesspusslet” i bitarna kroppshållning, andning, fonation (d.v.s. röstbildning), artikulation och uttryck. Dessa ”pusselbitar” gäller i lika hög grad även för sång.

Att det finns fördelar vad gäller rösthälsa med att som sångare även träna talröstteknik, hävdar också den brittiska röstterapeuten Sue M. Jones i en intervju i *Voice Council Magazine* (2012). Många sångare som har problem med sångrösten har enligt Jones egentligen problem med överdriven muskelspänning i sin talröst. Hon påtalar också att många sångare även använder sin talröst i röstkrävande jobb som t.ex. undervisning, och det är ofta där deras röstteknik är otillräcklig. Att tala med för mycket muskelspänning kan leda till sammandragning i röstorganen, som i sin tur påverkar sångrösten. Jones rekommenderar total röstvila endast vid akut laryngal infektion och efter operation av stämbanden. I övriga fall rekommenderar hon minskat röstanvändande samt röstövningar föreskrivna av en röstterapeut (Jones, 2012).

2.2 Röstfunktionen

Begreppet röst kan perceptuellt urskiljas och delas in i tre huvuddimensioner: tonhöjd, röststyrka samt röstkvalitet (röstklang) (Lindblad, 1992). Röstorganet, som producerar rösten, består av tre olika system: andningsapparaten, stämbanden och ansatsröret, plus näshålan. Andningsapparaten utgörs av lungorna och andningsmusklerna, d.v.s. diafragman, yttre och inre interkostalmusklerna samt bukmuskulaturen. *Ansatsröret* utgörs av de håligheter som bildas av svalg och munhåla, d.v.s. hålrummen från springan mellan stämbanden, *glottis*, och läpparna (Sundberg, 2001). Rösten uppstår när luft från lungorna på sin väg genom struphuvudet, *larynx*, sätter stämbanden i vibration. Därvid bildas ljudvågor, som på sin väg ut genom ansatsröret, och ibland näshålan, omformas genom resonans (Lindblad, 1992). När luften passerar glottis uppstår det ett undertryck som orsakar ett sug i springan, den s.k. *Bernoulli-effekten*. Detta gör att stämbanden dras mot varandra, *adduceras*. När glottis är stängd ökar lufttrycket under den, det s.k. *subglottala trycket*, vilket gör att glottis öppnas igen och stämbanden förs isär, *abduceras*. Undertrycket gör då att glottis åter stängs, och hela denna process utgör en *vibrationscykel*, d.v.s. en stämbandssvängning. Den del av vibrationscykeln under vilken glottis är sluten eller nästan sluten kallas *slutenfas*. Denna alstring av tonande röstljud kallas *fonation* (Sundberg, 2001).

Det subglottala trycket mäts i centimeter vattenpelare, cm VP, och påverkar fonationsstyrkan. I genomsnitt ger en fördubbling av det subglottala trycket en ökning av ljudnivån på ca.9dB. Ljudets tonhöjd beror på stämbandens vibrationfrekvens, vilken mäts i Hertz, Hz, som anger antalet stämbandssvängningar per sekund. Detta kallas *fonationsfrekvens*. Fonationsfrekvensen är beroende av de muskler i struphuvudet som avgör stämbandens längd, spänning och vibrerande massa. Ju längre och spändare stämbanden är, desto högre blir frekvensen. Frekvensen påverkas också i viss mån av det subglottala trycket. En ökning av det subglottala trycket ger en ringa ökning av fonationsfrekvensen, om andra faktorer i röstorganet hålls oförändrade. En höjning av trycket på 1 cm VP ger en fonationsfrekvenshöjning på ca.3-4 Hz (Sundberg, 2001).

Ljudvågorna från glottis passerar på vägen ut flera luftfyllda håligheter, kaviteter, ovanför stämbanden. Dessa håligheter och strukturerna runt dem utgör artikulationsapparaten. I kaviteterna genomgår ljudet *resonans*. Detta innebär att vissa frekvenser gynnas i förhållande till andra. Resonansen bestäms främst av håligheternas storlek och form. Om dessa egenskaper ändras, förändras resonansen. Ett par av håligheterna, munhålan och svalget, d.v.s. ansatsröret, kan varieras avsevärt med hjälp av rörliga organ nära dem. De rörliga organ eller organdelar som genom muskelarbete ändrar ansatsrörets form kallas *artikulatorer*. Dessa är tungan, mjuka gommen, underkäken, struphuvudet och läpparna. När man talar och sjunger ändrar man artikulatorernas och stämbandens inställning från ljud till ljud. Endast tonande ljud har ljudkällan i glottis, där stämbanden vibrerar, d.v.s. alla vokaler, samt tonande konsonanter. Formningen av ansatsröret som artikulatorerna utför åstadkommer skillnaderna mellan vokalljuden. Därigenom varieras *vokalfärgen* eller den *fonetiska kvaliteten* (Lindblad, 1992).

2.3 Skillnader mellan röstfunktionen i sång och i tal

Stämbandsspänningen varierar ständigt i både tal och sång, vilket ger intonationen eller språkmelodin (Lindblad, 1992). I sång krävs dock betydligt större kontroll av stämbandsspänningen, då sångaren här ständigt växlar mellan olika, fast föregivna toner, ofta i snabbt tempo. I sång måste också kontrollen av det subglottala trycket vara både exakt och snabb. Delvis beroende på kontroll av tonhöjden, men också eftersom man i sång i allmänhet

behöver kunna hålla betydligt längre utandningsfraser än i tal (Lindblad, 1992; Sundberg 2001). Sträckta stämband kräver ett högre subglottalt tryck för att sättas i svängning (Sundberg, 2001). För att kontrollera det subglottala trycket krävs träning av andningsfunktionen, genom att man aktivt använder bukmuskulaturen vid utandning, vilket brukar kallas *stöd*. Definitionen av stöd varierar, och kan också innefatta att aktivt bibehålla inandningsmusklers aktivitet under utandningsfasen. Därigenom kan sångare utöka lungornas *vitalkapacitet*, d.v.s. den mängd luft som man andas in från det att man pressat ut så mycket luft som möjligt till dess lungorna fylls maximalt (Lindblad, 1992). Vid normalt tal ligger kvinnoröstens fonationsfrekvens på ca. 200 Hz, och mansröstens på ca. 100 Hz. I sång varierar fonationsfrekvensområdet beroende på rösttyp och genre, och man använder fler av röstens register än i tal (Lindblad, 1992; Sundberg, 2001).

Enligt Eken (1998) är det för en röstpedagog lika viktigt att lyssna till talrösten som till sångrösten hos en sångare, eftersom talrösten normalt används många fler timmar per dag än sångrösten. Talläget bör inte ligga för djupt. Det bör naturligtvis inte heller ligga för högt, men många tror felaktigt att ett djupt taltonläge är avlastande för rösten. Talröstens medelfrekvens bör, enligt Eken, ligga cirka en kvint över sångröstens lägsta brukbara ton. Medelfrekvensen är mittersta tonen i talröstens prosodi, språkmelodi. Det är nödvändigt att som röstpedagog bearbeta en eventuell diskrepans mellan tal- och sångfunktion, eftersom ofria och tillbakahållna ljud kan orsaka spänningar, vilket ger stort slitage på rösten. Sångröstens utvecklingsmöjligheter hämmas alltid av en ofri talfunktion, skriver Eken (1998).

2.3.1 Register

Ett register betecknar en serie angränsande toner på skalan som har likartad röstklang och uppkommer med samma slags stämbandsvibrationsmönster. Det har utvecklats olika terminologier för talrösten och för den kvinnliga sångrösten, delvis beroende på ett otillräckligt vetenskapligt underlag. I talrösten är det normala registret *modal-* eller *bröstregister*. Dessutom finns *knarr*, som ofta förekommer i frasslut i normalt tal, och som utmärks av mycket låg grundtonsfrekvens, och *falsett*. I falsett är stämbanden sträckta och spända, och har kort slutenfas, ofta med ofullständig glottisslutning. Endast kanterna på stämbanden vibrerar. I modalregistret är stämbanden korta och slappa, och har längre och mer markerad slutenfas.

För den kvinnliga sångrösten används förutom modal- eller bröstregister ofta termen *mellanregister* för den mellersta delen av omfånget. För den högsta delen av omfånget förekommer termen *huvudregister*. Hos vissa kvinnoröster finns även ett register i den allra högsta delen av omfånget, s.k. *visselregister* eller *flöjtregister*, vanligen över F6 (trestrukna f, ca. 1400 Hz). Hos vissa av de djupaste manrösterna förekommer även s.k. *Stroh*bass-register, där knarregistret används i sång. Även ett antal andra benämningar används för registren i både mans- och kvinnoröster.

Gränserna mellan registren varierar mellan olika individer, och registren överlappar varandra. Överlappningsområdet mellan modal- och falsettregister brukar ligga mellan 250Hz (C4) och 350Hz (F4) för mansrösten och något högre för kvinnorösten. Gränsen mellan den kvinnliga sångröstens mellan- och huvudregister ligger i närheten av 700 Hz (F5) (Sundberg, 2001).¹

2.3.2 Klassisk sångteknik

Västerländsk klassisk musik ställer vissa särskilda krav på utvecklingen av röstinstrumentet. Dess stilkrav har utvecklats de senaste 300-400 åren, och grunden lades redan under barocken på 1600-talet. Bland annat krävs att rösten fungerar fritt och smidigt över två-tre oktaver och är *egaliserad*, d.v.s. utan hörbara gränser mellan de olika röstregistren, s.k. *registerbrott*, även om detta inte är röstens grundnatur. Vidare kräver den klassiska fraseringen ett *legato* – d.v.s. en tonföljd som är så tätt sammanfogad att ansatsen i själva tonbytet inte är hörbart, oavsett om man sjunger snabbt eller långsamt. Den kräver också att sångaren behärskar ett *staccato*, d.v.s. korta och klart åtskilda toner, och att rösten kan nyanseras i *forte* och *piano*, samt i *crescendo* och *diminuendo* (Eken, 1998).

I klassisk sång är i regel röststyrkan större än i tal, vilket kräver ett högre subglottalt tryck. Muskelkontrollen är mer komplicerad i röstomfångets ytterområde, d.v.s. vid de lägsta respektive högsta tonerna, än i dess centrala del, där talet i allmänhet håller sig. I klassisk sång förlängs vokalerna, de tonande ljuden, på bekostnad av särskilt de tonlösa konsonanterna. Tonlösa ljud är inte sångbara. Vokalernas klangfärg är i många fall annorlunda i klassisk sång än i tal, eftersom man här strävar efter att göra olikheterna mellan ljuden mindre för att uppnå en jämnare, mer egaliserad klang. (Lindblad, 1992).

Det ungefärliga tonomfånget för olika röstlägen i klassisk sång anges av Titze för sopran som G3-D6, mezzosopran E3-A5, alt D3-F5, tenor C3-C5, baryton G2-G4 och bas E2-E4. Dessa tonomfång varierar mellan individer, och hela omfången är inte nödvändigtvis användbara i sång (Titze, 2000).

Registerövningar för sångare liknas av Eken (1998) vid instrumentalisters grundövningar. Med en lämplig fingersättning uppnår man det lättaste sättet att spela en fras, och repeterar man samma fingersättning uppnås en muskulär inläring som efter hand blir en omedveten funktion. Därmed kan musikern helt koncentrera sig på frasens utformning och konstnärliga uttryck. Registerbehandlingen bör enligt Eken inarbetas i röstens hela omfång, och det är denna trimning av grundnaturen som skiljer den klassiska sångtraditionen från andra musikaliska genrer som inte har samma klang- och egaliseringsideal.

¹ Varje oktav börjar på tonen C, och i det system för att ange tonhöjder som här används numreras oktaverna utifrån de lägsta hörbara tonerna. Pianoklaviaturen brukar starta på oktav nummer 0. Tonen A4 har enligt internationell standard frekvensen 440 HZ (Sundberg, 2001).

