



SMI
STOCKHOLMS
MUSIKPEDAGOGISKA
INSTITUT

Kroppen - vokalistens instrument

Rösthälsans betydelse i sångundervisning

Examensarbete
Musikpedagogexamen
Vårterminen 2022
Poäng 15hp
Författare: Caroline Burman
Handledare: Johan Nyberg
Examinator: Ketil Thorgersen

Sammanfattning

Titel Kroppen - Vokalistens instrument: Rösthälsans betydelse i sångundervisning

Författare Caroline Burman

Handledare Johan Nyberg

Datum 2022-06-13

Antal sidor 39

Nyckelord Röstapparaten, pedagogik, fenomenologi, rösthälsa, sångundervisning

Kroppen - Vokalistens instrument: Rösthälsans betydelse i sångundervisning får ni som läsare följa en intressant och lärorik studie om rösthälsa i fokus, både inom tidigare forskning samt egen undersökning. Syftet med studien är att belysa ämnet rösthälsa i sångundervisning med fokus på att utveckla kunskap om hur psykiska och fysiska aspekter av rösthälsan hänger ihop med vokalistens röstapparat och sångutförande.

Studien har sin metodologiska grund genom fenomenologi och kvalitativa intervjuer har genomförts med fyra informanter. Genom intervjuerna samlades all empiri in med hjälp av frågor gällande deras kunskap och erfarenhet i ämnet rösthälsa. Resultatet påvisar vikten av att, som sångpedagog och andra yrkesverksamma inom sång, handha kunskap gällande psykiska och fysiska aspekter i rösthälsan. En genomgående del av resultatet var att se varje vokalist ur ett holistiskt perspektiv och att kroppen är vokalistens instrument. Psykiska aspekter som benämns är bland annat stress och depression. Fysiska aspekter som benämns är olika muskelgrupper och dess inverkan på röstapparaten som innefattar bland annat känen, ryggen, nacken, tungroten och bäckenbotten. Till fysiska aspekter räknas även andning, vagusnerven och hormoners påverkan på rösten. Slutligen beskrivs olika aspekter inom sångundervisning som innefattar metoder för att bibehålla en god rösthälsa, undervisningskontext och informanternas erfarenheter kring rösthälsa i sångundervisning.

Med hjälp av denna studie hoppas jag kunna tillgodose nya perspektiv och kunskaper gällande rösthälsa som samtliga sångpedagoger och andra yrkesverksamma inom sång kan tillhandahålla för att bidra till rösthälsa i sångundervisningen.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.2 Syfte och frågeställningar	2
1.2.3 Uppsatsen disposition	2
1.2.4 Centrala begrepp	2
2. Bakgrund	3
2.1 Rösthälsa	3
2.2 Röstanatomi och röstorganets fysiologi	4
2.2.1 Stämbanden och struphuvudet	5
2.2.2 Ansatsröret	5
2.2.3 Andningsapparaten	5
2.2.4 Andningens funktion vid sång	6
2.2.5 Stressens negativa påverkan på rösthälsan	6
2.2.6 Muskelspänningar	7
2.2.7 Behandling av och förebyggande arbete med muskelspänning	8
2.3 Rösthälsa i sångundervisning	8
2.4 Musikpedagogisk forskning inom sång	9
2.5 Pedagogiskt förhållningssätt till rösthälsa	10
3. Teori	11
3.1 Fenomenologi	11
3.1.1 Kroppsfenomenologi	12
4. Metod	13
4.1 Metodansats	13
4.1.1 Den kvalitativa intervjun	13
4.2 Planering och genomförande	14
4.2.1 Urval av informanter	15
4.2.2 Empiriinsamling	16
4.2.3 Transkribering analys	16
4.2.4 Forskningsetiska överväganden	18

5. Resultat	19
5.1 Erfarenheter gällande rösthälsa i sångundervisning	19
5.1.1 Rösthälsans dolda och försummade aspekter	20
5.2 Fysiska aspekter gällande rösthälsa	21
5.2.1 Muskler som påverkar stämbanden	22
5.2.2 Tungroten	23
5.2.3 Nacke och käke	23
5.2.4 Ryggen	23
5.2.5 Hållning	24
5.2.6 Bäckebotten och diafragman	24
5.2.7 Yttre faktorerers påverkan på stämbanden	26
5.2.8 Hormoners påverkan på vokalisten	26
5.2.9 Vagusnervens påverkan på röstapparaten	27
5.3. Psykiska aspekter av rösthälsa	28
5.4 Metoder för att bibehålla god rösthälsa	31
5.5. Erfarenheter av rösthälsa i en undervisningskontext	32
5.5.1 Sångundervisning gällande rösthälsa	33
6. Diskussion	34
6.1 Resultatdiskussion	34
6.1.1 Resultatjämförelse av den egna studien och tidigare forskning	34
6.1.2 Musikpedagogiska implikationer	36
6.2. Metoddiskussion	38
6.3 Vidare forskning	39

Referenslista

Bilaga 1

Bilaga 2

1. Inledning

-Jag går igenom en stor depression och min röst har förändrats helt.

-Jag har väldiga problem med spänningar i käken.

-Jag har spänningar kring struphuvudet och det gör att jag har svårt att sjunga.

-Jag förlorade intresset för sången på grund av att det kändes som att hela kroppen hade kramp till följd av överspända muskler.

Detta är exempel på kommentarer jag fått av mina sångelever i undervisningssituation. Hur hanterar en sångpedagog dessa psykiska och fysiska problem som kan uppstå bland sina elever? Vilka pedagogiska verktyg och kunskaper är kopplade till psykiska och fysiska aspekter gällande rösthälsa? Vilken förmåga har yrkesverksamma inom sång och sångundervisning att arbeta med dessa verktyg? Gällande etik och moral i undervisningen är det viktigt att göra en gränsdragning av de psykiska aspekterna för vad som är möjligt att kunna hjälpa sin elev sjunga på ett hälsosamt sätt. Vad är det goda och det rätta för en yrkesverksam inom sång när det kommer till denna aspekt?

Resonanslådan på ett musikinstrument brukar kallas för kropp och likt en cello, en gitarr eller ett piano behöver instrumentet underhåll för att bibehålla sin optimala ljud och klang. Samma sak gäller för vår mänskliga kropp. Den är grunden för all typ av musikutövande och för att få fram ljud, prata eller sjunga. Många av de vokalister som jag träffat eller jobbat med, både professionella och noviser, vittnar om att de vid något tillfälle haft problem med sin röst. Det har uppenbarats i heshet, torra slemhinnor, att toner inte går att få fram med samma tryck som vanligt, andfåddhet, smärtor i struphuvudet eller liknande. Under min utbildning har jag haft övnings elever som hittills varit kvinnor från tonåren till övre medelåldern där alla har någon gång nämnt ett problem med sin röst. Påståendena jag nämnde i början av denna text är exempel på den typ av problem som framkommit under olika lektionstillfällen och från olika elever.

Det märks ibland på mina sångelever hur de kompenserar kroppsligt med nacken, spänner käken eller anstränger sina stämband genom att sjunga med ett ökat *subglottalt tryck* (se 1.2.4 *Centrala begrepp*) Detta kan bero på muskelspänningar eller en obalans i kroppen. En personlig erfarenhet av att kompensera med andra muskelgrupper än de som är sångmässigt hälsosamt kommer från arbetet med en stor show som innefattade sång och dans. Dagen innan premiären fick jag en låsning i ryggen vilket ledde till att det blev svårare att genomföra showen lika bra som under tidigare repetitioner då mina kroppsliga förutsättningar förändrades. Detta ledde till att min andning blev hög (*bröstandning*) och jag kunde inte upprätthålla orken att ta vissa toner i *bröstregistret*, utan fick sjunga i *huvudregistret*. Allting blev plötsligt mycket svårare.

Från året 2008, när jag började ta sånglektioner, ända fram till idag år 2022, har en del av mina sångpedagoger inte lyckats förmedla betydelsen av de fysiska och psykiska aspekternas påverkan på röstapparaten. Detta gjorde att, jag som elev, inte utvecklade en tillräckligt bra

förståelse för rösthälsan som helhet. Som jag citerade av en elev tidigare i inledningen” Jag har spänningar kring struphuvudet och det gör att jag har svårt att sjunga.” Fokuset förflyttas enbart till sångtekniska problem istället för att se det ur ett holistiskt perspektiv gällande röstapparaten - att se kroppen som en helhet kring hur allting hänger ihop fysiologiskt och mentalt.

Det är under de senaste åren som jag har kommit till insikt om att det är flera komponenter gällande psykiska och fysiska aspekter som hänger ihop och påverkar varandra. Min främsta strävan är dels att bli en sångpedagog som kan hjälpa mina elever att bli medvetna om rösthälsans psykiska och fysiska aspekter och att dessa inte utgör ett hinder för deras utveckling. Min andra aspiration som sångpedagog är att föra kunskapen vidare till andra sångpedagoger och sångutövare för att kunna utveckla ett arbetssätt som främjar rösthälsan på bästa sätt.

1.2 Syfte och frågeställningar

Min studie fokuserar på att utveckla kunskap om hur psykiska och fysiska aspekter av rösthälsan hänger ihop med vokalistens röstapparat och sångutförande. Syftet med studien är att belysa och undersöka problemområdet rösthälsa i sångundervisning med hjälp av ett helhetsperspektiv från yrkesverksamma inom sång för att kunna bidra till sångpedagogers förutsättningar att vägleda sina elever.

Studien berör följande frågeställningar:

- Hur beskriver några sångpedagoger och andra yrkesutövare inom sång vad en god rösthälsa innebär för vokalisten i en sångsituation?
- Vilka strategier visar sig sångpedagoger och andra yrkesutövare inom sång använda för att optimera elevers rösthälsa?
- Vilka psykiska och fysiska aspekter anser yrkesverksamma inom sång påverka rösthälsan?

1.2.3 Uppsatsens disposition

I följande delar i uppsatsen presenteras centrala begrepp, bakgrund, tidigare forskning inom ämnet rösthälsa samt studiens teori och metod. Därefter följer en resultatdel gällande den empiriinsamling som bidragit till studien: innehållande bland annat kroppens påverkan på stämbanden ur fysiska och psykiska aspekter samt vokalisten i sångundervisning.

1.2.4 Centrala begrepp

Nedan följer förklaringar på det centrala begrepp och facktermer som är återkommande i studien när det gäller röstapparaten (Sundberg, 2001) och sångutövande:

Stämband - Veck på insidan av struphuvudsväggen som alstrar röstljud när de sätts i vibration av luftströmmen från lungorna.

Glottis - Springan mellan stämbanden.

Fonation - Ljudalstring med hjälp av stämbandsvibrationer.

Magstöd - En balans mellan aktiviteten i andningsmusklerna och fonationen.

Subglottalt tryck - Lufttrycket i luftvägarna under glottis.

Bröstregister - Mörkare och kraftigare röstklang innefattande mer stämbandsmassa.

Huvudregister - Ljusare röstklang som inte är lika kraftfull som bröstregistret och innefattar mindre stämbandsmassa.

Vokalist - En benämning av en sångutövare neutralt genom kön.

Röstapparaten - Röstorganets fysiologi för att kunna tala och sjunga.

Rösthälsa - En hälsosam röst användning samt kontroll och underhåll av instrumentet.

2. Bakgrund

Oavsett vilken situation vokalisten befinner sig i är det nödvändigt att förstå anatomin av sitt instrument. Vilka muskler arbetar ihop och hur är stämbanden utformade? Vad ligger bakom de ljud som uppstår under sångutövande och hur kan en vokalist vårda sin röst? Ur den pedagogiska aspekten är det viktigt som sångpedagog att kunna den anatomiska uppbyggnaden av röstapparaten för att vägleda eleven på bästa sätt i rösthälsa.

I följande kapitel presenteras tidigare forskning och litteratur från uppslagsverk och handböcker som är av betydelse för denna studie. De problemområden gällande rösthälsa som kommer att belysas är *rösthälsa, röstanatomi och röstorganets fysiologi, psykiska och fysiska aspekters påverkan på stämbanden, rösthälsa i sångundervisning, musikpedagogisk forskning inom sång och pedagogiskt förhållningsätt till rösthälsa*. Min uppfattning är att dessa huvudteman är viktiga att vara medvetna om för både sångpedagoger, sångelever och andra som är verksamma inom sång för att, i så stor utsträckning som möjligt, förstå de aspekter som påverkar rösthälsan.

2.1 Rösthälsa

I denna uppsats används ordet rösthälsa som en beskrivning av en hälsosam röst användning samt kontroll och underhåll av instrumentet. Rösthälsan innefattar både psykiska och fysiska aspekter eftersom en vokalist bör ses som en helhet. Det vill säga att se kroppen ur ett holistisk perspektiv.

En grundläggande kunskap om röstens funktion, möjligheter och begränsningar bör även spridas till andra yrkesgrupper som har nära samarbete med sångare, exempelvis producenter, konsertarrangörer och managers. Förutom den rent anatomiska och fysiologiska röstförståelsen behövs kunskap om vad god arbetsmiljö och nödvändiga arbetsbetingelser för sångare är: rätt luftfuktighet, god medhörning, rätt rumsakustik samt tid och utrymme för uppvärmning före och återhämtning efter framträdandet (Zangger Borch, 2008, s. 2).

I en vanligt använd sångbok beskriver Zangger Borch (2005) vokalisterna som idrottare men med rösten som inriktning och verktyg. Med det menar han att en vokalist bör träna och ta hand om sin röst på samma sätt som en idrottsman tar hand om sin kropp. Värmer en idrottsman inte upp sin kropp innan träning kan det orsaka skador, sträckningar, eventuella led- och muskelproblem och samma vikt av uppvärmning gäller även för vokalisterna. ”Rösten tas ofta för given, den ska bara finnas där och helst vara i toppform närhelst det önskas” (Zangger Borch, 2005, s. 15). Zangger Borch menar att sång inte skiljer sig från någon annan fysisk aktivitet utan det är viktigt att värma upp för att undvika skador. I och med denna beskrivning är vokalistens rösthälsa en väsentlig del att lyfta fram då sång motsvarar en fysisk aktivitet.

2.2 Röstanatomi och röstorganets fysiologi

Röstanatomi handlar om röstorganets tre delar (Sundberg, 2001):

- Andningsapparaten
- Stämbanden och de håligheter som bildas av svalg och mun
- Ansatsröret och näshålan

Zangger Borch (2008) beskriver om andningsapparaten, struphuvudet och ansatsröret i sin avhandling om rösten. Dessa tre delar har varsin funktion i röstorganet. Andningsapparatsens funktion är att skapa ett luftflöde och fungerar som en kompressor som producerar lufttryck från lungorna som genererar att luftströmmen pressas genom *glottis*. När luftströmmen passerar *glottis* under *fonation* medför den att stämbanden börjar vibrera och det i sin tur genererar ljud och en röstkälla. Röstkällan passerar sedan ansatsröret som sedan omformar röstkällan till att olika tonande ljud uppstår. Ordet *fonation* betyder ljudalstring med hjälp av stämbandsvibrationer (Sundberg, 2001).

Tabell 1: Röstorganets fysiologi i tre olika delar.

FUNKTION	Kompressor	Oscillator (Källa)	Resonator (Filter)	
ORGAN	Andningsapparaten	Stämband	Ansatsrör (svalg+munhåla)	=Tonande ljud
AKTIVITET	Andning	Fonation	Artikulation	=Tal och sång

(Sundberg, 2001).

Andra viktiga delar gällande röstorganets fysiologi är diafragman och bukväggsmuskulaturen, yttre och inre interkostalmusklerna, aerodynamik som innebär luftens rörelse, struphuvudets (larynx) muskler, läppar, käke samt tungmuskler (Sundberg, 2001). Zangger Borch (2005)

beskriver även vikten av struphuvudet och förklarar den som producenten i rösten då det består av brosk, muskler och slemhinna som alla är komponenter för produktion av ljud.

2.2.1 Stämbanden och struphuvudet

Struphuvudet är producenten i rösten som beskrevs i föregående del och för att få fram ljud så uppstår det genom att stämbanden sätts i vibration av det *subglottala trycket*, som innebär lufttrycket i luftvägarna under glottis. ”Vill man sjunga starkt och högt krävs det ett högt subglottalt tryck; vill man sjunga svagare eller med måttlig tonhöjd så räcker det med ett lägre subglottalt tryck” (Zangger Borch, 2008, s. 15). Det subglottala trycket innefattar, *magstödet* som är en balans mellan aktiviteten i andningsmusklerna och fonationen.

Elliot (2009) beskriver i sin kursbok om rösten. ”Stämbanden brukar beskrivas som två prismatiskt formade, slemhinneklädda veck som buktar ut från väggarna inne i struphuvudet, ett på varje sida” (s. 63). Genom att öka lufttrycket sträcks stämbanden ut med hjälp av ring och sköldbroskmusklerna. Detta resulterar i att vokalisten kan ändra tonhöjd (Zangger Borch, 2005). ”Stämbandens slemhinna spelar stor roll för sången. Hur slemhinnan mår märks direkt på rösten” (Zangger Borch, 2005, s. 139). När stämbanden förs ihop kallas det för *adduktion* och när de förs isär kallas det för *abduktion*. Det är genom dessa rörelser, abduktion och adduktion, som gör att *vokalisten* kan skifta mellan tonande och tonlösa ljud. I alla tonande ljud är stämbanden adducerande, vilket innebär ett sammanförande av stämbanden (Sundberg, 2001).

2.2.2 Ansatsröret

De hålrum som bildas av svalget (*farynx*) och munhålan kallas för *ansatsrör* (Sundberg, 2001). Ansatsröret är utrymmet mellan stämbanden och läppöppningen som består av svalg, munhåla och näshåla som är röstens resonator och formar språkljuden samt den personliga röstklangen (Zangger Borch, 2005;2008). Formen av ansatsröret styrs dels av struphuvudshöjden men även dels av läpp- och käköppning, tungans form och mjuka gommen som även kallas för *artikulationsverktyg*. Det är genom artikulationsverktygen som en vokalist kan förändra sin personliga röstklang (Zangger Borch, 2008).

2.2.3 Andningsapparaten

Andningen sker reflexmässigt. När kroppen behöver nytt syre andas vi in och när kroppen vill bli av med koldioxid andas vi ut i förenklad benämning. Vi kan styra vår andning viljemässigt till en viss del när det kommer till tal, röst och sångutövande med hjälp av två muskelgrupper, *inandningsinterkostaler* och *utandningsinterkostaler*. Dessa två muskelgrupper används vid fonation av sång (Sundberg, 2001).

Diafragman är den stora inandningsmuskeln. Diafragman kan beskrivas som en hjälm eller en dubbelvälvd kupol som ligger inne i brösthålan och som omsluts av bröstkorgen. Den fäster i nedersta kanten av bröstkorgskonturen och blir platt som en tallrik när den sammandras och i motsatt fall som tidigare nämnt dubbelvälvd kupol (Sundberg, 2001). När vi andas in aktiveras diafragman och de *yttre interkostalmusklerna* som även kallas för *yttre*

mellanrevsbenmusklerna. Genom detta utvidgas brösthålan, lungvolymen ökar, lufttrycket i lungorna sjunker och resultatet blir att luft suges in i lungorna.

2.2.4 Andningens funktion vid sång

Diafragman bör vara avspänt för att vokalisten ska kunna få en bra andning. Är bukmuskulaturen för spänd finns ingen plats för diafragman att sänka sig och fylla på med luft till lungorna. Följden blir att vokalisten blir tvungen att trycka upp bröstkorgen vilket resulterar i att hen spänner sig i muskler som sitter kring nacken, halsen, ryggen och skuldrorna. Dessa spänningar blockerar en hälsosam röst användning eftersom stämbanden inte kan arbeta fritt. Arder (2007) beskriver i sin kursbok om rösten att en avslappnad bukmuskulatur är därför en förutsättning för en fri andning och bra röst användning. Zangger Borch (2005) beskriver andningens betydelse för sångare på följande sätt:

Andningen för en sångare är som bränslet för en bil. Genom att skaffa dig en god andningsstrategi, kan du leverera ett välanpassat luftflöde och lufttryck till struphuvudets muskler. Att ha en god andningsstrategi anses också vara en förutsättning för att hålla rösten i god kondition för livslång sångglädje (s. 32).

Avspänning är generellt i sången väldigt viktigt både för det psykiska och fysiska välmåendet. I fråga om andning i samband med sång är det viktigt att mellangärdet kan röra sig fritt och tungmuskulaturen kan slappna av för att den inre struphuvudsmuskulaturen får möjlighet att arbeta fritt (Arder, 2007). Avspänning är inte viktigt endast när det kommer till röstens anatomi utan gäller hela kroppen. Af Ugglas (1987) beskriver i sin handbok om röstträning på följande sätt. ”En förutsättning för att rösten ska fungera bra är att kroppen är avspänd. När kroppen är avspänd andas man med naturlig bukandning, vilket är en förutsättning för en stark och effektiv röst” (s. 48).

2.2.5 Stressens negativa påverkan på rösthälsan

I detta arbete belyses stress med fokus på negativa följder för rösthälsa. I svenska språket har stress betydelsen: ansträngande omständigheter som orsakar påfrestningar fysiskt och psykiskt och detta kallas för negativ stress (Svenska akademiens ordlista, 2022). Olsson (2012) beskriver i sin handbok om medveten andning att det som händer i kroppen vid ett stresspåslag är att adrenalin frisätts, vilket ökar andningsfrekvensen. I ett sådant tillstånd gör sig kroppen redo att fly eller kämpa mot en fara. Stress kan upplevas både känslomässigt samt mentalt och detta påverkar andningen på grund av att kroppen inte får utlopp för dess behov. Symtom på negativ stress är bland annat muskelsmärta, spända käkar, muskelspänningar och huvudvärk (RFV, 2004). När stress upplevs blir också andningen stressad (Olsson, 2012). Lundberg och Wentz (2004) beskriver i sin handbok om svårigheter som värk eller smärta i nacke, skulderblad och rygg kan bero på stress. Diafragman som fäster vid solar plexus vid mellangärdet, den innefattar hela den övre delen av ryggen och skulderblad och nacke. Dessa muskelgrupper är känslig för stress.