2.3.3 Sjunga som man talar- tala som man sjunger?

Tal och sång är alltså olika användning av samma instrument. Även om det finns tekniska olikheter i utövandet, påverkar tal och sång varandra, och i detta avsnitt ges några författares exempel på sådan påverkan.

Det inledande talesättet *si canta come si parla* (man sjunger som man talar) härstammar från den historiska italienska skolan,² sångtekniken som i flera århundraden dominerade all seriös vokal utbildning i västvärlden (Miller, 1996). Kan det verkligen vara sant att man sjunger som man talar? Som svar på detta skriver Miller, att det beror på vilket språk man sjunger på, hur tydligt man artikulerar detta språk utan regionala uttalsvariationer, samt i vilken del av röstomfånget man sjunger. I både sång och tal bestäms vokalljuden av ansatsrörets form. Men den klassiska sångtekniken kräver distinktare vokalljud, som i många språk skiljer sig från de sju vokalerna i italienskan, [i-e-ε-α-ɔ-o-u]. Vokalerna i sång är i allmänhet betydligt längre än i tal. Detta innebär att sångaren också måste bemästra diftonger, d.v.s. vokalljud som kontinuerligt övergår från en vokal till en annan (Sundberg, 2001). För att fritt kunna sjunga över flera oktaver med egaliserad klang, krävs att vokalljuden anpassas till varandra. Detta har inneburit att det finns pedagogiska kretsar där sånginstrumentet betraktas som fristående från talinstrumentet, och där sångaren tränar metoder för att undvika talets flexibilitet, för att istället låta larynx och ansatsrör inta en förinställd ”ideal” resonansposition. Inom dessa snäva ramar sjunger man förstås inte alls som man talar, enligt Miller.

I viss utsträckning kan historiska sångskolor kännetecknas av sina varierande inställningar till den funktionella relationen mellan sång- och talrösten. Exempelvis kan valet av vokalljud i olika övningar spåras till förekomsten eller frånvaron av komplexa vokalsammansättningar (complex vowel formations) i specifika språk, liksom estetiska ideal gällande vokalfärg. Miller (1996) finner det tveksamt att lärarna i de historiska internationella skolorna var ute efter att etablera identiska inställningar för sjungna och talade vokalljud. Att med artikulatorerna göra exakt samma skillnad i inställning mellan vokalerna i sång som i tal var troligen inte avsikten med talesättet *si canta come si parla*. Uttrycket *raccogliere la bocca* (att samla ihop munnen) - som också förekommer i den historiska italienska skolan - är nära besläktat med *si canta come si parla*. Uttrycket avsåg att balansera för mycket vertikala käk- och munrörelser under sång, snarare än att munnen skulle inta en konstant ”trutande” position genom alla vokalljud. I sekvensen av talade vokaler, från spridda till rundade, främre till bakre, ändras käken och läpparna successivt för att forma vokalljuden, [i-e-ε-α-ɔ-o-u]. Käken är mest öppen i [a]. När det subglottala trycket ökar och tonen höjs och volymen ökar, tenderar munnen och käken att öppnas vidare, men vokalljudet ska fortfarande kunna identifieras. Därför är processen *raccogliere la bocca* avgörande för att uppnå önskat

² Miller definierar här inte den historiska italienska skolan närmare, vilket inte heller författaren till denna studie gör av utrymmesskal. Begreppet är vidsträckt, och för vidare studier rekommenderas Miller, *National Schools of Singing* (1997), Celletti (2001) och Stark (1999).

vokalljud i övre registret, för att sjunga en egaliserad skala och för att kunna öka volymen med bibehållet vokalljud. Detta i kombination med ett annat centralt begrepp, *portare la voce* (att bära rösten), att aktivt använda bukmuskulaturen, även kallat stöd, är förutsättningen för att kunna sjunga legato.

För ett språk som italienskan, med tydliga vokaler och få diftonger, gör de två historiska begreppen ”att bära rösten” och ”att samla ihop munnen” att man i vissa avseenden kan säga att ”man sjunger som man talar”, och att detta sångsätt står i direkt motsats till de tekniker som stöder ett icke-fonetiskt förhållningssätt till resonansmodifikation i sångrösten. Men eftersom 1) andningskontrollen behöver vara avsevärt större i sång än i tal, 2) vokallängden är olika i sång och tal, 3) röstomfånget är större i sång än i tal, 4) sång ställer högre krav på lufttrycket för att variera tonhöjd och intensitet, 5) estetiska krav inom den klassiska sången kräver mer ”balanserad resonans” än tal, kan man endast i begränsad - och främst fonetisk-mening säga att man sjunger ”*come si parla*”, skriver Miller (1996).

Som exempel på motsatsen till *si canta come si parla* - att istället tala som man sjunger - skriver Speed (2001) angående rösthälsa, att de röstproblem en sångare kan få, ofta beror på talrösten snarare än sångtekniken. Vi har ett struphuvud för både sång och tal, och att förstå de viktigaste skillnaderna mellan funktionerna kan hjälpa dem båda. Klassisk sångteknik syftar bland annat till att sänka struphuvudet, vilket avsevärt förändrar ansatsrörets längd, för att maximera och egalisera klangen. Musklerna i struphuvud och ansatsrör drar struphuvudet nedåt, vilket gör att dess sköldbrusk lutar något framåt. I normalt tal däremot, förblir struphuvudet i en neutral position. Det rör sig i höjdlid under tal med maximalt ca. 2 cm (Lindblad, 1992). Skillnaden kan höras när någon talar och blir känslomässigt rörd, och försöker att inte gråta, då struphuvudet vill dras nedåt i snyftningar. Många klassiska sångare är så tränade att sänka struphuvudet att de använder denna position även i tal. Detta kan enligt Speed få två konsekvenser: 1) Genom att inte släppa den låga larynxställningen och låta sköldbrusket återgå till sin vertikala position, låter sångaren aldrig rösten vila. 2) Det ljud som produceras låter inte som tal, med dess snabba och spontana förändringar i tonhöjd, utan som sång utan tydlig melodi. Detta är ofta särskilt uppenbart vid talad dialog i opera. Att ändra inställning snabbt är inte lätt, men bör inte anses omöjligt. Genom enkla övningar som får larynx att spänna av och återfå sin neutrala position efter övning, repetition eller föreställning, kan rösten återhämta sig snabbare och fungera mer effektivt, skriver Speed (2001).

Vikten av avspänning för röstorganet tar även Eken (1998) upp, och skriver att man kan belasta rösten mycket, om man också vet hur man kan avlasta den. Konstant belastning tröttnar ut och bryter ner musklerna. Därför är det viktigt att sångare efter en kraftig belastning, t.ex. en konsert, avkomprimerar rösten, med lätta övningar i talröstområdet, det Eken kallar ”att sjunga ned”, innan de börjar tala, och innan de går till sång. Talröstövningar kan således användas för att spänna av röstorganet efter sång, för att få en hälsosammare sångröst.

Ett annat exempel som kan ses som att tala som man sjunger, ger den engelska röstpedagogen Patsy Rodenburg i *The Actor speaks: voice and the performer* (2002). Övningen kallas *intoning*, och innebär att man läser sin text på en enda valfri ton som ligger nära ens eget taltonläge, d.v.s. ”mässar” fram texten. Här kan alltså sångtekniken hjälpa talet, genom att man genom sångtekniken hittar ett jämnare luftflöde vilket ger en bärigare röstklang.

3. Teori och metod

I detta kapitel presenteras studiens teoretiska perspektiv, den fenomenografiska ansatsen, som är utgångspunkten för dess metod och genomförande med halvstrukturerade intervjuer. Vidare redogörs för avgränsning av ämnet och för centrala begrepp, urvalskriterier för informanter, etiska riktlinjer, transkription samt tillämpning av fenomenografin i studiens analys.

3.1 Teori

Det teoretiska perspektivet för denna studie är den fenomenografiska ansatsen. Denna teori liknar i mycket fenomenologin, som har sina rötter i Husserls filosofi om medvetandet, självmedvetandet, intentionalitet (medvetande om något) samt *fenomen*, d.v.s. det vi direkt förnimmer. Den fenomenologiska ansatsen innebär empiriska studier av människors upplevelser och föreställningar av ett fenomen (Wallén, 1996).

Begreppet fenomenografi nämns första gången i uppsatsen *Phenomenography - Describing conceptions of the world around us* (1981) av Ference Marton (Kroksmark, 2011). Forskningsinriktningen syftar till att beskriva, analysera och förstå erfarenhet. Den tidiga fenomenografiska forskningen var i hög grad inriktad på att förstå hur det mänskliga lärandet är beskaffat (Dahlgren & Johansson, 2015). Marton utgår från två perspektiv: *första ordningens perspektiv* som strävar efter att beskriva olika aspekter på världen, och *andra ordningens perspektiv*, som strävar efter att beskriva människors sätt att erfara olika aspekter av världen. Det är det senare perspektivet som fenomenografin utforskar (Kroksmark, 2011). Detta är också perspektivet för denna studie, där avsikten är att undersöka informanternas *beskrivning* av sina upplevelser av talröstteknik i relation till sångteknik.

Fenomenografin som metodansats är utvecklad för att analysera data från enskilda individer, oftast insamlade genom halvstrukturerade intervjuer. Utgångspunkten är för det första att människor uppfattar företeelser i den omgivande världen på olika sätt, och för det andra att det finns ett begränsat antal sätt på vilka dessa företeelser kan uppfattas. En uppfattning är ett sätt att förstå något eller ett sätt att erfara något, enligt Marton och Booth (refererade i Dahlgren & Johansson, 2015). I språkligt avseende kan en uppfattning uttryckas på många olika sätt. Uppfattningar är således kvalitativt skilda sätt att erfara något i omvärlden. Denna uppsättning av uppfattningar kallas för *utfallsrummet* för den aktuella företeelsen. Avgörande för en framgångsrik fenomenografisk analys är att forskaren efterfrågar informanternas eget sätt att uppfatta ett fenomen. Fenomenografiska intervjuer är därför halvstrukturerade och tematiska. Detta innebär att intervjuguiden som vägleder intervjuaren endast innehåller ett mindre antal frågor. För att få ett så uttömmande svar som möjligt kan intervjuaren ställa uppföljande frågor. Denna teknik för att fördjupa samtalet kallas *probing*. Även icke-verbal *probing* kan förkomma, genom t.ex. uppmuntrande nickningar, hummande m.m. Efter utskrift och läsning av intervjuerna skiljs de mest signifikanta och betydelsefulla uttalandena ut, s.k. *kondensation*. Därefter jämförs dessa uttalanden för att hitta likheter och skillnader, då fenomenografins primära mål är att urskilja variationer mellan uppfattningar. De funna likheterna och skillnaderna grupperas, artikuleras och namnges i kategorier, och dessa kategorier jämförs sedan i en *kontrastiv fas*. Resultatet av denna process ger det fenomenografiska utfallsrummet (Dahlgren & Johansson, 2015).

Själva ordet fenomenografi är en sammansättning av termerna *fenomen* och *grafi*, som båda kommer från grekiskan. *Gرافي* betyder "att beskriva i ord eller bild". *Fenomen* härstammar från verbet *fainesthai* som betyder "att visa sig", som gett substantivet *fainemenon*, "det-i-sig-

själv-visande”, ”det tydliga”, ”det uppenbara” (Kroksmark, 2011). Termen visade sig stämma väl överens med min utgångspunkt för studien: Hur beskriver sångarna sin tydliga, uppenbara upplevelse av talröstteknik i relation till sångteknik?