Stress inverkar på vokalistens andning, artikulation och tonbildning som i sin tur för de flesta orsakar kroniska muskelspänningar i nacke och struphuvud, vilket kan leda till röstproblem och att vokalisten sjunger i ett pressat läge (Arbetsmiljöverket, 2011). I sin forskningsrapport beskriver Sundberg & Enflo (2009) följande: Genom att handha kunskap om rösten och röstträning minskar belastningen på röstapparaten samt att röstproblem förebyggs. Därför är det viktigt att sångpedagogen kan hjälpa eleven finna en mer hälsosam röst användning genom att förevisa om röstapparaten.

2.2.6 Muskelspänningar

Långvariga muskelspänningar kan på flera sätt hålla tillbaka sångrösten och ge upphov till röstproblem (Elliot, 2009). Fagéus (2012) beskriver att muskelspänningar kan sätta sig i alltifrån ben, mage, rygg, skuldror, nacke och ansiktets alla muskler på grund av människans hållning som är påverkad av arv, miljö, erfarenheter och kultur. Detta beskriver Fagéus i sin handbok om fysisk och mental träning inom sång, artisteri och undervisning. Det är även ett negativt sätt för kroppen att reagera på stress. Människan har, speciellt i vissa kulturer en tendens att hålla in magen för att få den platt för att inte agera impulsivt med våra känslor. Allt detta utgör ett hinder för stämbanden att kunna jobba fritt och få fram en stark ton. För vokalisten är kroppen en stor del av instrumentet och därför är fysisk träning väldigt viktig för att få en bra fysisk form, exempelvis yoga, thai chi, pilates och Alexanderteknik. Alexanderteknik innebär att använda kroppen utan överflödiga och felaktiga muskelspänningar i kroppen. Dessa träningsformer genererar både avslappning både fysiskt och mentalt samt fysisk träning (Arder, 2007; Fagéus, 2012). För hög spänningsnivå blir andningen ytlig och snabb. Därför är det viktigt med avslappning gällande diafragman och mellangärdet för att få en lugnare andning (Fagéus, 2012).

Muskeltonus, även kallad vilotonus eller grundtonus, är en spänningsnivå i en vilande muskel och anses bero på en kombination av stelhet i mjukdelar och en eventuell aktiv muskelspänning beskriver Danielsson (2011) i sin forskningsrapport. Kroppshållning påverkas av arv, miljö och tidigare erfarenheter och detta skiljer sig åt mellan olika kulturer gällande huvudets läge i förhållande till kroppen samt nackmuskulaturen som påverkar andra muskler i olika kroppsdelar (Arder, 2007). Repetitiva rörelser, icke ergonomiskt arbete, oro, stress och kroppsideal är några exempel på vad som orsakar smärta eller värk i nacke, skuldra och rygg (Lundberg & Wentz, 2004).

Triggerpunkter eller också kallade muskelknutor, är en typ av överbelastning i en muskel som orsakas av trauma eller repetitivt icke ergonomiskt arbete som exempel. Kännetecken för triggerpunkter är muskelstelhet eller hämmat rörelseomfång i muskler som resulterar i smärta och ömhet beskriver Torvaldsson (2016) i sin artikel. Berg (2011) beskriver i sin handbok om triggerpunkter i trapeziusmuskeln och käkmuskulaturen brukar ofta leda till huvudvärk som orsakas av bland annat tandgnissling, tandpressning, tungpressning, nagelbitning och tugga tuggummi. Detta kan leda till överbelastning i käksystemet. Problem i käksystemet resulterar i käkledsljud, minskad rörelsekapacitet för underkäken, käkledsupphakning,

spänningshuvudvärk, trötthetskänsla, stelhet eller smärta i ansikte och käke. Dessa problem och symtom orsakar svårigheter vid sångutförande (Elliot, 2009).

2.2.7 Behandling av och förebyggande arbete med muskelspänning

Som tidigare nämnt i kapitlet “stressens negativa påverkan på rösthälsan” minskas muskelspänning och stress genom avspänningsträning, kroppsmedvetandeträning och yoga. Förutom dessa moment rekommenderas stretch i olika former, träning av kroppshållning och balans för att minska på kroppens ansträngning (Danielsson, 2011). Begreppet *grundspänning* innefattar ett tillstånd gällande fysisk och mental spänning i vardagen (Fagéus, 2012). Genom att befinna sig i en grundspänning presterar oftast individen på sin högsta nivå och det beror på att det rätta musklerna aktiveras vid prestationen. När grundspänningen är hög i kroppen hos individen kommer anspänningen inför exempelvis en konsert resultera i att det kroppsliga och psykiska systemet låser sig. Sett till musikövning menar exempelvis Fagéus (2012) att avslappningsträning bör göras en gång per dag och innan övning på instrumentet för ett gott resultat.

Orlick & Sollin (2000) beskriver i sin handbok om regelbunden avslappningsträning sänker nivån av stresshormoner i kroppen. Elever i allmänhet får minskad oro, irritation, mindre huvudvärk och magont. Sönnen kan förbättras och eleven blir mer positiv vilket resulterar i en god arbetsmiljö för både eleven och sångpedagogen. Elever lär sig att slappna av olika snabbt sig och de som har svårast att slappna av är oftast de som behöver det som mest. Genom avslappning ökar kontrollen över sin kropp beskriver Ellneby (1995) i sin handbok om barns utveckling.

2.3 Rösthälsa i sångundervisning

Inom sång beskrivs kroppen som det faktiska instrumentet. Det är därför viktigt att de som skall undervisa i sång har en grundlig förståelse av sångens funktion gällande anatomi och teknik. Därutöver behövs kunskap om vad en lämplig *stämfunktion* är och innebär. Med stämfunktion menas en sund röst användning eller röstfunktion. Med hjälp av den kunskapen är det lättare för en sångpedagog att förstå hur den enskilda eleven använder sin röst och hjälpa denna att ta sig ur eventuella svårigheter (Arder, 2007).

För att kunna tillgodose en bra rösthälsa hos sina elever behöver en sångpedagog lära känna varje elev genom samtal, observation, förväntningar, mål och ambitioner. Detta genererar att kunna tillgodose en bra rösthälsa och samtidigt hålla en öppen diskussion kring ämnet hos varje enskild elev. Sångpedagogen utvecklar undervisningen utifrån information om eleven. Genom att initiera samtal om utvecklingsområden i sången kan eleven själv komma fram till vad som känns viktigt i sin sångröst, vanor, problem, mål och önskningar. Viktigt i arbetet med kartläggning genom frågor är att informationen hanteras konfidentiellt och att den senare blir en del av undervisningsupplägget (Arder, 2007). För att få en helhetsbild av elevens röst är det vanligt att sångpedagogen ber eleven sjunga några övningar samt en valfri låt. Då kan sångpedagogen inte bara få en bild av en sångmässig och musikalisk nivå och röstfack, utan även aspekter som handlar om rösthälsa. Exempelvis vad som skulle kunna orsaka framtida

röstproblem eller om det finns utvecklingsbehov hos eleven. I en röstanalys ingår det att observera de fysiska komponenter såsom kroppshållning, muskelanvändning och andningsteknik gällande tal och sång. Det ingår även mer abstrakta analyser av tonläge, avspänd frasering, kompression, styrka och artikulation (Arder, 2007).

Som sångpedagog är det viktigt att jobba med avspänning med sina elever. En viktig aspekt är dock att spänningar i kroppen kan ha uppkommit från svåra händelser i en persons liv och genom att släppa på spänningar kan det innebära stora känslomässiga reaktioner i gråt, skratt och ilska (Arder, 2007). Som pedagog är det viktigt att utveckla sin verktygslåda med olika metoder för att kunna ge eleven de bästa förutsättningarna i en undervisningssituation. En sångpedagogs verktygslåda innefattar kompetens inom relevanta sångaspekter för att hjälpa eleven uppnå bästa resultat. Fagéus (2012) exemplifierar en metod med fysiska rörelser i sångundervisningen om vokalisten är ofokuserad eller övertänker situationen hen befinner sig i. Metoden är att promenera i rummet samtidigt som vokalisten sjunger för att distansera tankarna. Det avdramatiserar situationen och skiftar fokuset för eleven och den känslan bör bibehållas under lektionstillfället.

2.4 Musikpedagogisk forskning inom sång

Hentschel (2017) beskriver i sin avhandling om musikpedagogisk forskning om sång i grundskolan, högstadiet, gymnasiet och sång på fritiden. ”Inom det musikpedagogiska svenska forskningsfältet har inga studier genomförts i skolkontext som enbart undersöker sång, men flertalet inkluderar resultat som presenterar sånglärande” (Hentschel, 2017, s. 19). Hon beskriver att i en studie framkom det att elever identifierade sig som vokalister om hen deltog i någon sångverksamhet utanför skolan, som exempelvis sånglektioner. Körsång ansågs ha lågt värde men att sjunga i pop- och rockgenren var högt värderat hos eleverna. Att delta i bland annat körsång utanför skolan kan vara en bidragande faktor till elevers individuella utveckling och livsplanering (Hentschel, 2017). Barn som sjunger utanför skolan i någon form av verksamhet lär varandra sånger på ett sätt där de använder sig av olika interaktioner. Dessa kunde bland annat vara stödjande tecken, kroppsliga gester, röstmediering som innefattar varierande tempo och rytm. För människors sångutveckling har skolsång en stark inverkan. Positiva upplevelser av skolsång är en stor förutsättning för att en individ skall fortsätta sjunga och anser sig vara duktig på att sjunga i vuxen ålder. Däremot kan negativa upplevelser orsaka att en individ slutar sjunga eller anser sig sjunga dåligt.

Inom grundskolan är sångverksamheten varierande, alltifrån körsång, individuell sång, och sångensemble. Där kan det uppstå en klyfta mellan elev och lärare gällande bland annat disciplinering. I en situation där en elev inte vill sjunga en sång tillsammans med sina klasskamrater beskrevs följande. ”Visar eleven att han inte känner sig bekväm med att anta identiteten ”en sjungande elev” vilket i sammanhanget innebar att stå upp och sjunga, och att han därför valde att sitta kvar” (Hentschel, 2017, s. 20). Denna situation förklaras att det kan vara känsligt för en elev att sjunga inför publik som bland annat klasskamrater, föräldrar och att det skapar en känsla av självutlämnande i vissa situationer. Därför valde eleven att sitta kvar på stolen när klasskamraterna ställde sig upp för att sjunga. Denna typ av situation

beskrevs som att den kan kopplas ihop med alla barns tittande på tv-programmet Idol. ”Musik och musikämnet i skolan relateras till tv programmet Idol, där sångares bristande sång- och framträdandeförmåga görs till underlag för förnedring och förlöjligande, och upplevelsen av skam och förlöjligande kan ligga nära musikämnets framförandemoment” (Hentschel, 2017, s. 20).

Det framkom även i Hentschel (2017) att elever hade en missnöje i musikundervisningen i grundskolan på grund av att lärarna alltid valde tonarter som inte gick att sjunga i utifrån de elever som befann sig i rummet. Det kunde vara för låga tonarter, höga tonarter eller att en elev inte förstod var i sitt sångregister hen skulle sjunga i exempelvis en sångstämma. I en ensemblesituation så uppmanade alltid läraren att sångarna skulle sjunga tillsammans inledningsvis. Hentschel beskriver att sång ska vara roligt. Eleverna gillar att sjunga tillsammans, välja ut roliga sånger att sjunga och att framföra sångerna inför en publik var lockande hos eleverna. Eleverna valde roligare sånger att sjunga för att publiken skulle se de som underhållande och därför inte tänka på om de sjöng bra eller dåligt. Detta resulterade i att kraven på prestige blev lägre. Hentschel (2017) beskriver att sång är det instrument som är mest personligt och känsligt eftersom det uttrycker en stark identitet hos eleven som är vokalist i detta fall. Som lärare är det då svårare att korrigera något tekniskt hos en som sjunger eftersom det är så personligt kopplat.

2.5 Pedagogiskt förhållningssätt till rösthälsa

I följande del beskrivs olika sätt att arbeta med rösthälsa i förhållande till olika filosofers tankar. Bengt Molander (1996) beskriver att kunskap är tyst eller uttalad och teoretisk eller praktisk som används av människor i deras vardags- och yrkesliv. Molander beskriver praktisk kunskap som kunskap och okunskap i handling vilket han menar, i praktiken, är skicklighet och kunnande. Begreppen teori och praktik kan härstamma från de gamla grekerna som gjorde skillnad mellan de två begreppen. Det teoretiska var att kategorisera något genom att se vad det är för någonting. Det praktiska var att se orsaken till någonting och att arbeta utifrån den kunskapen. Med kunskap menas exempelvis att en pedagog kan uttrycka sig med orden “*Jag vet...*” och kan förevisa i praktiskt handling eller genom verbal formulering och genom detta blir kunskapen sannolik. Molander beskriver även att teoretisk och praktisk kunskap är viktigt för att bilda “*praktikens kunskapsteori*” (Molander, 1996). Vetenskapsteoretikern Donna Haraway (Haraway, 1988 i Molander, 1996) kritiserar synen på objektivitet och den syn på vetenskap och objektivitet som funnits, vilket Haraway beskriver som “*gudstricket*” genom hennes teori, *situerad kunskap*. Det syftar till vetenskapens sätt att se världen ovanifrån och att forskaren inte påverkas av yttre omständigheter. Detta är omöjligt eftersom forskaren är en människa och utgår från hens position i samhället.

Professorn i filosofi Richard Shusterman (2012) beskriver människans kropp som vårt verktyg, instrument och hem. Shusterman beskriver vikten av att underhålla och träna sin kropp för estetisk funktion, något han också kallar för somaestetisk träning som innebär disciplinerad andningsträning. Det innefattar bland annat yoga, meditation och kampsport. Men även alltifrån fysisk träning som löpning och styrketräning. Träning innebär en mental

aspekt som i sin tur genererar en nedvarvning av stress i kroppen. Vikten av att träna kroppsmedvetenhet för att kunna hjälpa andra är en viktig aspekt i *somaestetik* (Shusterman, 2012). Mer om Shustermans filosofi kommer i följande kapitel-del.

3. Teori

I följande kapitel presenteras de teoretiska delar som legat till grund för studiens empiriinsamling och analys. Studien utgick från den kroppsfenomenologiska teorin samt en induktiv ansats. Genom fenomenologins metodlära riktar sig studien till grunden av denna teori genom fenomenet rösthälsa och erfarenheter av densamma.

Professor Shusterman (2012) beskriver om något som kallas för somaestetisk som handlar om kroppen som plats för fysisk och sinnlig estetisk uppskattning och kreativt självförverkligande eller utformning. Shusterman, förmedlar sin kunskap gällande kroppen som *objekt* och *subjekt*. Han beskriver att kroppens betydelse har blivit föraktad av filosofin, på grund av att kroppen uttrycker den grundläggande tvekan i att vara människa. Shusterman menar att människan *är* en kropp och *har* en kropp, vilket menas att människan upplever världen genom sin kropp, som *subjekt* men även något som är utanför en själv som exempelvis att släpa upp kroppen hur sängen varje morgon.

3.1 Fenomenologi

Ordet fenomenologi kommer ursprungligen från grekiskans *phainomenon* (det som visar sig) och *logos* (lära). Fenomenologi som teori uppkom redan på 1700-talet av de tyska filosoferna Kant, Lambert och Hegel som sedan fortsatte att vidareutvecklas av Edmund Husserl vid 1800/1900-talets sekelskifte (Leijonhufvud, 2008). Husserl försökte närma sig teorin i fenomenologin, *fenomenet* som Husserl menade var greppbart genom att förstå objektet och inte bara hur det visar sig för oss. Genom detta närmade utvecklas fenomenologin sin särart. Husserl hade genom teorin *transcendental fenomenologi* börjat se fenomenets erfarenheter och medvetande som gällde för alla människor, därav namnet *transcendental*. "Kunskapen går från att vara min kunskap om världen till att vara vår kunskap om världen" (Leijonhufvud, 2008, s. 17).

Fenomenologi innebär en inriktning mot fenomenen, läran om vad som egentligen är fenomenet men även kroppen som fenomen (Leijonhufvud, 2011). Det som avses med fenomenet är det som visar sig, något som erfars eller en företeelse. Fenomenologins teori innebär människans upplevelse av vardagen (Fovet, 1997). I fenomenologi är syftet att se till människans kunskap och levda erfarenheter. Det finns två kunskapsdelar som är fokuset inom fenomenologi, *livsvärld* och *intentionalitet/riktadhet*. Livsvärld är de egna erfarenheterna som grund för teoretiska förklaringar. Intentionalitet/riktadhet innebär att medvetandet är riktat mot något (Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2014) och att kunna sätta sin egen redan fastslagna tolkning åt sidan för att förstå världen (Bryman, 2018). Bryman (2018) beskriver det som att fenomenologen "Betraktar mänskligt beteende som en produkt av hur

människor uppfattar och tolkar världen. För att kunna förstå innebörden i en människas beteende försöker fenomenologen se saker och ting utifrån personens perspektiv” (s. 54). Fenomenologins vision är att se världen som en samling fenomen genom objektiva och subjektiva upplevelser. I och med detta är fenomenologin inte uppdelad som tidigare skådat från antiken gällande teori och erfarenheter, utan allting hänger ihop. Fenomenen visar sig genom ett första-personperspektiv genom fenomenets tillvaro och det kan endast upplevas och få kunskap om, via våra sinnen. Leijonhufvud (2011) beskriver:

Begreppet fenomen är ett försök till att sammanlänka tudelningen mellan det objektiva och det subjektiva. Uppsöker vi en läkare med fenomenet ”jag mår inte bra” är det de mätbara, objektiva, parametrarna som kommer att undersökas och ge svar på huruvida du kan anses mår bra eller inte. Fenomenologiskt skulle man i samma situation kunna säga ”en smärta gör inte mindre ont ’bara’ för att den är ’inbillad’”. Fenomenet, till skillnad från objektet, inkluderar samtliga sätt ur vilket fenomenet visar sig, även de aspekter som endast är tillgängliga inifrån, så som en upplevelse. (ibid., s. 38).

Inom fenomenologin går fenomenet att analysera inifrån och utifrån genom att vi upplever någonting. Utifrån går det att exempelvis att betrakta, eller via intervju, undersöka någon annans upplevelser. Ur ett fenomenologiskt perspektiv kan rösthälsa, precis som Zangger Borch (2005) beskriver, handla om en strävan efter en livslång sångglädje och ett helhetsperspektiv gällande kroppen som fenomen.

3.1.1 Kroppsfenomenologi

Maurice Merleau-Ponty (1908 - 1961) betonar människans helhet med att vi *har* inte en kropp utan ”*vi är vår kropp*” och kroppen kan inte ses som ett separat objekt. Han utvecklar idén med ”*den levande kroppen*” och genom det studera ännu djupare i fenomenologin i denna riktning om kroppen (Leijonhufvud, 2011). ”Merleau-Ponty poängterar att människan inte är ett psyke förenat med en organism, utan snarare ett fenomen som ömsom tillåter sig att vara kroppslig, ömsom strävar efter personliga handlingar” (Leijonhufvud, 2011, s. 49). Merleau-Ponty var 37 år gammal när han skrev sin avhandling om fenomenologi, *Phénoménologie de la perception* (Fovet, 1997). Tack vare en studiekamrat, Jean-Paul Sartre, som hade besökt Tyskland 1934 kom han i kontakt med Husserls skrifter. Merleau-Ponty var en av de filosofer som bidrog med att etablera fenomenologin i Frankrike och var även professor i filosofi vid ett universitet i Frankrike innan hans död. I ett av hans verk beskriver han om fenomenologin som rörelse. ”Är absolut skild från den idealistiska återgången till medvetandet” (Fovet, 1997, s. 9). Detta innebär att vår varseblivning leder fram till ett föremål. Han beskriver även att så snart föremålet är konstituerat framstår det som grunden till alla de erfarenheter vi haft eller skulle kunna ha av det. ”Till exempel ser jag grannhuset ur en viss synvinkel, man skulle se det annorlunda från Seines högra strand, annorlunda inifrån och annorlunda igen från ett flygplan”. (Fovet, 1997, s. 13)

Genom detta exempel med huset är varje föremål en spegel av alla andra föremål. Det går att se ett föremål från alla olika håll och även genom olika tidpunkter (Fovet, 1997). Liknelsen till Shusterman "hem" är kroppen, som Merleau-Ponty's beskrivning av "huset". Denna filosofi gäller även för den mänskliga aspekten. Merleau-Ponty beskriver även att en saknad kroppsdel hos en individ kan fortfarande upplevas och i med detta innebära en del av den fenomenologiska kroppen (Leijonhufvud, 2011). Sett ur ett musikaliskt sammanhang "Kan den fenomenologiska kroppen alltså inkludera musikerns instrument som kan komma att erfaras som en naturlig inkorporerad del av musikerns levande kropp" (Leijonhufvud, 2011, s. 50). I frågan om sång, sångundervisning och rösthälsa innebär detta att medvetet utsätta röstapparaten för ansträngningar som omfattar både kroppsliga och mentala aspekter. Dessa aspekter är central för den levda kroppen, "Som ett subjekt-objekt snarare än ett objekt i bemärkelsen, *jag har en kropp*" (Leijonhufvud, 2011, s. 49). Detta innebär att den biologiska tillvaron blir till en personlig tillvaro. Själen och kroppen kan inte beskrivas i form av yttre faktorer som objekt och subjekt utan snarare måste ses i förhållande till det/de fenomen som kan rymmas inom varje enskilt ögonblick i en människas tillvaro. Ett sådant fenomen kan i ett kroppsfenomenologiskt perspektiv rymma både psykiska aspekter och fysiska aspekter (Leijonhufvud, 2011). Pedagoger måste exempelvis, i en undervisningssituation, se kroppen hos varje vokalist som ett fenomen med psykiska och fysiska aspekter. I och med detta får varje vokalist sitt personliga utrymme för att utvecklas.