Vid analysen av materialet har även Polanyis teorier om dimensioner av *tyst kunskap* beaktats. Polanyi menar att vi kan veta mer än vi kan säga, att det finns mycket kunskap som vi inte kan förmedla verbalt. Det kan t.ex. vara att vi känner igen ett ansikte, men inte kan säga hur vi gör det. Som exempel på sammanhang där *tyst kunskap* spelar en avgörande roll nämner Polanyi utövandet av färdigheter, såväl konstnärliga som idrottsliga eller tekniska, samt konsten att ställa diagnoser. Han skriver i sin bok *Den tysta dimensionen* från 1966:

[G]enom att belysa det sätt varpå våra kroppsliga processer är delaktiga i våra perceptioner, så kommer vi att kasta ljus över den kroppsliga grunden för allt tänkande, inklusive människans högsta skapande förmågor. [---]. Vår kropp är det primära instrumentet för all vår yttre kunskap, såväl intellektuell som praktisk. (Polanyi, 2013, s. 39-40).

Sång är ett exempel på en sådan konstnärlig färdighet, där det inte går att enbart läsa sig till eller verbalt förklara hur man gör, utan det måste prövas praktiskt. Sång och tal är kroppsliga fenomen, och även om kunskapsöverföringen inom dessa fält till stor del är verbal, är själva grunden för kunskapen och förståelsen i all röstundervisning därför kroppslig, d.v.s. hur vi använder röstorganet och resten av kroppen för att uttrycka de ljud vi vill på det sätt vi avser. Detta gör Polanyis teorier tillämpbara i denna studie, där informanternas verbala beskrivningar av upplevelser av den egna rösten och tal- och sångteknik ibland kompletterades med förevisande av övningar, gester m.m.

3.2 Metod

I studien efterfrågades informanternas eget sätt att uppfatta ett fenomen, och genomfördes därför genom halvstrukturerade intervjuer med tre klassiskt skolade sångerskor, som också har erfarenhet av talröstträning, då de även är utbildade logonome, d.v.s. pedagoger i röst och tal samt muntlig framställning. Intervjuerna tog ca. 45 minuter i anspråk och spelades in på författarens mobiltelefon. De frågor som ställdes handlade om informanternas erfarenhet och upplevelse av talröstträning i relation till sångröstträning, och om talröstträningen hade haft någon påverkan på deras sångteknik. Vidare berördes också huruvida dessa erfarenheter påverkat deras egen sångundervisning med elever, eftersom även pedagogperspektivet ansetts belysa deltagarnas uppfattning om talröstträningens effekter på sångtekniken. Huvudfrågorna hade skickats till informanterna i förväg (bilaga III) för att klargöra intervjuernas ämne och ge möjlighet till förberedelse, och kompletterades under intervjuerna med följdfrågor, både förberedda (bilaga II) och spontana. Vid frågan hur de upplevde att deras sångteknik påverkats av talröstträningen, fick informanterna, efter att först ha svarat spontant på frågan, välja bland ett antal papperslappar med olika begrepp, och beskriva hur dessa aspekter påverkats. Detta var en form av probing för att ytterligare stimulera samtalet. Begreppen som presenterades är till stor del grundläggande sångtekniska parametrar som bl.a. tas upp av de forskare som nämns i kapitel 2, och är också exempel på sådant som studiens författare av egen erfarenhet funnit vara av vikt som sångerska: *höjd, djup, mellanregister, egalisering, trygghet/självförtroende, stöd, flöde, stamina/uthållighet, legato/staccato, och uppsjuningstid*.

3.3 Avgränsning och centrala begrepp

Olika sånggenrer kräver olika typer av röstanvändning Bl.a. finns skillnader i subglottalt lufttryck och i stämbandets slutenfas. Denna studie är därför koncentrerad på talröstträning för klassiska sångare, eftersom denna sångteknik ligger långt ifrån talrösttekniken, med betydligt kortare slutenfas, och med mindre stäbandsmassa som vibrerar (Zangger Borch & Sundberg, 2011). Den klassiska sångtekniken är också den jag själv har mest kunskap om, och därför har som utgångspunkt. Även den klassiska sångtekniken varierar naturligtvis beroende på stil, repertoar och epok, men begreppet används här för att särskilja den från de sångtekniker som används inom populärmusikaliska genrer. Med talröstträning avses undervisning och träning av talröstfunktionen, med syfte att få en avspänd och uthållig talröst med god hörbarhet. Informanterna har förvisso genomgått liknande träning i talröstteknik eftersom de alla är utbildade logonomer, men begreppet syftar inte på någon specifik pedagogisk skola utan används här för att särskilja denna form av röstträning från sångteknikträning.

3.4 Urval

Denna studie fokuserar enbart på kvinnliga klassiska sångare, då dessa i allmänhet sjunger och talar i helt olika röstregister, d.v.s. har ännu större skillnad i röstteknik mellan tal och sång än manliga sångare i samma genre. En sopran sjunger i vanligen i omfånget mellan C4 och C6, d.v.s. mellan ca.261,6 Hz och ca.1047 Hz, men talar i allmänhet i frekvensområdet kring 200 Hz. Jag har valt att intervjua tre professionella, klassiskt skolade sångerskor med många års yrkeserfarenhet, som även gått logonomutbildning. Detta innebär ett starkt strategiskt urval, där informanterna i stor utsträckning har liknande bakgrund som jag själv. Tanken med detta var att få information just från klassiska sångerskor med stor vana vid sångteknisk träning, som även fått djupare insikter i talröstträning, för att jämföra deras erfarenheter med varandra och med mina egna, som utbildad operasångerska och logonom. Hur hade de upplevt mötet mellan den klassiska sångtekniken och talrösttekniken? På vilket sätt hade talröstträningen påverkat deras sångröst?

3.5 Etiska riktlinjer

Inför intervjuerna har informanterna fått ge sitt informerade samtycke, enligt Vetenskapsrådets etiska regler för forskning som berör människor (Vetenskapsrådet, 2011). I ett mail informerades om studiens syfte, urvalskriterier, vad frågorna skulle beröra, hur lång tid intervjun förväntades ta, samt möjligheten att dra tillbaka sin medverkan. Vidare upplystes de om att deras namn inte skulle nämnas, att endast jag själv och min handledare skulle ta del av det på min mobil inspelade materialet, samt att detta efter utskrift skulle raderas. Vid intervjuernas början försäkrades informanterna att om de skulle nämna några namn, arbetsplatser, roller etc. som skulle kunna härledas till dem som personer, skulle dessa uppgifter inte tas med i uppsatsen. I resultatdelen refereras till informant 1, 2 och 3 (I1, I2, I3). Eftersom urvalet av informanter gjorts ur en begränsad krets, tas inte deras röstfackstillhörighet upp, men denna har inte heller bedömts spela någon större roll för studiens resultat. I analysen har endast uppgifter som framkommit vid intervjutillfällena beaktats.

3.6 Transkription

De inspelade intervjuerna har efter genomlysning transkriberats. Svaren på intervjuernas mest centrala frågor sammanfattas i kapitel 4. Vid analysen har främst det informanterna sagt, d.v.s. deras ord, beaktats, men i förekommande fall har även gester, övningar, längre pauser

m.m. noterats i transkriptionen. Dessa kan tolkas som exempel på dimensioner av tyst kunskap (Polanyi, 2013), som kan visa på en upplevelse eller erfarenhet som sträcker sig bortom det rent verbala. Resultatet av analysen presenteras i kapitel 5. De citat som förekommer i kapitel 4 och 5 har förkortats och rensats från upprepningar, vilket markerats i återgivningen.

3.6.1 Transkriptionsnycklar

Informanterna betecknas med I1, I2 respektive I3, och intervjuaren med MR. Citaten har förkortats och rensats från upprepningar, vilket markerats enligt följande:

Gester, längre pauser m.m. markeras kursivt inom parentes, t.ex. (*visar*). Kursivering utan parentes betecknar ord som informanterna särskilt betonat. Talövningar som informanterna uttalar skrivs med versaler, t.ex. MAMAMM. Kortare del av citat, några ord, som utelämnats markeras med tre punkter, ... En eller flera meningar som utelämnats markeras med punkter inom hakparentes, [...], ett eller flera stycken som utelämnats markeras med streck inom hakparentes [---]. Förklaring som lagts till av författaren skrivs inom hakparentes, t.ex. [som sångläraren sa].

3.6.2 Tillämpning av fenomenografin i studiens analys

I denna studie undersöks informanternas *beskrivning* av sina upplevelser av talröstteknik i relation till sångteknik, varför den fenomenografiska forskningsansatsen tillämpats, där avsikten är att få en fördjupad förståelse för det mänskliga lärandet och de sätt att förstå omvärlden som är ett resultat av lärandet (Dahlgren & Johansson, 2015). Efter transkriptionen har materialet behandlats enligt en fenomenografisk analysmodell (Ibid) i följande steg: 1) Att bekanta sig med materialet. Detta innebär att varje intervju har lästs igenom flera gånger. 2) Kondensation, d.v.s. att skilja ut de mest signifikanta och betydelsefulla uttalandena. Detta gjordes genom att markera dessa med överstrykningspenna. 3) Jämförelse. Uttalandena jämfördes både mellan informanterna och inom den enskilda intervjun, där samma begrepp kunde förekomma i varierande sammanhang. 4) Gruppering av de funna likheterna och skillnaderna. 5) Att artikulera kategorierna. I denna studie handlade det till stor del om att se i vilket sammanhang ett begrepp som förekom flera gånger användes, t.ex. "stöd" eller "flöde", en process som klargjorde såväl likheter som skillnader i deltagarnas uttalanden. 6) Att namnge kategorierna. Detta gjordes utifrån hur de olika begreppen och uttalandena formulerats av informanterna. I denna fas sammanställdes passager och begrepp som ansetts beröra liknande fenomen på separata papper under olika temarubriker. Dessa rubriker bestämdes slutligen till *kroppsmedvetenhet*, *mentala effekter*, *röstfunktionernas integrering*, *röstteknik*, *vokala effekter* samt *rösthälsa*. 7) Kontrastiv fas, där kategorierna jämförs med varandra för att se om passagera ryms inom mer än en kategori. Enligt analysmodellen är det meningen att en kategori ska vara exklusiv, d.v.s. uttömmande, men i denna studie förekommer samma begrepp ibland under flera kategorier, då de har bedömts vara relevanta ur mer än en aspekt. Detta eftersom upplevelser av den egna rösten och rösttekniken är komplexa fenomen som innefattar både kroppsliga, emotionella och intellektuella aspekter, och därför kan beskrivas utifrån flera synvinklar. Ett exempel på ett sådant begrepp är "resonans" som förekommer under rubrikerna *röstteknik* och *vokala effekter*.

4. Intervjuresultat

De inspelade intervjuerna har efter genomlysning transkriberats, och svaren på de mest centrala frågorna sammanfattas i detta avsnitt. För att klargöra informanternas erfarenhet av röstträning, presenteras även kortfattat deras bakgrund och på vilket sätt de först kommit i kontakt med talröstträning, innan de började på logonomutbildningen.

4.1 Informanternas bakgrund

Samtliga informanter är professionella, klassiskt skolade sångerskor med många års yrkeserfarenhet från opera- och konsertscener. En av dem har dessutom stor erfarenhet inom jazz- och musikalgenrerna. Alla är också utbildade logonomer, och undervisar i dagsläget i både sång och tal. Deras erfarenheter av talröstträning, innan de började på logonomutbildningen, varierar.

En av informanterna kom för första gången i kontakt med talröstträning när hon arbetade i ett sammanhang med många, intensiva föreställningar under sena kvällar, på en arbetsplats med AC. Detta ledde till att hon tappade rösten helt, och gick då till en logoped och fick hjälp genom talövningar som spelades in på ett kassetband, som hon använt regelbundet sedan dess. Under sin sångutbildning hade hon ingen talröstträning, och hade inga lektioner i detta förrän hon började på logonomprogrammet. Talröstträningen som hon fått på logonomutbildningen beskriver hon som ”ett komplement till det här bandet” (I1).

Informant 2 hade regelbunden talröstträning med enskilda lektioner under hela sin operautbildning, något som hon beskriver som ”i och för sig väldigt bra”.

Men jag var så fokuserad på sång, så att den undervisningen tog jag lite med vänsterhanden sådär - tyvärr säger jag så här i efterhand (I2).