4. Metod

I följande kapitel presenteras studiens metodansats, följt av en beskrivning gällande de moment som innefattar *den kvalitativa intervjun, planering och genomförande, urval av informanter, empiriinsamling, transkribering och analys och forskningsetiska överväganden*.

4.1 Metodansats

I denna studie om kroppsliga besvär och dess inverkan på rösten kommer jag genomföra en empiriinsamling genom kvalitativa intervjuer för att kunna ta del av yrkesverksamma pedagogers erfarenheter. Jag kommer att intervjua personer som är specialiserade på hur kroppens tillstånd påverkar stämbanden och därefter göra en sammanställning av deras erfarenheter och kunskap. Yrkestitel, kompetens och arbetslivserfarenheter hos varje informant kommer att beskrivas nedan under *urval av informanter*. Varje intervju beräknas ta mellan 40-60 minuter och kommer dokumenteras med hjälp av ljudupptagning för att sedan transkriberas. Jag kommer även be mina informanter om att få ta del av övningar som de själva använder i sin verksamhet gällande olika muskelgrupper som påverkar stämbanden.

4.1.1 Den kvalitativa intervjun

I en kvalitativ intervju är intervjuare och informant medskapare som i sin tur kan påverka vilken riktning samtalet i intervjun får. "Frågorna som intervjuaren ställer ger utrymme för intervjupersonen att svara med egna ord" (Patel & Davidson, 2019, s. 104). Med det menas att

i en kvalitativ intervju är strukturen mer fri. Under intervjun är det intervjuaren som hjälper informanten att bygga upp ett betydelsefullt och enhetligt resonemang om det studerade fenomenet och behöver därför ha bra förkunskap i förhållande till studiens syfte. Syftet med en kvalitativ intervju är att uppmärksamma och identifiera informantens erfarenhet och uppfattning om ett specifikt område eller fenomen. Med detta menas att intervjuaren inte kan bestämma vad som är rätt eller fel svar på en fråga (Patel & Davidson, 2019). I en kvalitativ intervju är det viktigt att få fram informanternas kunskap och erfarenhet kring det aktuella ämnet. Som intervjuare är också kroppsspråkets betydelse en viktig del då fokuset är på aktivt lyssnande. Detta för att skapa en trygghet för informanterna i intervjusituationen. Även kroppsspråket hos informanterna är viktiga att analysera för att få en rättvis bild av det svar informanten ger. Den kvalitativa intervjun kan vara ett verktyg för att kunna ta del av kunskap och erfarenhet kring ett ämne, exempelvis didaktiska perspektiv på rösthälsa som i denna studie.

I enlighet med studiens forskningsfrågor delade jag in mina intervjufrågor i tre teman: *bakgrundsfrågor*, *rösthälsa* samt *sångundervisning*. Dessa teman låg till grund för min intervjuguide som skickades ut till alla informanter innan intervjutillfället (*se bilaga 2*). Till flera av de primära frågorna fanns följdfrågor för att få ett bredare svar från informanten som i sin tur kunde leda till andra intressanta aspekter inom ämnet. Följdfrågorna fanns även till hands ifall att informanten inte genererade de svar jag önskade genom frågan.

I intervjuguiden valde jag öppna frågor som lutade sig mot mina forskningsfrågor. Genom det kunde informanten ge ett bredare svar, reflektera och diskutera öppet om temat än på frågor som kunde besvaras med "ja" och "nej". Detta tillvägagångssätt genererade en djupare inblick i personens kunskap, erfarenheter och yrke. I intervjuguiden som skickades ut till alla informanter fanns två alternativ på att kunna genomföra intervjun. Antingen via ett fysiskt möte på deras arbetsplats eller digitalt. På grund av den rådande Coronapandemin blev beslutet att genomföra intervjuerna via den digitala mötesplattformen *Zoom*.

4.2 Planering och genomförande

Inom planering och genomförande av en kvalitativ intervju finns tre delar att utgå ifrån: *förberedelse*, *genomförande* och *efterarbete* (Cronqvist & Maurits, 2016).

Tabell 2: Planering och genomförande

I	II	III
Mailutskick och information till informanter om studien	Intervjuer med informanter	Transkribering

(Zadig, 2020).

Förberedelserna inför intervjuerna var att bestämma vilka personer som skulle kontaktas och skicka ett mail till utvalda informanter om studiens syfte och vad som förväntades av de som ville delta (*se bilaga 1*). Genomförandet bestod av intervjuer där varje informant fick frågorna i förväg för att kunna förbereda sig om vissa frågor upplevdes svåra att svara på direkt. Efterarbetet bestod av att varje utförd intervju transkriberades och hålla god kontakt med informanterna om det behövdes mer utförliga svar eller förtydliganden.

4.2.1 Urval av informanter

I överensstämmelse med studiens syfte kontaktades tio yrkesverksamma pedagoger inom rösthälsa. I december 2021 skickades ett mail ut till alla informanter om studien och vad den innefattade. Senast i mitten av januari skulle de som var intresserade av att delta i studien ge återkoppling. Det slutade med att fyra yrkesverksamma pedagoger tackade ja att delta i studien om rösthälsa. De som tackade nej svarade att tiden inte fanns att delta på grund av jobb och några besvarade inte mailet alls. Denna urvalsprocess kan vara utmärkande av uppfattningen med målstyrt urval, där syftet är att forskaren metodiskt väljer ut informanter som är betydelsefulla för forskningsfrågorna i studien (Bryman, 2018). De informanter som kontaktades visste jag arbetade inom rösthälsa eller var specialiserade inom röststyrket vilket var ett krav för att uppnå studiens syfte. De informanter jag valde hade kompetens inom röststyrket genom utbildning eller många år arbetserfarenhet. Att jobba inom röststyrket innebär att röstapparaten är det huvudsakliga fokuset i sitt arbete eller verksamhet. Exempelvis sångpedagog, logonom eller röstterapeut.

Nedan följer en presentation av varje informant:

Informant 1 har jobbat inom röststyrket som bland annat sångpedagog sedan slutet 1990-talet och har yrkestiteln, sång- artistcoach samt kognitiv beteendeterapeut. Informantens utbildningen består av masterutbildning i musikpedagogik med inriktning sång vid musikhögskola och en högskoleutbildning till KBT-terapeut. Hen är specialiserad inom sång och mental hälsa och har jobbat mycket med elever och klienter samt sig själv inom ämnet.

Informant 2 har jobbat inom röststyrket sedan början av 1980-talet och innehar bland annat yrkestitlarna artist, dialog och sångregissör, röstkådespelare samt utbildad logonom vid ”musikhögskoleutbildning” Hen jobbar även med undervisning inom röst och tal både privat och via olika folkhögskolor och högskolor i landet.

Informant 3 är utbildad och legitimerad kiropraktor via ”högskolan”, diplomerad massör och manuell röstterapeut/massör sedan senare delen av 2010-talet då hen började jobba med röstbehandling. Som legitimerad arbetar hen under Hälso- och sjukvårdslagen. “Det som fick mig att specialisera mig inom rösthälsa var att jag som kiropraktor jobbar med kroppen och ville hitta en ny nisch/utveckling för mitt yrke och då låg detta nära till hands. Under hela mitt liv har jag sjungit mycket och har på så sätt förståelse för hur rösten fungerar, att man använder olika tekniker i olika sångstilar. Som sångare är det lätt att fokusera enbart på ”hals och stämband”, men faktum är att hela kroppen är involverad i formandet av ljud”.

Informant 4 har jobbat inom röstyrket sedan slutet av 1990-talet som lärare i körledning och sedan mitten av 2000-talet som lärare i röstyoga. Hen har tio års högskolestudier i bland annat musik, filosofi, körpedagogik, holiyoga röst samt en Master of arts- utbildning. Många utbildningar som påverkat hens sätt att jobba inom röst och kropp är bland annat toning, meditation, kundaliniyoga och twist therapy. Hens största utbildning var under en sjukdomsperiod där kroppen kollapsade på grund av olika trauman. Tack vare arbete med andning och yoga blev hen friskförklarad.

4.2.2 Empiriinsamling

För att dokumentera intervjuerna valde jag att spela in samtalen via en inspelningsmjukvara på datorn, *Apowersoft audio recorder* och *röstmemo* via en mobiltelefon som en säkerhetskopia. Jag valde två olika inspelningsverktyg för att öka säkerheten av dokumentationen ifall att det ena verktyget av någon anledning inte skulle fungera.

Intervjuerna pågick mellan 30-60 minuter beroende på hur långa svar det blev på vardera fråga. Samtliga informanter hade god tid på sig vid intervjutillfället på grund av tidsplanering, vilket bidrog till en avslappnad atmosfär och de kunde reflektera och ge svar på frågorna som ställdes. Ingen fråga stressades igenom på grund av tidsbrist. Av egen bedömning påverkades inte samtalen genom att det genomfördes via en digital plattform som *Zoom* istället för ett fysisk möte. Min roll som intervjuare var att ge fokus åt informanten och vara en aktiv lyssnare genom nickande och dialog. Min roll var även att leda samtalet framåt och ställa följdfrågor ifall det krävdes ett djupare svar. Alla informanter var väl förberedda och hade intervjufrågorna framför sig som jag tidigare under samma vecka hade mailat ut, vilket ledde till att de kunde följa med i ordningen med alla frågor och kunde ge ett svar snabbare, enligt min upplevelse.

Två år in i Coronapandemin är det flesta erfarna att mötas digitalt som del av yrkespersonernas vardag. Detta bidrog till en lugnare atmosfär för mig som intervjuare då det inte var nödvändigt att resa eller passa tider utöver den specifika mötestiden. Det var även positivt att båda parter var trygga i en bekant och avslappnad miljö som sin arbetsplats eller sitt hem. Det resulterade i att ingen behövde stressa in eller ut ur mötet vilket ledde till givande samtal och avslappnat samtalsklimat. En nackdel gällande digital intervju via *Zoom* var dålig internetuppkoppling. Detta kunde skapa fördröjningar för mina frågor att komma fram eller att informantens svar kunde hakas upp. Detta resulterade i att informanten kom av sig i sitt resonemang eller att mina följdfrågor kom ur sitt sammanhang. Detta påverkade dock inte resultatet negativt eftersom informanten inte upplevde det som ett störningsmoment och kunde hålla fokus på det svar hen ville ge.