På frågan om talröstträning ingick i hennes utbildning till sångerska svarar informant 3:

Nej, ingenting. Jo, lite. Men obetydligt. Vi gjorde ramsor som jag inte förstod varför vi gjorde, med en skådespelerska.[...] Det var bara enstaka lektioner, det var ingenting som har hjälpt mig vidare (I3).

4.2 Upplevda skillnader mellan tal- och sångröstträning

Två av deltagarna nämner andningen som den första upplevda skillnaden mellan tal- och sångröstträning. En informant säger om andningsövningarna på det inspelade bandet att de är ”så extremt *lätta*”, inte ”sådär hårt” och att hon genom dessa övningar upplever sig ”hitta en kärna” Hon kommer också in på prestationen:

När man ska vara klassisk sångerska så har man så höga krav på sig själv. Men när jag fick göra talövningar, då behövde jag ju inte *prester*a nånting... Att jag fick lov att vara, jag får bara lov att vara den jag är... För det var inte bara kärnan utifrån andningen, utan kärnan utifrån *mig* också (I1).

En annan informant gjorde genom andningsövningarna en avgörande upptäckt om stödet:

Ja, jag upptäckte ju allt det här hårda stödet, jag kramphöll ju stödet.[...] Jag visste att jag sjöng med lite för högt tryck. Det hade jag luskat ut själv, men när vi började göra andningsövningar, började jag komma på: Men herre Gud, musklerna måste ju röra på sig hela tiden. Det är ju ett *mjukt* arbete (I2).

Att talröstträningen upplevts som mer konkret uttrycker informant 3, som säger att hon ”tycker överlag att talröstträningen har varit så befriat från blomsterspråk, och det har varit väldigt skönt, och då kan man mer också förstå funktionen” (I3).

4.3 Talröstträningens påverkan på sångtekniken

En informant säger först att sångtekniken inte påverkas alls av taltekniken, och gör en distinktion mellan sångteknik och sång:

Om jag använder mig av talteknik så är det någonting helt separat mot sångteknik, för den påverkar inte sångtekniken i sig, men den påverkar *sången* (I1).

Senare säger samma informant att rösten ändå påverkas av talröstövningar:

Men om jag använder talövningarna innan jag börjar sjunga så är det klart att hela kvaliteten på rösten är annorlunda i de sångtekniska övningarna jag gör, men det är ju inte själva *sångövningarna* som blir annorlunda.

Hon förklarar denna annorlunda kvalitet på rösten som en känsla av ”närvaro och grund” och ”kärna”. Närvaro beskriver hon som att ”samla ihop sig, så att inte hela energin bara flyter ut, för det har ju också med att projicera rösten att göra”. Kärna förklaras med att kunna ”samla ihop sin energi för rätt saker, och det är både mentalt och kroppsligt ... hitta precis den balansen, exakt det du behöver för att förmedla exakt det du vill, och då spelar det ingen roll om det är sång eller om det är talljudet”. Informanten understryker också att ”just för att få tag i kärnan, absolut, så behövs talövningar” (I1).

Artikulation

Artikulationsövningarnas betydelse tas upp av två av informanterna, som säger att de gör att artikulationen i sången blir lättare. En av dem uppger att de gett en större medvetenhet om artikulatorernas funktioner:

Om det är en svår passage på en hög ton eller så där... kan jag lägga tungan så här, kan jag bredda eller ta fram läpparna (*trutar med munnen*)... då har du ju större koll på det (I1).

Egalisering

Samma informant uttrycker att talövningarna påverkat egaliseringen eftersom ”om stämbanden mår bra så blir det ju egaliserat, för det är ju friskvård för stämbanden att göra talövningar”. Hon förklarar en ”hälsosam röst” med att ”stämbanden får hela tiden starta sig från scratch, så att du inte går in i en massa sångövningar och blir spänd där” (I1).

Stöd och flöde

Att upplevelsen av stödet påverkats uppger två av informanterna, som beskriver sångstödet som ”annat sorts”, ”mycket mer” och ”hårdare” i sången. Förändringar i stödet har lett till påverkan av flödet, d.v.s. luftflödet. En av deltagarna beskriver sitt flöde som ”friare” och säger:

Det känns som att det är mer öppet. ... Och har jag bra flöde så har jag perfekt lufttillförsel, rätt tryck, rätt stämbandsslutning, att det stämmer för den tessituran eller för det uttryck jag vill ha, att jag inte håller *i*, håller *i* luften (I3).

En annan informant berättar att när hon började sjunga hade hon stora problem med registerbrott, som hon senare jobbade bort med ökat tryck:

Jag sjöng ganska starkt och lyckades komma över registerbrotten, men jag märkte ju att de var ju kvar där. Vissa sånger kunde jag inte sjunga (I2).

Genom andningsövningarna i talröstträningen blev hon medveten om ”det här hårda stödet”. Hon har numera börjat med ny repertoar, jazz och musikal, vilket hon aldrig sjungit innan hon började med talröstträning:

Det har ju varit en dröm, och det var där jag inte fixade det. [---] Jag får ju koll på registren”

MR: Vad är det som gör att du får koll på registren?

Det är ju flödet, luften, att jag vågar flöda, att jag inte håller. Jag vågar slappna av... Ja, med lufttrycket, att jag inte trycker på (I2).

Att informanten fått kontroll på registren har också gjort att hon rent generellt känner en större musikalisk frihet:

I och med att jag har fått rösten att fungera, att jag blir mycket tryggare som sångerska och jag vågar ju göra mycket mera saker i konsertsammanhang (I2).

Klang

Beträffande röstklang, talar en av informanterna om att talövningarna ger möjlighet att ”få så många färger som möjligt i rösten”. En annan informant säger:

Jag känner att jag har fått en mycket varmare klang (I2).

Höjd

En informant beskriver hur medvetenheten om artikulatorernas funktioner gjort det lättare att kotrollera höga toner i svåra passager. En annan beskriver hur höjdtönen påverkats:

De är mjukare, de har liksom mer ... vackrare klang kan jag säga, och de är inte forcerade.

MR: Och känslan är?

Enkel (I2).

Uppsjungningstid

Samtliga informanter uppger att de brukar göra talövningar innan de börjar sjunga, och att detta gör att uppsjungningstiden förkortas. De uttrycker det som att ”det går mycket fortare”, ”att det nästan är lite utbytbar”, ”rösten och kroppen kommer samtidigt på plats” och att ”talövningarna är ett väldigt bra sätt att starta, för att sen fortsätta in i sången”.

Som förklaring varför talövningarna är bra att börja med säger en informant:

Därför att jag får tag i kärnan, så att det inte tar för mycket energi in i sångövningarna, så att det bara blir en prestation, så att det börjar från det naturliga i kroppen (I1).

Två informanter säger att talövningarna också gör att de upplever att tal- och sångrösten ligger närmare varandra:

Jag kan ju känna att jag tycker att de hänger ihop. Jag tycker att sång är ju bara en förlängning av talet ... även i den klassiska som är den mest förlängda formen, man går ytterligare ett steg (I2).

Att man verkligen får med sig alla bitarna, och uppsjungningstiden förkortas. ... Det är som att skillnaden mellan tal och sång inte blir så stor (I3).

Resonans

Alla informanterna talar om hur talröstövningar gör det lättare att hitta resonansen, ”att hitta huvudklangen”:

Jag tror att det är att man öppnar håligheter, öppnar sitt instrument, hela jag är ett instrument, och det kommer igång med talröstövningar.

MR: Är det någon speciell övning som du känner hjälper dig att hitta just resonansen?

Ja, det skulle vara den mjuka fonationen då. Det är också övningar med nasaler ... så att jag får upp klangen. ... Det kan vara MAMMÅM MAMMAM (*visar övning*) och såna så att man får klang på nasalerna M, N och NG... Och under tiden jag gör allt det här så ser jag till att jag har en avspänd käke, och det är ju jätteviktigt, för *där* tror jag att mycket av rösten kommer (I3).

Trakealdraget

En informant tar upp hur talröstträningen gjort henne medveten om trakealdraget,³ vilket fått betydelse både sångtekniskt och mentalt. Hon beskriver hur hon använder denna medvetenhet:

Speciellt i samband med nervositet och i samband med starter ... Mycket mera trygghet... upplever jag, mycket mera självförtroende, medvetandet har förändrats. Det är lätt att starta med lite högre (*visar med handen högt upp på bröstbenet*) andning, för högt tryck och för knäppt stöd. Att det är mera djupinställt. Sen spelar det en roll mentalt också (I3).

4.4 Talröstträning som en del i sångarens utbildning

Samtliga informanter säger att de anser att talröstträning bör ingå i en sångares utbildning.

Det tycker jag ska in i grundutbildningen i sång... Jag tycker det skulle finnas en talpedagog på varje sångutbildning (I3).

³ Trakealdrag, den dragkraft nedåt som trakea [luftstrupen] utövar på larynx. Trakealdraget är störst när mellangärdet står i lågläge, dvs. efter mellangärdesinandning, och minskar under andningsfrasens gång med stigande mellangärde. Det kan medverka till att stämbanden abduceras och att stämbandsadduktionen minskar något under fonation (Sundberg, 2001).

I de följande avsnitten presenteras citat som berör varför informanterna anser att talröstträning för sångare behövs, respektive vad de tar upp som viktiga aspekter i en sådan undervisning. Citaten omfattar informanternas beskrivningar av upplevelser och tankar i egenskap av sångerskor, elever och pedagoger.

4.4.1 Varför talröstträning behövs i sångutbildningen

Enligt informanterna behövs talröstträning i sångutbildningen för att skapa medvetenhet om rösten ur ett annat perspektiv än sången, att ”bli medveten om hur det funkade”. En informant beskriver tallärarens roll under hennes utbildning:

Vår röstlärare var ju med när vi gjorde slutproduktioner, och sista året hade jag mycket hjälp av honom... Ja, han kom väl och tipsade mig när sångrösten inte funkade. [...] Men jag förstod inte att det var det jag gjorde, att jag knöt ihop det liksom. Jag såg det fortfarande som två separata saker, talröst och sångröst. [...] Det var egentligen bara småsaker han sa, och han hade ju bra öra... Ja, det var en annan vinkel, det var väl egentligen samma sak [som sångläraren sa] (I2).

Talröstträningen beskrivs av en annan informant som ”från ett annat håll, och utan prestationskrav”. Hon utvecklar betydelsen av detta för den konstnärliga utvecklingen:

Med tal kan du jobba med så många bitar. Men problemen för unga, klassiska sångare är att allting kräver perfektionism, men det blir en krock med en fri tanke, ett fritt uttryck, ett avspänt uttryck och perfektionism, och det är svårt när man är ung. ... Och då är det väldigt viktigt för flödet och interpretationen, att man släpper allting (I3).

Att under sångutbildningen även träna talrösten uppges också kunna ge effekter på sångtekniken, och två av informanterna tar upp talröstträningens betydelse för att arbeta med registerskarvar. En av dem säger angående sin sångutbildning:

Hade jag fått fokusera på talrösten första året på Operahögskolan, fast då hade jag troligtvis avlidit (*skratt*), men så här i efterhand så hade jag troligen inte haft de här problemen som jag hade senare med registerbrotten (I2).

Rösthälsoaspekten tas upp av två informanter, och vikten av att träna talet eftersom det är den röstfunktion som används mest, varför detta även påverkar sångfunktionen.

Man kan använda talövningar för att få en hälsosam röst, i och med att du inte bara sjunger, du talar ju också hela tiden. Och har du det att utgå ifrån, då är det mycket lättare att sjunga, såklart, då har du en bra röst att arbeta med, ett bra utgångsläge (I1).

En annan informant tar upp vikten av talröstträning för rösthälsa, och en helhetssyn:

Friskvårdsträning för talrösten, få den att inte vara för långt ifrån sångrösten, skapa en medvetenhet. Och i hela den här biten ingår också kroppen, kroppsmedvetenhet... För det handlar ju om att sångpaketet inte bara ska handla om sånglektioner och att kunna sjunga en aria väldigt bra, utan det handlar om så många andra bitar (I3).