4.2.3 Transkribering och analys

Efter att intervjuerna var genomförda laddades ljudfilerna ned från *Apowersoft audio recorder* och fördes sedan över till transkriberingsprogrammet, *oTranscribe*, där varje intervju bearbetades. Innehållet kategoriserades enligt de teman som intervjuerna utgick från: *bakgrundsfrågor*, *rösthälsa* samt *sångundervisning*. Analysarbetet utgick ifrån olika rundor.

Första rundan blev att sortera informationen i bakgrundsfrågor, rösthälsa och sångundervisning. Andra rundan blev att sortera svaren ytterligare från informanterna. I bakgrundsfrågorna blev svaren inskrivna både i metoddelen som fakta om varje informant men även i resultatdelen där informanternas egna erfarenheter beskrivs. Sedan delades temat rösthälsa in i underteman som beskrivs i resultatdelen som olika *muskelgrupper, psykiska, fysiska* och *yttre faktorerers påverkan på stämbanden*. Temat sångundervisning delades också upp i mindre teman som innefattar informanternas erfarenheter kring *rösthälsa i undervisning* och *pedagogiska metoder inom sångundervisning*. I den tredje och sista rundan delades underrubrikerna upp ytterligare i resultatdelen. Dessa innefattade *rösthälsans dolda och försummade aspekter* som framkom av informanternas svar av bakgrundsfrågorna. Rösthälsan delades upp ytterligare i underrubriker som innefattade bland annat *vagusnerv* och *hormoners påverkan på stämbanden*. Även sångundervisning delades in i mindre underrubriker som beskriver olika metoder för att *bibehålla god rösthälsa inom sångundervisning* och *undervisningskontext*.

Utifrån dessa teman delades även transkriberingens textstycken in. Detta underlättade till att skapa en tydlig struktur under transkriberingen och för efterbearbetningen. Varje transkribering skickades sedan till respektive informant för ett sista godkännande gällande eventuella tillägg eller omformuleringar av deras svar på frågorna vilket resulterade i vissa justeringar och omformuleringar av citat och meningsuppbyggnader. Varje intervju tog cirka 4-5 timmar att transkribera. Alla ljudfiler på intervjuerna samt transkriberings texterna fördes över på en privat mapp via *Google drive*, när sista opponering var klar och uppsatsen godkänts raderades samtliga filer. Samtliga texter bearbetades genom korrekturläsning vid ett flertal tillfällen för att försäkra att all relevant information kom med under transkriberingarna. De citat som använts i resultatdelen är till viss del redigerade för att behålla texten relevant. Ord som ” *du vet*” ” *liksom*” ” *ju*” ” *så*” ” *alltså*” har till stor del tagits bort när det inte fyller någon funktion i sammanhanget. Vissa ord är även markerade med stora bokstäver för att förtydliga informanternas betoning av orden som framkom under intervjun.

I studiens analysprocess har kvalitativ dataanalys samt fenomenologisk analysmetod legat till grund och är vanligt förekommande i en kvalitativ forskning. I denna dataanalysmetod är det viktigt att börja analysen snabbt efter avslutad intervju, medan den är färsk i minnet eftersom det annars blir ”Svårare att få till ett ’levande’ förhållande till sitt material” (Patel & Davidson, 2019, s. 151). I en kvalitativ dataanalys är det vanligt med ett tillvägagångssätt som innefattar *kodning* av materialet vilket innefattar intervjuerna i denna studie. Analysprocessen påbörjades när intervjuerna var transkriberade och sammanställda i textformat. I ett första steg lästes texterna igenom och markerades med siffror och underrubriker. Detta tillvägagångssätt innefattar *induktiv kodning*, vilket innebär identifiering av gemensamma tankar och kunskap som i sin tur utvecklar teman (Bryman, 2018). Genom induktiv kodning struktureras kommande resultatdel efter de teman som analyserats.

Efter kodning av övergripande teman från intervjuerna tilldelades olika underkategorier utifrån informanternas svar. Alla citat från informanterna som valdes sattes under passande rubriker till att sedan förflyttas till det slutgiltiga temat som blev rubrikerna i resultatdelen.

Efter denna process lästes samtliga texter igenom noggrant flera gånger för att försäkra att sammanställningen av de olika teman och citat var relevant för studiens material. Genom denna bearbetningsprocess kunde jag tydligt forma teman med relevans för studiens forskningsfrågor. Analysen innebar att koppla samman den kvalitativa dataanalysen med studiens teoribegrepp med intervjuguidens presentation som grund. Frågorna innefattar informanternas erfarenheter gällande sångundervisning och rösthälsa.

Efter den kvalitativa dataanalysen använde jag mig utav den fenomenologiska analysmetoden som innefattar olika analyssteg för att få ännu en fördjupning i analysen. Leijonhufvud (2011) beskriver analysmetoden på följande sätt. Den första delen innebär, *upplevelsen av fenomenet*, vilket i denna studie innebär kroppen som fenomen. Sedan följer en *generalisering* som innebär att arbeta igenom fenomenet begreppsmässigt för att uppnå fenomenet som ett väsensskådande. För att få ett samband mellan dessa två delar så analyseras fenomenet kroppen genom *relationer mellan essenser* för att se sambanden mellan fenomenen. Genom byta ut en komponent mot en annan undersöks om är fenomenet fortfarande lika aktuellt. *Eidetisk variation* är det fjärde steget som Leijonhufvud (2011) beskriver. Detta innefattar att pröva fenomenet på alla de tänkbara sätten fenomenet kan visa sig på. Det femte steget innebär *konstitution* som är att observera fenomenets byggnad. *Fenomenologisk reduktion* är de slutgiltiga steget där analysen skall påvisa en kunskap om fenomenet. Analysen har lett fram till den del av resultaten ni som läsare kommer få ta del utav.

4.2.4 Forskningsetiska överväganden

I denna typ av studie är det viktigt att förmedla informanterna om de forskningsetiska överväganden som tagits och kontinuerligt informera detta både innan, under och efter att arbetet är genomfört. Det finns fyra grundprinciper att följa gällande etik: *tillförlitlighet*, *ärlighet*, *respekt* och *ansvar* (Vetenskapsrådet, 2021). Principerna är extra viktiga när det är gällande resultat och de som blir intervjuade genom den erfarenhet och kunskap som kommer fram i resultatdelen samt skydda informanternas identitet. Gällande etiska riktlinjer är det viktigt att följa: *informerat samtycke*, *konfidentialitet*, *konsekvenser* och *forskarens roll* (Kvale & Brinkmann, 2014). *Informerat samtycke* innebär det att forskaren informerar undersökningspersonerna om syftet till studien, hur det kommer gå tillväga och att personerna deltar frivilligt i studien och har rätt att kunna dra sig ur. I en *konfidentialitet* i forskningssammanhang ingår en överenskommelse med deltagarna vad som kommer göras med den information som kommer sägas. *Konsekvenserna* i studien skall vara så liten som möjligt för deltagarna och för att bidra till en säkerhet gällande vad som transkriberats. Därför bör underlaget skickas ut till deltagarna för ett godkännande som även faller in under *konfidentialiteten*. I *forskarens roll* är integritet avgörande för vilka etiska beslut som fattas under undersökningens gång. Det gäller även att uppnå hög vetenskaplig kvalitet på den kunskap som publiceras i studien samt vara korrekt och representativ. En viktig aspekt är att informanterna bör vara anonyma på grund av skyddande av identitet (Kvale & Brinkmann, 2014). För att uppfylla de tidigare nämnda etiska överväganden presenterades de både skriftligt och muntligt för samtliga informanter. Dessa överväganden genomsyrade hela studien för att säkerställa samtliga informanternas personliga integritet och information.

5. Resultat

I följande kapitel presenteras ämnen utifrån studiens forskningsfrågor och har delats in i olika huvudteman där informanternas erfarenheter alltid står i fokus: *Psykiska och fysiska aspekter, rösthälsa* och *sångundervisning*. Utgångspunkten för det resultat som kommer beskrivas nedan är från de olika intervjutillfällena med informanterna. Citat och beskrivningar från informanterna kommer benämnas i texterna med informant 1, 2, 3, 4. Utifrån studiens huvudteman har innehållet delats in i mindre underteman som kommer belysas var för sig.

5.1 Erfarenheter gällande rösthälsa i sångundervisning

Under intervjutillfällena med informanterna framkom deras egna erfarenheter av hur fysiska och psykiska aspekter gällande rösthälsa hänger ihop med stämbandens funktion.

Informant 1 beskrev om en vändpunkt efter examen vid musikhögskolestudierna. När hen började sin praktik med olika sångelever så hände det att större delen av eleverna grät. ”Det var något jag slogs av, det slog upp dörrarna för sitt inre och även för mig själv och det var något som var väldigt tydligt och har hängt med mig genom åren”, sade informanten. I följande citat så beskriver informanten att hen inte lär ut någon att sjunga under ett tv-program på grund av tidsbrist men framförallt att alla vokalister som var hens elever hade redan en grund gällande sångteknik och var redan på en hög sångteknisk nivå. Citatet förmedlar vikten av att inte alltid jobba med det sångtekniska utan se vokalisten i helhetsperspektiv gällande psykiska och fysiska aspekter.

När jag jobbade som sångcoach vid ett tv-program slogs jag framförallt av det intervjuer jag fick att “ du lär dem att sjunga “. Nä, jag ser inte att jag lär någon att sjunga, speciellt inte här, dels finns det ingen tid men det är inte det de handlar om. Då började jag fundera när jag hörde mina egna svar. (Informant 1)

Informant 1 beskrev att det kom väldigt naturligt att hjälpa vokalisten att våga utforska sig själv utifrån dessa aspekter; varför är du här? vad vill du åstadkomma? vem är du och vad vill du förmedla? Utifrån dessa tankesätt så började informanten känna att detta var fokuset och det blev ett verktyg för sången. Sången och det artistiska var ett verktyg för vokalisterna och det blev väldigt starka scenframträdanden utav det. De började våga vara mer autentiska, vågade sjunga inifrån och ut och inte gömma sig bakom sin röst om personen var en väldigt duktig sångare. De var tvungna att våga öppna upp ytterligare både för den enskilda personen men även för publiken och det beskrev informanten som ett otroligt starkt ögonblick.

Jag började fundera och det blev ett återkommande mönster efter alla år jag jobbade, vad är det som händer här? Jag kunde också se hur det påverkade alla i teamet och i crewet och insåg mer att det handlade om psykologiska aspekten och den mentala aspekten tillät

sig både att läka och befria sig själv och det blev en sån katalysator i kraft. Jag kunde bokstavligen se när jag stod vid kanten av det som hände på scenen, via publiken och även ut i Sverige för det blev väldiga skrifterier. Och de var så starkt och jag började fundera, vad är som händer? den kraften, det om något är ju "It factor".
(Informant 1)

Informant 4 beskrev, på samma sätt som informant 1, hur det skedde en vändpunkt vid ett tillfälle. Det var under ett lektionstillfälle hen jobbade med kroppen som redskap och det vände upp och ner på hela elevens röst. "Efter så många år som sångerska och kontraalt så bara "vad är det som händer" och det var för att hon kopplade ihop rösten med kroppen på helt nya sätt", sade informant 4. Informant 2 beskrev vikten av att vara närvarande under sin egen övning då minnet förbättras och kunskaperna sätter sig lättare i muskelminnet. Det är mer effektivt med kort övning under fullständig koncentration än flera timmarna ineffektiv övning. Informant 2 sade följande:

Det största för mig är "knoppen styr kroppen", att det ofta är destruktiva tankeprocesser som "bråkar med oss". Bara vetskapen om hur vi fungerar och hur vi medvetet kan påverka de här processerna med hjälp av tanken har för mig varit ovärderligt.

Detta är ett exempel på hur pedagoger kan bli varse rösthälsans dolda och försummade aspekter.

5.1.1 Rösthälsans dolda och försummade aspekter

Vid intervjutillfällena framkom ett tydligt engagemang gällande studiens syfte att belysa rösthälsan och även en frustration att det inte pratades tillräckligt om ämnet bland sångpedagoger och andra röststyrkesutövare.

Det var väldigt angeläget att vara med i den här studien det du har skrivit för det ÄR så viktigt att det lyfts upp framförallt till oss sångpedagoger och människor som jobbar med det här.
(Informant 1)

Sångpedagoger jobbar förebyggande gällande röstproblem och bör alltid ha god kommunikation till röstterapeuter, logonome, foniatriska, logopediska och sjukvården för att hjälpa klienterna till bästa mån beskrev informant 2 och 3. Ett gemensamt svar från alla informanter var att ingen tidigare kommit i kontakt med sångpedagoger som förevisat fysiska eller psykiska aspekter inom rösthälsa. Detta innebär exempelvis kroppsuppvärmning, hur kroppen påverkar stämbanden och den mentala påverkan på stämbanden. Enligt informanternas egna erfarenheter har sånglektionernas fokus varit på sångteknik och att gestalta en låt. Informant 3 beskrev att hen trodde att det berodde på tidsbrist, således att sångpedagogen fick anpassa sig efter reglerna på den skola hen arbetade gällande sånglektionernas upplägg och tidsplan. Informant 1 menade att det är okunskap bland sångpedagoger och det nämndes även att detta ämne har varit stigmatiserat och inte pratats

om mellan sångkollegor. Informant 4 beskrev att under sina högskolestudier började hen reflektera över att jobba med kroppen under sånglektionerna och att utgå själv från rösthälsan.

Jag har sett i alla möjliga rapporter, att skådespelare eller sångare som är tränade, de har en hög röstbelastning men de har inte samma mängd röstproblem som lärare tex som inte får lika mycket röstträning[...] Och jag tycker det är så konstigt att inte lärare har bättre röstträning. Nu tror jag att det är några skolor som sätter igång med det[...] det är väldigt märkligt, att inte fler lärare erbjuds röstträning med tanke på hur forskningen visar gång efter annan hur viktigt det är för dem och hur dåligt de mår när inte rösten funkar. (Informant 2)

Informant 3 beskrev att i hens verksamhet så är det ofta sångpedagoger och logopeders som skickar vidare sina klienter till informanten på grund av att de hör att det är någonting som inte stämmer i rösten. Exempelvis så kan en sångpedagog skicka en elev till informanten som har problem med att axlarna dras upp när hen sjunger, inte kan få fram sin underkäke eller har muskelspänningar. Ett annat vanligt problem är att klienter låser andningen vilket resulterar i svårigheter i djupandningen. Då jobbar informanten med revbenens rörlighet, diafragman, de raka magmusklerna och *zoas* som är höftböjarmuskeln. Informant 3 har god kontakt med sångpedagoger och logopeders genom hens verksamhet. Hen beskrev att de alltid vägleder varandra när det uppstår problematik för olika elever men att hens uppdrag främst blir att arbeta med fysiska aspekter gällande rösthälsan.

5.2 Fysiska aspekter gällande rösthälsan

Efter empiriinsamlingen med alla informanter slogs jag av de varierande svaren gällande de fysiska aspekternas påverkan på stämbanden. Alla var överens om att kroppen påverkar stämbanden och individens sångutförande men med olika infallsvinklar, kunskap och metoder. Exempelvis inom *stress, depression, hormoner, sorg, vagusnerven, olika muskelgrupper, hållning och andning*. Det informanterna svarade olika på var om muskelgruppernas påverkan på stämbanden. Det olika musklerna som framkom var, *käken, bäckenbotten, diafragman, tungrot, rygg, och nacke*. Vissa av informanterna nämnde någon enstaka muskelgrupp och andra benämnde alla dessa muskelgrupper. Informant 4 beskrev hur bäckenbotten är fundamentet i kroppen. En spänd bäckenbotten resulterar i spänd nacke, käke och tungrot. Informant 1 beskrev att många vokaler får en "*fix idé*" gällande sin kropp. Med "*fix idé*" menade informanten att elever tror sig själva veta vad problemet är gällande rösten och därför smalnar av istället för att se till helhetsperspektivet. Detta är en dålig utveckling menade informanten.

Det påvisades olika tankar om sångövningar där det endast var informant 2 som benämnde vikten av sångövningar och dess positiva inverkan. Resterande tre informanter nämnde inte vikten av sångövningar för att nå ett resultat. Majoriteten av informanterna jobbar inte med sångövningar utan de ser kroppen ur ett helhetsperspektiv och jobbar därför istället med kroppsövningar. Informant 1 beskrev sångövningar som något negativt gällande röstskador på

grund av att en vokalist gör sångövningar istället för att jobba med kroppen som är det egentliga problemet. Gällande röstanalys var inte alla informanter överens. Tre av informanterna använde röstanalys i undervisningen och beskrev att den var till stor hjälp. En informant beskrev att hen lyssnar allmänt på sången under lektionens gång men att hen inte lägger någon vikt på det gällande olika övningar.

Ett gemensamt och enhälligt svar kring det fysiska aspekterna var att hela kroppen påverkar stämbanden. Det vill säga att de ser det ur ett holistiskt perspektiv. Det finns inte bara en muskel som påverkar utan flera hänger oftast ihop, påverkar varandra och att detta i sin tur påverkar sångutförandet. ”Använda hela kroppen som ett akustiskt rum, att inte tänka att det bara sitter i halsen, hela kroppen återspeglar rösten och rösten återspeglar kroppen. Rösten återspeglar sinnet, rösten återspeglar känslor”, beskrev informant 4 under intervjutillfället. En viktig aspekt att belysa gällande kroppens påverkan på stämbanden togs upp av informant 3:

I och med att stämbanden faktiskt sitter inne i struphuvudet och det är ju liksom slutet[...]så frågan är[...]vad påverkar struphuvudet egentligen? För det vet jag när jag har pratat med foniatriker som sa att, du kan aldrig påverka stämbanden med en behandling, och det är ju klart, jag når ju aldrig in till stämbanden, det gör jag inte. Men jag kan påverka struphuvudets rörlighet och funktion, så på det sättet påverkar jag.

Denna frågeställning handlar om vad som påverkar struphuvudet och inte vad som påverkar stämbanden. Detta var en väldigt intressant infallsvinkel eftersom den här informanten var den enda som lyfte fram denna aspekt.

5.2.1 Muskler som påverkar stämbanden

Vilka muskler påverkar stämbanden? Informant 2, 3 och 4 beskrev utifrån deras kunskap och erfarenhet att diafragman påverkar stämbanden på grund av att det styr luftflödet, magmuskeln och utandningsmuskeln. Dessa hjälper till att få igång stämbanden och musklerna som fäster kring struphuvudet. Informanterna beskrev att det är de inre larynx (struphuvudet) musklerna som jobbar, sträcker, ger efter, höjer och sänker stämbanden samt hur brosken flyttas med hjälp av de inre små musklerna inne i larynx. Informant 2 beskrev att vokalisten kompenserar genom att knipa ihop stämbanden för hårt och att det är ett vanligt förekommande problem. Vokalisten har för hög spänning i kroppen, nervositet infinner sig och det innebär att hela struphuvudet åker upp. Det beror exempelvis på adrenalinpåslag.

I följande underteman beskrivs informanternas erfarenheter och detaljkunskaper om röstanatomi och röstorganets fysiologi i sångundervisning för att få ett helhetsperspektiv av vad de upplever påverkar stämbanden och vokalistens sångutförande.

5.2.2 Tungroten

Informant 3 beskrev att musklerna som går från tungan, under hakan till tungbenet och nedtill struphuvudet är: *mylohyoideus* som är en av det övre tungbensmuskelnerna och *digastricus* är en

muskel i käken som höjer tungbenet, sänker underkäken och medverkar till att öppna munnen. Dessa två muskler ligger under hakan och sträcker sig till struphuvudet. Även *stylohyoideum* som går från tungbenet och upp till skallbenet. Den hjälper till att dra tungbenet bakåt och uppåt samt att lyfta struphuvudet. Informant 3 beskrev vikten av att jobba med musklerna under hakan som går ner mot strupen men även rörligheten i käke och tunga. ”Det är sånt som påverkar sången mycket”, beskrev informant 3. Att ”jobba” menade informanten att exempelvis massera de olika muskelgrupperna för avspänning.

5.2.3 Nacke och käke

Informant 3 beskrev att käken och övre nackleden sitter ganska nära varandra. Dessa påverkas när huvudet tippas en aning bakåt när vokalisten gapar. Genom att hitta en ergonomisk position för huvudet så kan käken öppnas mer än om huvudet är i en stängd position. Sammanfattningsvis är huvudets position viktig inom sång. Har en vokalist dålig hållning gällande huvudets position kan spänningar uppkomma kring nacke och käke. Detta kan i sin tur påverka halsen som innebär struphuvudet och stämbanden. Informant 2 beskriver att käkens muskulatur är de kraftigaste musklerna som en människa besitter och därför ackumuleras mycket spänningar. Dess muskulatur hittas genom att bita ihop för då känns som en ”bulle” på vardera käkben. Informant 2 beskriver även att se ett helhetsperspektiv gällande kroppens påverkan på stämbanden. Hen menar att vissa människor inte rör på käken när de pratar eller sjunger och att käkspänningar, till viss del, påverkar stämbanden med inte på samma sätt som muskulaturen kring struphuvudet. Muskelspänningar i detta område kan bland annat generera förhöjd position av struphuvudet menade informant 2.

5.2.4 Ryggen

Helhetsperspektivet är ett enhälligt svar av alla informanter gällande hur kroppen påverkar stämbanden. Har en vokalist problem med sina knän, ryggen eller med höfterna så påverkas stämbanden, luften och flödet i kroppen beskrev informant 1. Ryggens funktion för en vokalist är att bröstkorgen ska kunna expandera. Finns det en låsning i bröstryggen kommer inte revbenen att vidgas lika mycket där låsningen sitter och det genererar svårigheter att andas in den mängd som behövs för att sjunga. Detta påverkar i sin tur vokalistens kontroll på luftflödet, rörligheten samt friheten i axlar och skuldermuskulaturen vilket påverkar stämbanden beskrev informant 3.