4.4.2 Viktiga aspekter i talröstträning för sångare

Under intervjuerna framkom några aspekter som anses viktiga i talröstträning för sångare. En av dem är förståelsen för röstens och kroppens funktioner, och hur sång- och talröst hänger ihop. En av informanterna säger:

Att man tydliggör att det hänger ihop, att det är samma röstapparat. [...] Att undervisa i

hur vi verkligen fungerar. *Hur* kroppen ser ut. *Vad* är det som gör att vi låter? [...] Jag hade behövt en anatomisk bild (I2).

Samma informant säger angående sin egen sångutbildning, som hon anser har varit mindre konkret i detta avseende:

Jag vill veta hur saker och ting fungerar, och sen om jag sjunger med en kall isbit på ryggen eller doftar på blommor eller det här – det säger mig inte så mycket... Jag kan göra det absolut, men det säger mig inte så mycket om jag inte vet *varför*. Vad är det som händer i kroppen?(I2).

Att talröstundervisningen är tydlig och konkret uppges som något positivt av samtliga informanter. Men samtidigt är det av vikt att talröstträningen anpassas efter de särskilda behov som finns hos sångaren som konstnärlig utövare:

Att vara sångerska, det går inte heller att vara i en för konkret värld där det domineras av fakta och vad forskningen säger och så, utan man måste kliva över den där tröskeln och känna framför allt... Hur känner jag när den som jag speglar mig i, t.ex. min sångpedagog, ger mig feedback? (I3).

Alla informanter kommer också in på vikten av förståelse för olikheterna i röstfunktionerna och för de specifika rösttekniska krav som ställs inom klassisk sång:

Det tycker jag att man ska se upp med, *hur* man ska använda talrösten, om man ska förbereda den för sång eller om det ska vara för att man ska träna den mer som skådespelare. [...] Att inte hela tiden vara för djupt nere i rösten... att man lägger ner larynx. ... Jag känner att man måste passa lite, så att man kan komma upp i höjden när man ska sjunga (I1).

Vikten av att integrera tal- och sångundervisning tas upp av två deltagare. Som elev är det viktigt ”att man prövar det man får av sin talpedagog i sin sångliga roll” enligt en av informanterna, som också beskriver hur en lärare i tal bör arbeta med sångare:

Om en talpedagog är anställd på en operaskola eller musikhögskola så måste den talpedagogen göra kopplingar till sången hela tiden så eleven ser och förstår... så att den kan förstå utvecklingen (I3).

5. Resultatanalys

I detta kapitel presenteras en fenomenografisk analys av svaren på intervjuernas mest centrala frågor om talröstträningens påverkan på informanternas sångteknik och vokala uttrycksmöjligheter. Därefter följer en sammanfattning av de fenomenografiskt analyserade resultaten samt en konklusion av denna.

Under intervjuerna uttryckte sig informanterna ibland med gester, pauser, förvisande av övningar etc., vilket jag tolkar som prov på det Polanyi (2013) kallar dimensioner av tyst kunskap, d.v.s. kunskap som kan vara svår att verbalisera, alternativt lättare att uttrycka på annat sätt än i ord. Detta har i förkommande fall noterats i transkriptionen. Det framgick härigenom att det som informanten upplevde och många gånger tyckte var självklart, inte alltid var så lätt att uttrycka i ord, och att vissa saker som t.ex. övningar eller röstkvaliteter är betydligt enklare att förevisa än att beskriva verbalt.

5.1 Fenomenografisk analys

Efter genomlysning och utskrift av intervjuerna, sållades deltagarnas mest signifikanta uttalanden ut. Vid denna kondensation urskildes några betydelsefulla begrepp. Dessa begrepp har grupperats efter de fenomen de har tolkats beskriva, och sedan sammanställts i sex kategorier som presenteras under rubrikerna *kroppsmedvetenhet*, *mentala effekter*, *röstfunktionernas integrering*, *röstteknik*, *vokala effekter* samt *rösthälsa*. Därefter har, i en kontrastiv fas, jämförelser gjorts mellan och inom dessa kategorier. Resultatet av denna kontrastiva process utgör det fenomenografiska utfallsrummet, d.v.s. den uppsättning beskrivningar av fenomenet som framkommit i studien (Dahlgren & Johansson, 2015).

5.1.1 Kroppsmedvetenhet

Samtliga deltagare säger sig genom talröstträningen ha blivit mer medvetna om kroppens funktioner och betydelse för rösten. ”Kroppsmedvetenhet”, ”kroppskännedom” och ”avspänd kropp” nämns av två av informanterna som viktiga parametrar, medan en tredje beskriver en konkret upptäckt gällande stödet:

När vi började göra andningsövningar, började jag komma på: Men herre Gud, musklerna måste ju röra på sig hela tiden. Det är ju ett *mjukt* arbete (I2).

En informant beskriver ett mer medvetet förhållande till tyngdkraften och till rummet. Genom talövningar säger en av informanterna att ”rösten och kroppen kommer samtidigt på plats” och att hon sedan upplever att ”du får med dig kroppen” in i sången:

För kroppen är det viktigaste av alltihopa, och det är klart att är vi stressade... så måste vi komma ner i andningen (I1).

5.1.2 Mentala effekter

Två av informanterna talar om att undervisningen i tal handlar om att bli medveten om rösten ur ett nytt perspektiv. De beskriver det som ”en annan vinkel”, ”från ett annat håll”, ”en annan utgångspunkt” och ”en ny dimension”. En av informanterna säger också att talröstträningen ger möjlighet att träna en medvetenhet om icke verbala signaler.

Ett begrepp som återkommer hos två av deltagarna är prestation, och framför allt ”icke-prestation” i talröstträning jämfört med inom den klassiska sången, som förknippas med ord som ”prestationskrav” och ”perfektionism”.

När man ska vara klassisk sångerska så har man så höga krav på sig själv. Men när jag fick göra talövningar, då behövde jag ju inte *prester*a någonting... Att jag fick lov att vara, jag får bara lov att vara den jag är (I1).

Hur talröstträningen haft positiv inverkan vad gäller nervositet tar två av informanterna upp. Den ena säger att hon tidigare var nervös när hon skulle tala i arbetssammanhang, vilket gjorde att hon blev spänd i rösten, men när hon sjöng kunde hon "rent sångtekniskt liksom få till det". Den andra beskriver effekten av att hon blivit medveten om trakealdraget:

Speciellt i samband med nervositet och i samband med starter. ... Mycket mera trygghet... upplever jag, mycket mera självförtroende, medvetandet har förändrats (I3).

En av informanterna beskriver ett ökat självförtroende:

I och med att jag har fått rösten att fungera, att jag blir mycket tryggare som sångerska och jag vågar ju göra mycket mera saker i konsertsammanhang (I2).

5.1.3 Röstfunktionernas integrering

Vad gäller tal- och sångröstens integrering, uppger alla informanter att talröstträningen gjort att dessa upplevs ligga närmare varandra. En informant säger hon känner att tal- och sångövningar som uppvärmning "nästan är lite utbytbara", att talövningarna gör "att man verkligen får med sig alla bitarna" och att "skillnaden mellan sång och tal inte blir så stor" (I3). En annan informant berättar hur hon börjar med talövningar och "bygger på med stödet" och sedan "leder bara en naturlig följd in i sången"(I1). En tredje informant beskriver hur hon tidigare såg tal- och sångröst som två separata saker, men att hon nu känner att de "hänger ihop på ett bättre sätt":

Sång är ju bara en förlängning av talet... Även i den klassiska, som är den mest förlängda formen (I2).

5.1.4 Röstteknik

Talröstövningar uppges av samtliga informanter vara ett sätt att få igång rösten. Det beskrivs som att ha "talövningarna som grund" och "utgångspunkten" i rösten av en informant (I1). Andra säger att de gör talövningar innan de börjar sjunga, en t.o.m. "jag sjunger upp mig med talövningar" (I2). En informant säger att hon i sin sångundervisning kan gå "tillbaka till talövningarna" om hon hör att det blir spant när en elev sjunger.

Beträffande andningen, beskrivs talröstträningens andningsövningar av en informant som "extremt lätta", en annan talar om den "mjuka följsamma andningen", en tredje om "djupandning" och "passiv inandning". En informant berättar hur hon genom andningsövningarna upptäckte "allt det här hårda stödet", och insåg att "det är ju ett mjukt arbete"(I2). Om stödet säger en annan informant, att hon tycker att det är en "otrolig skillnad" på stödet i talet jämfört med sången:

Då använder jag mycket, mycket mer med rygg... det finns en massa muskler här (*visar högt upp på bröstorgans sidor*)... och liksom hela vägen längs med ryggraden fast inifrån.(I1).

Andningsövningarna har för en av informanterna lett till att hon fått bättre kontroll på det subglottala trycket:

När registerbrotten kommer så är det för högt tryck, och då är det ju bara att gå tillbaka,

göra om det igen med mindre tryck och då brukar det funka (I2).

Talröstövningar i mjuk fonation och med nasaler uppges av alla informanter som viktiga och grundläggande, både för dem själva och i deras sångundervisning. Mjuk fonation används ”för att få ihop stämbanden mjukt, avspänt”, och så att de ”vibrerar mjukt och skönt av sig själva”. Övningar som återkommer är mjuka HM, HO HÖ HA, VO VÅ VA. En av informanterna gör dock ett undantag för vissa elever i tal:

Jag upplever att mjuk fonation är lite för avancerat när jag arbetar med människor från näringslivet. Den mjuka fonationen kräver en precision, att man är insatt mer, och det kan lätt bli att eleven hamnar i ett felaktigt läge, t.ex. att man lägger sig för djupt (I3).

Övningar med nasalerna M, N, och NG uppges vara ”jätte viktigt för resonansen” och används för att ”få upp klangen”, ”hitta huvudklangen” och ”mot registerbrott”. Ett exempel på övning är MAMÅMM MAMAMM, samtidigt som informanten ser till att hon har en avspänd käke.

Beträffande artikulation, säger en av informanterna att talövningar är ”jättebra för artikulationen”, en annan att ”i sång måste vi ju artikulera mer... och då är det ju lättare om du gjort talövningar innan”.

5.1.5 Vokala effekter

En informant säger först att det är skillnad på sångteknik och sång, och att taltekniken är ”något helt separat mot sångteknik, för den påverkar inte sångtekniken i sig, men den påverkar *sången*”(I1). Men hon fortsätter:

Men om jag använder talövningarna innan jag börjar sjunga så är det klart att hela kvaliteten på rösten är annorlunda i de sångtekniska övningarna jag gör, men det är ju inte själva sångövningarna som blir annorlunda (I1).

Informanten säger sig alltså uppleva en stor skillnad i sångrösten efter att hon gjort talövningar, trots att hon just sagt att talteknik och sångteknik är helt olika saker. Upplevelsen sägs handla om *kvaliteten* på rösten. Skillnaden i kvalitet beskriver hon med orden ”närvaro”, ”grund” och ”kärna”.

Förkortad uppsjunga tid är en effekt av talröstövningar som alla informanterna uppger, med uttryck som ”kommer igång lättare”, ”utgångspunkt” och ”hittar en grund”.

Resonansen är en viktig parameter som samtliga informanter tar upp. ”Få upp klangen” och ”mot registerbrott” är några effekter av talröstövningar med nasaler.

Vad gäller klang, säger en informant att hon känner att hennes röst fått ”en mycket varmare klang”, en annan att talövningarna ger möjlighet att ”få så många färger som möjligt ” i rösten.

Beträffande höjden, säger en informant att artikulationsövningar gett henne en större medvetenhet om artikulatorernas funktioner som kan vara till nytta vid svåra passager, och att hon nu har ”större koll”. En annan informant beskriver talröstträningens påverkan på höjntonerna som att de blivit ”mjukare”, har ”vackrare klang” och inte är ”forcerade”, och känslan inför dem är ”enkel”.

Den informant som säger sig ha fått ”koll på registren” genom andningsövningarna i talröstträningen som gett ett jämnare luftflöde, upplever att rösten blivit mer egaliserad. En annan informant, som också upplever mer egalisering i rösten, säger att ”om stämbanden mår bra så blir det egaliserat, för det är ju friskvård för stämbanden att göra talövningar” (I1).

Att flödet har betydelse även för det musikaliska uttrycket beskriver en informant, som upplever att hennes flöde blivit ”mer öppet” och ”friare” genom talröstträningen:

Och har jag bra flöde så har jag perfekt lufttillförsel, rätt tryck, rätt stämbandsslutning, att det stämmer för den tessituran eller för det uttryck jag vill ha, att jag inte håller *i*, håller *i* luften (I3).

Talröstträningen har för en av informanterna inneburit att hon säger sig uppleva en större musikalisk frihet som sångerska, där hon beskriver rösten som ”mera smidig”. Detta har även lett till att hon numera sjunger repertoar inom nya genrer, jazz och musikal, något hon inte gjort tidigare:

Det har ju varit en dröm, och det var där jag inte fixade det.” [...] Jag får ju koll på registren. Det är ju flödet, luften, att jag vågar flöda, att jag inte håller. Jag vågar slappna av... Ja, med lufttrycket, att jag inte trycker på (I2).

5.1.6 Rösthälsa

Talröstträningens betydelse för rösthälsan tas upp av två informanter. ”Friskvårdsträning”, ”friskvård för stämbanden”, ”avspända stämband” är begrepp som återkommer. Varför talröstövningar leder till en ”hälsosam röst” förklaras av en av informanterna på följande sätt:

Stämbanden får hela tiden starta sig från scratch, så att du inte går in i massa sångövningar direkt och blir spänd där (I1).

5.2 Sammanfattning av analysresultat

Genom kondensation av materialet, d.v.s. informanternas beskrivningar av sina upplevelser av talröstträning i relation till sångteknik, utkristalliserades sex kategorier som bedömts beteckna fenomenen *kroppsmedvetenhet*, *mentala effekter*, *röstfunktionernas integrering*, *röstteknik*, *vokala effekter* samt *rösthälsa*. Dessa fenomen sammanfattas i detta avsnitt grupperade utifrån deras vokala effekter, specifika kunskapsaspekter respektive kompletterande funktion.

5.2.1 Talröstträningens vokala effekter

Samtliga deltagare i studien uppger att deras uppsjungningstid förkortas genom talröstövningar, och att dessa ger en utgångspunkt i rösten som en grund för sången. En informant talar också om att hon hittar ”närvaro” och ”kärna” i rösten. Resonansen säger alla informanter att de hittar lättare och snabbare genom talröstövningar. Att rösten blivit mer egaliserad tar två av informanterna upp, den ena främst genom att hon har fått kontroll på det subglottala trycket och därigenom ”koll på registren”. En informant beskriver att höjdtönen påverkats och blivit ”mjukare”, ”vackrare” och känslan inför dem ”enkel”. En informant beskriver att hon fått bättre kontroll på artikulatorernas funktioner, vilket underlättar höjdtöner och svåra passager. Beträffande klang upplever en deltagare att hon fått ”varmare klang”, en annan beskriver ”många färger i rösten”. Större musikalisk frihet och ny repertoar i nya genrer tar en av informanterna upp som effekter av att hennes röst blivit ”smidigare” genom talröstträningen. En annan informant beskriver hur ett friare flöde har lett till större precision i rösten, och i förlängningen även i det musikaliska uttrycket.

5.2.2 Specifika kunskapsaspekter i talröstträningen

Alla informanterna säger att de genom talröstträningen fått en större medvetenhet om kroppens och röstorganets funktioner. Här tas främst andningsövningar upp, som beskrivs som ”mjuka” och ”djupa”, vilket ger ett flexiblere stöd, ”ett mjukt arbete”. Detta uppger två av informanterna har gett ett friare flöde, en tredje säger att hon hittar ”närvaro” och ”kärna” genom andningsövningarna. Övningar i mjuk fonation uppges av samtliga ha grundläggande betydelse för rösten. Andra betydelsefulla övningar som tas upp är övningar med nasaler, samt medvetandegörande om artikulatorernas funktioner.

Avsaknaden av prestationskrav i talröstarbetet tar två av informanterna upp som en viktig aspekt. Detta gör att man kan arbeta med ”många bitar” på en gång, och träna själva grundfunktionen i rösten på ett mer avspänt sätt än i sång, där det musikaliska uttrycket ställer ytterligare krav på ”perfektionism”.

5.2.3 Talröstträningens kompletterande funktion

Upplevelsen att tal- och sångröst genom talröstträningen har integrerats med varandra är något som alla deltagare i studien tar upp, att de olika funktionerna ”hänger ihop”. Att träna den röstfunktion som används mest anses viktigt, och sägs ge ”ett bra utgångsläge” för sångrösten. Talröstträningen benämns som ”friskvårdsträning” för att få en ”hälsosam röst”.

Talröstträningen beskrivs som ”konkret” och att den förklarar ”hur vi verkligen fungerar”. Att den lett till en medvetenhet om rösten ur ett nytt perspektiv tas upp av två informanter och beskrivs som betydelsefullt.

5.3 Konklusion

Syftet med denna studie var att beskriva tre klassiska sångares upplevelse av talröstträning, och på vilket sätt talröstträningen har påverkat deras sångteknik och vokala uttrycksmöjligheter

Som de främsta upplevda skillnaderna mellan tal- och sångteknikträningen uppger informanterna andning, stöd, icke-prestation och att talröstträningen varit mer konkret. Sången sägs framför allt kräva ett större muskelarbete i stödet och mer luftflöde än talet. Att talröstträningen medfört en medvetenhet om rösten ur ett annat perspektiv än sångröstträningen är en aspekt som framförs av samtliga deltagare i studien.

Alla informanter säger sig uppleva att deras tal- och sångröst genom talröstträningen har integrerats mer med varandra, och numera ”hänger ihop” mer och att ”skillnaden inte är så stor”.

Samtliga deltagare i studien uppger att deras sångteknik och vokala uttrycksmöjligheter påverkats av talröstträningen. En av informanterna gör först en distinktion mellan sång och sångteknik, där sången påverkas men inte sångtekniken, men säger ändå att rösten genom talröstövningar får en helt annan kvalitet när hon börjar sjunga, än om hon inte gör dessa övningar.

Alla informanter säger att deras uppsjungningstid förkortas avsevärt genom talröstövningar, och att de genom dessa hittar en ”grund”, ett ”bra utgångsläge” för sångrösten, där man ”får med sig kroppen” och ”kommer igång lättare”. För detta beskrivs främst övningar i mjuk

fonation och med nasaler som viktiga, för att få stämbanden att arbeta på ett avspänt sätt respektive hitta resonans.

Större medvetenhet om kroppens och röstorganets funktioner nämns av alla informanter som en följd av talröstträningen. Andningens grundläggande betydelse tas upp av samtliga, och talröstträningens andningsövningar beskrivs som "lätta", "mjuka", "djupa" och "enkla".

Annan påverkan som nämns är "vackrare" och enklare höjdtoner, friare flöde och "koll på registren", "varmare klang" och "närvaro" i rösten.

Större självförtroende, trygghet, musikalisk frihet och precision samt förmåga att kunna sjunga repertoar inom nya genrer beskrivs som positiva effekter på informanternas vokala uttrycksmöjligheter.

6. Diskussion

I detta kapitel diskuteras resultaten av undersökningen, dels i relation till informanternas bakgrund, dels ur ett fenomenografiskt perspektiv. Vidare diskuteras resultatens orsaker och konsekvenser för pedagogiska och professionella sammanhang. Slutligen diskuteras några aspekter av studiens metodiska genomförande samt ges förslag till vidare studier.

6.1 Resultatdiskussion

De resultat som presenterats visar en bild av tre klassiska sångerskors beskrivningar av sina upplevelser av talröstträning i förhållande till sångröstträning. Dessa resultat får antas i viss mån ha färgats av informanternas erfarenheter från logonomutbildningen, där de även studerat ämnen som kompletterat talröstträningen, som t.ex. kroppsmedvetenhet, röstfysiologi och psykologi. Samtidigt borgar bakgrunden i logonomutbildningen för att deltagarna fått djupare insikt i just talröstträning, som de har kunnat ställa i relation till sin mångåriga erfarenhet av sångteknikträning. Att de alla har liknande yrkes- och utbildningsbakgrund gör det intressant att studera såväl likheter som skillnader i deras beskrivningar.

Samtliga deltagare i studien säger sig uppleva att talröstträningen haft positiva effekter på deras sångteknik. En av dem säger först att taltekniken är ”något helt separat mot sångteknik, för den påverkar inte sångtekniken i sig, men den påverkar *sången*”(I1). Hon fortsätter med att beskriva att kvaliteten på rösten är helt annorlunda om hon börjar med talövningar innan hon sjunger, vilket tyder på att talövningarna ändå medför en påverkan på sångrösten. Att informanten först gör en distinktion mellan sångteknik och sång, för att senare säga att talövningarna påverkar sången är intressant. Det förfaller som att informanten i detta uttalande likställer sångteknik med sångövningar, vilket hon inte verkar göra senare i intervjun när hon talar om hur olika talröstövningar är till nytta i sången för att hitta resonans och bli medveten om artikulatorernas funktioner, t.ex. vid svåra passager, d.v.s. om den teknik hon använder när hon sjunger. Detta tyder på att det kan föreligga svårigheter att rent verbalt uttrycka vad man egentligen menar med ett begrepp som ”sångteknik”. Uppfattningen om vad begreppet sångteknik innebär verkar också variera, både mellan individer och inom individens egen begreppsvärld. Detta uttalande är ett exempel på att det även för erfarna röstanvändare och -pedagoger kan vara svårt att uttala sig och formulera sig om rösten, och framför allt om sin egen röst. Något liknande gäller även ett begrepp som ”flöde” som två av informanterna tar upp. Oftast verkar de använda detta ord i dess bokstavliga betydelse, d.v.s. luftflöde, men använder det också i beskrivningar som ”mjukt, flödigt, öppet”, ”flödigt och varmt” och ”jag vågar flöda”, och mer övergripande i sammanhanget ”allting är ett flöde”.

Även om flera begrepp tas upp av samtliga informanter, har deras beskrivningar och berättelser olika tyngdpunkt, vilket jag tolkar som vad som varit de viktigaste upplevelserna för var och en i mötet med talröstträningen. En informant återkommer till begreppen ”kropp”, ”närvaro”, ”grund” och ”kärna”, en annan ”andning”, ”tryck” och ”registerbrott”, den tredje ”flöde” och ”resonans”. Dessa skillnader i fokus kan bero på informanternas olika bakgrund och tidigare erfarenheter. Men eftersom begreppen kan sägas hänga ihop, kan detta också tolkas som olika sätt att beskriva upplevelser utifrån olika infallsvinklar, vilket också är utgångspunkten i den fenomenografiska ansatsen. Röstfackstillhörighet verkar inte ha spelat någon större roll för skillnader i deltagarnas beskrivningar av sina upplevelser, varför jag av etiska skäl utelämnat dessa uppgifter.

Att samtliga deltagare i studien uppger att talröstträningen haft positiva effekter på sångtekniken kanske inte är överraskande, då de alla är utbildade logonomer och kan förutsättas ha ett intresse för talröstträning. Men de är också sångerskor med lång utbildning och erfarenhet, varför det är av intresse att ta del av de kunskaper de tillgodogjort sig just genom talröstträningen. Varför har de gjort dessa insikter först i detta sammanhang?

En av anledningarna verkar vara den nya ”vinkel” eller ”dimension” som talröstträningen inneburit för förståelsen av röstens funktioner, där samtliga återkommer till ordet ”medvetenhet”. Just röstmedvetenhetsträning är också något som Eken (1998, s.21) betonar. Det nya perspektiv som talröstträningen har inneburit tycks ha lett till en fördjupad kunskap och en ökad förståelse för röstens funktioner.

En annan anledning kan vara avsaknaden av prestationskrav, som två av informanterna återkommer till. Att genom talröstövningar få arbeta med sitt instrument utan krav på musikalisk och vokal ”perfektion” framställs som gynnsamt. Att ”få vara den jag är” som en informant uttrycker det. Prestationskrav leder inte sällan till spänningar som kan påverka rösten negativt, vilket även Eken (1998) tar upp.

Kanske är det också denna upplevelse av icke-prestation som gör att informanterna på olika sätt beskriver ökad ”kroppsmedvetenhet”, ”kroppskännedom” och kroppslig varseblivning i samband med talröstträningen. Kroppsmedvetenhet är något som kan och bör tränas även i arbete med sång, enligt bl.a. Brown (1996) och Eken (1998), och informanterna har alla lång sångerfarenhet bakom sig, men det verkar som att talröstträningen har gett andra förutsättningar för att utveckla och ta till sig denna kunskap.

Alla de intervjuade talar om förkortad uppsjungningstid, och att talövningarna gör att de lättare får igång rösten. Det verkar som att denna tidsförkortning till stor del beror på att informanterna fått en ökad medvetenhet om *vad* det är som ska ”komma igång” och *på vilket sätt*. Uttryck som används är ”koll på” och ”veta hur det fungerar”.

Gemensamt för alla är även hur de tar upp andningsövningarnas och den mjuka fonationens betydelse. Mjuk fonation är också det som beskrivs av Brown (1996) och Elliot (2001), med övningar på HO, HÅ, VO, VÅ, MO etc. Varianter av att ljuda och sjunga på dessa stavelser har jag själv stött på i många sammanhang, och förmodligen även dessa informanter, liksom många andra som någon gång sjungit i kör eller tagit en sånglektion. Själv har jag tidigare mest uppfattat dessa övningar som ett sätt att rent allmänt få igång rösten och hitta stödet. Vad är det då som har gjort skillnad i talröstträningen? En förklaring kan ligga i det en av informanterna säger om att ”den mjuka fonationen kräver en precision, att man är insatt mer” (I3). Min egen erfarenhet av talröstövningar i mjuk fonation är att just noggrannheten, och vägledningen av min röstlärare, varit avgörande. Avsikten med övningarna är att hitta det läge där stämbanden arbetar med minsta möjliga spänning. Detta läge utgör en avspänd *utgångspunkt* för rösten, inte ett djupt läge där man ska tala hela tiden, vilket är viktigt att förstå, som också två av informanterna påpekar. De säger också, liksom Eken (1998), att det är viktigt att inte lägga sig alltför djupt i talrösten om den sedan ska fungera i sången. Enligt min egen erfarenhet är det just i övergången från detta avspända ”nolläge” till mer ”vanligt” tal som det krävs extra noggrannhet för att påverka talrösten på ett långsiktigt sätt, för att integrera denna avspändhet i den normala talfunktionen, och i förlängningen även in i sångfunktionen. Att börja med talövningar i mjuk fonation gör skillnad genom att man” inte går in i en massa sångövningar och blir spänd där”, som en informant uttrycker det(I1).

Att tal- och sångrösten hänger ihop har konstaterats tidigare, av bl.a. Brown (1996) och Eken (1998). Hur kommer det sig då att det kan vara så svårt att få de två funktionerna att fungera tillsammans på ett självklart sätt? En av informanterna beskriver talundervisningen under hennes operautbildning som ”bra”, men säger att hennes ”fokus låg inte på tal” vid denna tid. Hon berättar att hon fick tips av talläraren som hjälpte, men att hon då inte förstod att hon ”knöt ihop” sång och tal, utan såg det fortfarande som ”två separata saker”. Samma informant säger att det är viktigt att man i undervisningen ”tydliggör att det hänger ihop, att det är samma röstapparat” (I2). Detta tolkar jag som vikten av att sätta in talundervisningen i ett *sammanhang*, tillsammans med sången. En annan informant säger just att det är viktigt att man som sångare ”prövar det man får av sin talpedagog... i sin sångliga roll” (I3).

En viktig aspekt för att möjliggöra denna upplevelse av sammanhang är *tiden*, att låta talröstträningen få ta tid (Elliot, 2009). Detta är avgörande för att lära sig taltekniken på ett noggrant sätt, och för att den ska kunna integreras i det vardagliga talet. Två av informanterna uttrycker tydligt att de tror att deras sångteknik, särskilt beträffande registerskarvar, hade påverkats positivt om de även fått fokusera på talrösten under sin sångutbildning. Alla deltagarna beskriver också hur de genom att lägga tid på talröstövningar i gengäld kan göra vinster i såväl uppsjungningstid som röstkvalitet.

Informanterna uttrycker, på delvis olika sätt, att de genom talröstträningen hittat en större *precision* sitt röstarbete: precision i andningsövningar, i avspänningen av röstorganet, i den mjuka fonationen och i artikulatorernas funktioner. Just att behärska artikulatorernas funktioner är också enligt Miller (1996) avgörande för att uppnå önskat vokalljud i övre registret, för att sjunga en egaliserad skala och för att kunna öka volymen med bibehållet vokalljud, d.v.s. parametrar som är utmärkande för den klassiska sångtekniken, vilka alltså upplevs ha förbättrats genom talröstteknisk träning. Möjligen är det denna precision i arbetet, i kombination med att under en längre tid få arbeta koncentrerat med talröstfunktionen på ett noggrant sätt, som har gjort att alla tre informanter säger sig uppleva att tal- och sångröst blivit mer integrerade genom talröstträningen.

Precisionen i ovan nämnda parametrar kan förvisso även tränas i sången, men att träna dem i talrösten verkar innebära framför allt två skillnader. Dels förefaller det lättare att koncentrera sig på själva röstfunktionen när fokus inte ligger på bestämda toner med viss kvalitet och komplicerad musik. Dels innebär talröstträning att man ”programmerar in” denna medvetenhet och precision i den röstfunktion som används mest, d.v.s. talet, så att detta sätt att använda rösten blir naturligt i vardagen. Vikten av talröstträning just av denna anledning, rösthälsa, tas också upp av Brown (1996), Eken (1998) och Jones (2012), liksom av två deltagare i studien.

6.1.1 Konsekvenser i utbildningen

Utifrån informanternas beskrivningar, och mina egna erfarenheter, kan talröstträning tydligen ge resultat inte enbart i form av en hälsosammare röst, utan även rent sångtekniskt. Samtliga informanter uttrycker också att arbetet med talrösten har påverkat deras vokala och musikaliska uttrycksmöjligheter, och för en av dem har det dessutom lett till en större genrebredd. Denna uppfattning om talröstens betydelse verkar dock inte vara särskilt utbredd inom den högre sångutbildningen i Sverige idag, där förekomsten av talröstträning får ses som begränsad. Vid operaprogrammet på Högskolan för Scen och Musik i Göteborg ingår endast en kurs på 6 x 30 minuter enskild undervisning i talröstträning under den första terminen av sex (2016). På Operahögskolan i Stockholm bedrivs i dagsläget ingen kontinuerlig utbildning

i talröst (2017). Beror detta på en uppfattning om att den som behärskar sångteknik automatiskt behärskar även talröstteknik?

Denna studie tyder på att de olika kompetenserna inom sång respektive tal både skiljer sig åt och kan berika varandra. Tre erfarna sångerskor med lång utbildning beskriver hur de upplever att regelbunden talröstträning har tillfört mycket till deras sångteknik och vokala uttrycksmöjligheter. Två av informanterna säger också att de tror att de genom talröstträning under sin grundutbildning skulle ha löst sångtekniska problem på ett tidigare stadium, och därigenom fått en gynnsammare utveckling som artister. Kanske kan man i detta sammanhang se talröstträningen som en form av instrumentkännedom, där sångaren utan prestationskrav kan lära känna sin röst och sin kropp på både ett grundläggande och ett djupare plan. De mentala effekterna i form av större självförtroende och trygghet samt musikalisk frihet som deltagarna beskriver, får också anses som ovärderliga för scenartister med höga prestationskrav. Till detta kommer rösthälsoaspekten, där en hälsosam talröst lägger grunden för en god - och tydligen även förbättrad - sångteknik.

Varför läggs då inte större vikt vid talröstundervisning vid de högre sångutbildningarna i Sverige? Handlar det enbart om ekonomiska resurser? Talröstträning verkar kunna ge även tidsmässiga vinster, vilket skulle kunna innebära positiva konsekvenser både för den enskilda sångstudenten och för utbildningsinstitutionen, och därför ses som en effektivisering av utbildningen. Kanske beror bristen på talröstträning på att man vid lärosätena inte till fullo förstår vikten av att behärska de olika röstfunktionerna, att skillnaderna mellan dem kan vara ett stort problem för somliga, och att talröstträning kan medföra sångtekniska vinster även för den sångstudent som inte direkt upplever några röstproblem. Kanske kan anledningen vara att man inte anser sig ha pedagogiska resurser i form av lärare som kan undervisa i talröst. Eller kan det möjligen helt enkelt bero på bristande kunskaper hos de utbildningsansvariga beträffande skillnaderna mellan tal- och sångröstfunktionerna, och hur dessa funktioner påverkar varandra?

Deltagarna i studien tar upp vikten av att integrera tal- och sångröstträning för att förstå hur rösten fungerar i dess olika funktioner, och att undervisning i talröst utformas på ett sådant sätt att den känns motiverad och relevant. Detta bör gälla för både sångstudenter och utbildningsansvariga. Här finns ett viktigt - och uppenbarligen relativt outnyttjat - arbetsfält för logonomeer med goda kunskaper i klassisk sångteknik och sångpedagoger att samarbeta inom, för att knyta tal- och sångfunktionerna till varandra på ett tydligare sätt. Samarbete skulle kunna ske både inom utbildningens fortlöpande arbete under enskilda lektioner och i projektform. För att möjliggöra denna integrerade undervisning verkar den grundläggande förutsättningen vara att först och främst lyfta talröstens betydelse för sångrösten inom sångutbildningarna.

6.1.2 Konsekvenser i yrkeslivet

Att integrera talröstträning i sångutbildningen skulle i sin tur leda till en större medvetenhet om talrösten bland yrkesverksamma sångare och sångpedagoger, genom att dessa redan under utbildningen fick lära sig talröstteknik, för att använda den som en del av sitt dagliga röstarbete. Detta skulle även kunna ha betydelse för deras arbetsgivare, t.ex. operahus och kulturskolor, i form av positiva konstnärliga effekter och förbättrad rösthälsa bland de anställda.

6.2 Metoddiskussion

Studiens metod var att inhämta information genom halvstrukturerade intervjuer som spelades in. Tanken med denna intervjutyp är att informanterna ska få svara så fritt som möjligt på ett fåtal förberedda frågor från en intervjumall (bilaga II). För att förtydliga och fördjupa svaren ställdes under intervjuerna också ett antal följdfrågor, både förberedda och spontana. Fördelen med relativt öppna frågor är att informanterna kan associera relativt fritt, vilket kan ge personliga svar och ge oväntad, relevant information. Nackdelen kan vara att det ibland innebär att man halkar in på ett annat spår än vad som var avsikten från början: att söka svar på vissa frågor. När detta sker kan intervjuaren, för att få informanten på spåret igen, börja ställa ledande frågor, vilket i viss mån kan motverka syftet med den öppna intervjuformen. När så skedde under denna studies intervjuer, tolkade jag det oftast som att informanterna emellanåt hade lättare att tala om sin undervisning och sina elever än om sig själva och sin upplevelse av den egna rösten. Under intervjuerna användes också probing i form av papperslappar, från vilka informanterna fick välja mellan olika sångrelaterade begrepp. När dessa plockades fram hade i samtliga fall några av begreppen redan tagits upp av informanterna, och momentet visade sig stimulera till ytterligare tankar. Vissa lappar visade sig uppfattas som relevanta direkt, medan andra togs upp efter hand eller valdes bort helt. Vid ett tillfälle ledde detta moment till att informanten ganska omgående kom på vad hon saknade bland begreppen: resonans.

Urvalet av informanter får ses som begränsat, både beträffande antal och variation av bakgrund och kön. De är alla kvinnor, klassiskt skolade sångerskor och logonomer. En studie med fler informanter, både män och kvinnor, sångare inom olika genrer och med mer varierad erfarenhet av talröstträning hade förmodligen gett andra resultat. Urvalet kan också ses som starkt strategiskt: samtliga är klassiskt skolade kvinnliga sångare, d.v.s. de talar och sjunger i helt olika röstregister och har således stor skillnad mellan tal- och sångröst, vilket innebär särskilda rösttekniska utmaningar. De är alla utbildade logonomer, vilket skulle kunna ses som att de talar i egen sak, d.v.s. förespråkar talröstträning. Men det faktum att de är logonomer innebär också att de både har djupare insikter i talröstträning och är vana att reflektera över och formulera sig kring röstrelaterade frågor. Mot denna bakgrund kan det dessutom vara intressant att notera hur informanterna trots sin yrkesvana ibland hade svårt att verbalisera sina upplevelser av den egna rösten. Informanternas bakgrund som utbildade, erfarna sångerskor gör också att man med fog kan anta att deras upplevda påverkan på sångtekniken inte beror på ökad röstträning i allmänhet, utan just på talröstträningen. Det kan även vara av vikt att samtliga har erfarenheter som möjliggör reflektion ur tre olika perspektiv: som utövande artister, elever och pedagoger.

Min egen förförståelse var både en fördel och en nackdel i arbetet. Den gjorde att jag relativt lätt kunde förstå informanternas berättelser om arbets- och utbildningssituationer. Men den innebar också att jag fick vara särskilt vaksam på sådant som kan uppfattas som självklart för någon med liknande bakgrund. I möjligaste mån har jag efterfrågat förtydliganden av uttalanden och specificeringar av nämnda begrepp, vilket i många fall ledde till intressanta insikter om att det som informanten menade till viss del var något annat än vad jag först uppfattade. Det finns således många sätt att erfara och beskriva liknande upplevelser, vilket också är det centrala i den fenomenografiska metodansatsen.

6.3 Vidare studier

Omfattningen av denna studie är - givet förutsättningarna för examensarbete på 15 högskolepoäng – naturligtvis begränsad, både vad gäller bredd i underlaget och fördjupning i frågeställningarna.

Vad gäller bredare underlag, vore det intressant att göra en större studie med yrkesverksamma sångare, både män och kvinnor, där dessa fick beskriva hur de upplever att sångrösten påverkas av en tids regelbunden träning i talröstteknik. Och hur påverkas rösthalsan vid ett operahus om de anställda sångarna får tillgång till regelbunden talröstträning?

Det kunde också vara intressant att kartlägga förekomsten av talröstträning på de högskoleutbildningar som utbildar sångare i Sverige. På de lärosäten där detta bedrivs, vore det intressant att studera såväl kvalitet som kvantitet på undervisningen, d.v.s. hur den går till och i vilken omfattning. Det vore även av intresse undersöka varför inte större vikt läggs vid talröstträning. Är detta något studenterna förväntas kunna redan när de påbörjar utbildningen? En ytterligare aspekt som vore intressant att fördjupa sig i, är hur talröstundervisning bör utformas för att upplevas som relevant för såväl sångare som utbildningsansvariga.

I förlängningen av detta vore det också intressant att undersöka sångpedagogers och sångpedagogstudenters kunskaper om talröst och talröstträning. I vilken utsträckning utbildas sångpedagoger i förståelsen för talröstens påverkan på sångrösten? Och vilka redskap har de för att undervisa i talröst?

Denna studie indikerar att klassiska sångare kan ha något att vinna på att träna talrösten vad gäller rösthälsa, sångteknik och vokala uttrycksmöjligheter. Frågor som skulle behöva studeras djupare är varför det kan vara så svårt att integrera tal- och sångröst, samt vad det egentligen är, mer exakt, som åstadkommer talröstträningens effekt på sångtekniken. Tid? Noggrannhet? Att arbeta enbart med rösten, utan musikaliska krav? Eller är det helt individuellt?

7. Epilog

Arbetet med denna studie har för mig inneburit en värdefull fördjupning av mina egna erfarenheter. Att få ta del av andra sångares upplevelser av rösten ur tal- och sångperspektiv har bekräftat en del funderingar jag haft, samt gett nya kunskaper och infallsvinklar. Samtidigt väcker detta arbete nya tankar och frågor.

Talröstträning för klassiska sångare förespråkas av flera namnkunniga forskare och författare, och tas även upp i många pedagogiska sammanhang. Ändå verkar det ges relativt lite utrymme åt detta inom den högre sångutbildningen i Sverige, och även bland yrkesverksamma sångare. Är det så att talröstträning visserligen anses som något bra, men inte tillräckligt viktigt för att man som sångare ska lägga tid på det i form av speciell undervisning och träning?

Rösten är, som tidigare konstaterats, en stor del av vår identitet, och påverkas av vår omgivning, livssituation och fysiska och psykiska hälsa under livets gång (Eken, 1998; Titze, 2000). Att därför aktivt och medvetet träna rösten i den funktion där den används mest, talet, borde vara av största vikt för någon som har rösten som sitt främsta arbetsverktyg, inte minst som detta tydligen kan ge utdelning även i sångfunktionen.

Kanske är det extra viktigt för den som arbetar med sångrösten i dess mest extrema lägen, med stor belastning i tekniskt krävande repertoar, att försöka skapa en balans mellan de olika röstfunktionerna? Att jämkä ihop arbete och privatliv, arbetsröst och privatröst. Här skulle en logonom som även har goda kunskaper i klassisk sångteknik kunna ha en viktig funktion att fylla, bland aktiva och blivande sångare och sångpedagoger. Detta för att förbättra möjligheterna till en hållbar utveckling av hela rösten, för både sångaren och privatpersonen, genom röstvård för hela människan.

8. Litteraturlista

- Zangger Borch, D. och Sundberg, J. (2011) Some Phonatory and Respiratory Characteristics of the Rock, Pop, Soul, and Swedish Dance Band Styles of Singing, *Journal of Voice*, Vol. 25, No.5.
- Brown, O.L. (1996) *Discover Your Voice: How to Develop Healthy Voice Habits*, San Diego: Singular Pub. Group.
- Celletti, R. (2001) *A History of Bel Canto*, Oxford: Clarendon.
- Dahlgren, L.O. & Johansson, K. (2015) Fenomenografi. I: Fejes, A. och Thornberg, R. (red.) (2015) *Handbok i kvalitativ analys*, 2., utök. uppl. Stockholm: Liber.
- Eken, S. (1998) *Den menneskelige stemme*, Köpenhamn: Hans Reizels Forlag.
- Elliot, N. (2009). *Röstboken: tal-, röst- och sångövningar*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2015) *Handbok i kvalitativ analys*, 2., utök. uppl. Stockholm: Liber.
- Jones, S.M. (2012) Good speaking, good singing, *Voice council Magazine*, March 18th, 2012.
- Kroksmark, T (red.) (2011) *Den tidlösa pedagogiken*, Upplaga 2., [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur, 2011.
- Lindblad, P. (1992). *Rösten*. Lund: Studentlitteratur.
- Marton F. (1981) Phenomenography - Describing conceptions of the world around us. *Instructional Science* 10:1981. Us.
- Miller, R (1996) *On the art of singing*, New York, Oxford University Press.
- Miller, R. (1997) *National Schools of Singing*, Lanham, The Scarecrow Press.
- Patel, R.& Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder*, Lund, Studentlitteratur.
- Polanyi, M. (2013) *Den tysta dimensionen* (originalutgåva 1966, övers. Eva Backelin), Göteborg, Daidalos.
- Rodenburg, P. (2002): *The actor speaks: voice and the performer*, Palgrave Macmillan, New York, NY.
- Speed, A-M. (2001) The singer's speaking voice, *Communicating Voice Volume 2.3 April 2001*, British Voice Association.
- Stark, J. (1999) *Bel Canto: a history of vocal pedagogy*, Toronto, University of Toronto Press.
- Sundberg, J. (2001). *Röstlära: fakta om rösten i tal och sång*. (3., utvidgade uppl.) Stockholm: Proprius.
- Titze, I.R. (2000) *Principles of Voice Production*, (Second Printing) Iowa City, IA NCVS.

Vetenskapsrådet. *God forskningssed*. <https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningssed/>
(2011, hämtat 2017-05-24).

Wallén, G. (1996) *Vetenskapsteori och forskningsmetodik*, Lund Studentlitteratur.

9. Bilagor

Bilaga I: Informerat samtycke

Information till dig som medverkar i min studie ”Talröstträning för klassiska sångare”, examensarbete på logonomprogrammet vid SMI 2017:

Syftet med studien är att undersöka klassiska sångares upplevelse av talröstträning, och hur denna eventuellt kan påverka deras sångteknik.

Jag har bitt dig medverka eftersom du har erfarenhet av både klassisk sångteknik och talröstträning.

Intervjun tar ca.45 minuter i anspråk, och spelas in på min mobiltelefon.

När jag skrivit ut det inspelade materialet, kommer det att raderas.

Ingen förutom jag själv och min handledare kommer att få ta del av vårt samtal, och ditt namn kommer inte att anges.

Skulle du vid något tillfälle vilja dra tillbaka din medverkan, respekterar jag givetvis detta.

De frågor som jag kommer att ta upp handlar om din upplevelse av talröstträning i förhållande till din sångteknik, hur du tränar/har tränat talrösten och hur den eventuellt har påverkat din sångteknik.

Stort tack för din medverkan!

Hälsningar,

Mia Rådström

Bilaga II: Intervjumall

Intervjumall till Talröstträning för klassiska sångare

Frågor markerade med – är uppföljningsfrågor som ställts vid behov.

1) Bakgrund: Utbildning, yrkesverksamhet.

- Undervisar du i tal/ sång idag?

2) När började du träna din talröst? I vilket sammanhang?

- Studerade du talröstteknik under din utbildning till sångerska?

3) Vad upplevde/upplever du som de största skillnaderna mellan tal – och sångteknikträning?

- Har upplevelsen ändrats över tid?

4) Upplever du att talröstträningen har påverkat din sångteknik? I så fall, på vilket sätt?

- T.ex. Omfång: Höjd, djup, mellanregister.

- Stöd. Stamina. Egalisering. Legato/staccato.

- Uppsjungningstid.

5) Tränar du talrösten i dagsläget?

- I så fall, hur ofta, hur mycket/länge? (ungefär!)

- Hur tränar du? Vilken typ av övningar?

- Tränar du talrösten i samband med sångövning eller separat?

6) Tror du att din sångteknik hade påverkats om du hade tränat talrösten tidigare under din utbildning?

- Hur i så fall?

- Bör talröstträning ingå i sångares grundutbildning?

7) Övriga tankar om talröstträning i relation till sångteknik.

- Har dina erfarenheter av talröstträning påverkat din egen undervisning i sång?

Bilaga III: Intervjufrågor sända till informanterna

Intervjumall till Talröstträning för klassiska sångare

1) Kort bakgrund: Utbildning, yrkesverksamhet.

- Undervisar du i tal/ sång idag?

2) När började du träna din talröst? I vilket sammanhang?

3) Vad upplevde/upplever du som de största skillnaderna mellan tal – och sångteknikträning?

- Har upplevelsen ändrats över tid?

4) Upplever du att talröstträningen har påverkat din sångteknik? I så fall, på vilket sätt?

.

5) Tränar du talrösten i dagsläget?

- Hur tränar du, i så fall?

6) Tror du att din sångteknik hade påverkats om du hade tränat talrösten tidigare under din utbildning?

7) Övriga tankar om talröstträning i relation till sångteknik.