Det är lätt att man ska tänka att man bara ska jobba med käke och hals och så ska det vara mage (magstöd). Men sångare jobbar mycket med och hämtar mycket KRAFT i skulderna, du ska tänka att du roterar ut armarna för att jobba med hela ryggen (förebildar) och hitta kraften. (Informant 3)

Informant 3 beskrev musklerna *seratusateriu* och *latissimus dorsi* som går ner på ryggen och bildar en ”V form” på ryggtavlan. Är dessa muskler spända och åtstramade blir rörligheten mindre för axlar och skuldror. ”Det märker jag blockerar mycket. Så börjar man frigöra skulderbladen, ja då kan många tycka ”vad lätt det går att sjunga, helt plötsligt”, sade informant 3. Detta bidrar till att kunna hämta mer kraft och kontrollera bröstkorgen,

rörligheten, anspänning och stabilitet runt revbenen och nedre bröstorg genom att jobba bakifrån med dessa muskler.

5.2.5 Hållning

Informant 2 beskriver att bra hållning är viktigt för att skapa bra förutsättningar för stämbanden och tillåta ett fritt luftflöde. Hen beskriver även att bra hållning inte hittas genom att stå i "givakt" för de resulterar i en spänning kring axlarna. Den hittas snarare genom att ha en avspänd och flexibel hållning där ryggraden är rak och huvudet är i en avspänd position som en "hjälm på en spira", beskrev informant 2. En rak hållning går alltså att hitta utan att kroppen blir spänd genom att vader och höftböjare är avspända. Om en vokalist står bakåtlutad med utskjutande höfter då sker en kompensation högre upp i hållningen och då blir oftast huvudet och halsen framskjutna vilket resulterar i att musklerna kring halsen blir spända. "Därför tycker jag att hållningen är så otroligt viktig, är man spänd så spänner man vadera eller så spänner man låren, eller rygglutet, eller så spänner man någonting annat. Allt det här byggs ju liksom på", beskrev informant 2. När en vokalist låser ryggen kan inte lungorna vidgas och därför är det viktigt att kunna expandera i ryggen, bukmuskulaturen och diafragman för att nå maximal avspänning i hållningen. En spänd kroppshållning hindrar fritt luftflöde till stämbanden beskrev informant 2.

Informant 3 beskrev problem som uppkommit bland hennes klienter:

Jag tappar rösten när jag ska tala inför folk "eller" nä men jag har inte samma röstomfång jag känner mig pressad eller jag tycker jag drar käken mer åt de ena hållet" eller så. Det är den problematiken som kommer till mig.

Genom dessa erfarenheter som informanterna beskrev så gäller det att skapa medvetenhet och kunskap kring vilka muskler som påverkar stämbanden eller struphuvudet. Genom detta kan sångpedagoger hjälpa sina elever praktiskt genom röstmassage och kroppsuppvärmning. Jobba med sina elever "hands on" som informant 1 och 3 beskrev.

5.2.6 Bäckebotten och diafragman

Utifrån informant fyras erfarenhet och kunskap blev bäckenbotten och diafragman ett ämne som stack ut bland alla informanter. "Bäckenbotten är fundamentet i kroppen", beskrev informanten. Är bäckenbotten spänd påverkas nacke, käke, tungrot och andra delar av kroppen negativt med muskelspänningar. Bäckenbotten är ett muskelpaket med massor av muskler och diafragman är kroppens största andningsmuskel. Dessa två muskelgrupper påverkar stämbanden väldigt mycket utifrån informant fyras synsätt. Hen tänker inte ur ett anatomiskt perspektiv utan ur ett röstyoga perspektiv. Utifrån informantens upplevelse är det bäckenbotten som orsakar mycket röstproblem eftersom det är en liten men konstant spänning kring det området. Detta är påtagligt särskilt hos kvinnliga röst användare och sångerskor. Informanten beskriver att hen inte har lika stor erfarenhet kring detta ämne gällande män på grund av att det är flest kvinnor som uppsöker informantens klinik. Spänningar i bäckenbotten

beror på att kvinnor exempelvis har fött barn. Kvinnor får höra att det ska knipa, inte läcka och ha en tajt bäckenbotten för att hålla emot dessa påståenden. Utifrån dessa aspekter jobbar vokalisten inte med bäckenbotten som en dynamisk muskelgrupp utan det finns ett konstant litet knip som aldrig riktigt släpper. Informanten jobbar med att försöka sänka diafragman med bra andning som ska gynna röstapparaten, stämbanden samt att få diafragman och bäckenbotten att samarbeta. Hen jobbar med dessa muskelgrupper genom övningar för att öppna upp och få igång andningsflödet i kroppen. När bäckenbotten är spänd så kan inte diafragman jobba optimalt på grund av att diafragman inte kan sjunka ner. Av erfarenhet så berättar informanten att kvinnor får panik när informanten pratar om att släppa på spänningar och öppna upp kring bäckenbotten, ”Jag kan ju inte bara öppna bäckenbotten, vad skulle hända då? då blir jag väl alldeles slapp och börja läcka och så får jag inge bra sexliv“, beskrev Informant 4. Övningarna handlar om att kunna släppa på spänningarna i bäckenbotten, få en dynamik, kunna släppa och spänna samt hitta ett böljande flöde.

Informant 4 beskrev att hen alltid kan höra om en spänning finns i bäckenbotten och diafragman genom att lyssna på rösten, ”Jag skulle inte säga att jag hör det på stämbanden utan jag hör det på rösten.” Genom om en person har en ganska spänd, vass, lite metallisk röst, pratar starkt, artikulerat och i ett högre register så tyder informanten att det är ett överskott i diafragma området. Det i sin tur kan vara en spegling av att det är ofta finns en spänning i bäckenbotten för att det finns för lite trygghet att bo i sin egen kropp. Finns inte tryggheten i kroppen så är det lätt att fokus hamnar på diafragma området genom prestation, kontroll och köra över sig själv. ”Köra över sig själv” menade informant 4 att inte lyssna på kroppens signaler. Genom att släppa på dessa spänningar och hitta varje individs sanning mot sig själv speglas det på rösten.

Då hamnar man i en ganska väloljad, intensiv och en mjukare röst. Om man får bort det där överladdade och få bort tröttheten och bjuder in mjukheten och känna att här är jag. Diafragman blir mjukare och allting blir mjukare i nacken, skallbasen, käkarna, tungroten, allting följer med. Och då har man inte bara jobbat muskulärt eller med klangen, utan man har jobbat med hela personen och man har jobbat med bäckenbotten. Det går inte bara göra det här utan måste få in bäckenbotten för att du ska ha tryggheten att bo i din kropp. (Informant 4)

Bäckenbotten sitter mellan blygdbenet och svanskotan hos kvinnor. Är det för tajt och spänt orsakar det att bäckenbotten blir stel, stum och odynamisk vilket genererar att den krymper och blir kortare. Detta gör att kvinnor egentligen skulle behöva en naturlig svank enligt informantens erfarenheter.

Jag blir vansinnig på alla tekniker som håller på att ska utplåna svanken totalt och den raka ryggen och den raka hållningen men JA man ska ha en energetisk koppling ner i jorden och marken och liksom lyfta himlen med kronan (huvudets position) så det flödar

genom hela kroppen men det betyder inte att vi ska vara spikraka för den här lilla svanken behövs för kvinnor. (Informant 4)

Bäckenbotten är grunden till bra hållning enligt informant 4. Informanten använder specifika övningar för släppa på spänningen i bäckenbotten, få igång kopplingen mellan diafragman och halsen. Genom detta så händer det väldigt mycket hos varje individ känslomässigt enligt informantens erfarenhet.

5.2.7 Yttre faktorerers påverkan på stämbanden

Det var från intervjun med informant 2 som andra begrepp inom påverkan på stämbanden kom fram. Det är inte bara uppenbart ogynnsamma moment som påverkar stämbanden utan även saker som i allmänhet kan verka positiva, kan ha motsatt effekt på stämbanden. "Det kan vara att man skrattar sönder dom också (skratt) på krogen om man har lite för roligt (skratt)". Ilska, blyghet eller vid trötthet påverkar genom att vokalisten blir mer återhållen och inte ger så mycket kraft. Är en vokalist lågenergisk eller mår dåligt så orkar hen inte riktigt med röstarbetet vid prestation. Luftflödet blir sämre och hen måste eventuellt tvinga sig att prata starkare för att höras. "Det finns ju ungdomar som är så högljudda och skriker och håller på och det är av GLÄDJE men med för högt lufttryck", menar informant 2. Andra aspekter som påverkar och torkar ut stämbanden är även medicin, tobak, alkohol och munandning både under sömn och till vardags. Det genererar trötthet i rösten, hosta och sjukdomstillstånd som exempelvis förkylning.

5.2.8 Hormoners påverkan på vokalisten

Hormonpåverkan hos elever i undervisningssituationer kan se olika ut enligt informanterna men det viktigaste är att se till ett helhetsperspektiv hos varje elev. För en del påverkar hormonerna direkt på stämbanden medan en del mår dåligt psykiskt och fysiskt.

Alla var inte överens om hur hormoner påverkar stämbanden och kroppens mående. Detta utifrån erfarenheter från elever och klienter som informanterna träffat på. Enligt informant 4 så har hen aldrig tänkt på att koppla samman rösten med hormoner förutom att sköldkörteln kan ha en påverkan på rösten då den sitter i halsområdet. "Jag har svårt att säga någonting generellt om hormoner över tid, alltså genom vanliga livet", beskrev informant 3. Informanterna beskrev att alla människor påverkas olika mycket hormonellt. Vissa påverkas mer och vissa påverkas mindre än andra men det är alltid viktigt gällande hormoner att inte tappa helhetsperspektivet. Informanterna märkte en genomgående trend på sina elever vilket resulterade i tankar om hur hormonerna påverkar kroppen, vilket också är fenomenet i denna studie. Som elev kan inte hen beskriva att "nu har jag för högt östrogen i kroppen" men eleven kan lära känna sin kropp genom att förstå hur allting hänger ihop och fungerar. För att kunna hjälpa sina elever med hormonpåverkan är det viktigt att skapa medvetenhet. Ett exempel gällande medvetenhet:

Vissa perioder känns allting jättebra och allt flyter på, vissa perioder funkar ingenting, att då kan det ju vara en sån, Hmm, låt oss titta på det här. Hur ser det ut i [...] menscykeln tex och många gånger

har jag sångare som inte tänkt på det även om det sker med verkligen tydliga intervall. (Informant 1)

En annan aspekt är att skapa förståelse hur det ter sig. För vissa påverkar det mycket mer på humöret och rent känslomässigt medan andra sover sämre eller hoppar över träningen för att nämna några exempel. För andra blir det tydligt att stämbanden svullnar och det blir mer slemmigt på stämbanden. Därför är det extra viktigt att jobba med sina elever utifrån de rådande förutsättningar som eleven har gällande hormonpåverkan. Många vokalister vill lösa problemet direkt innan det vet vad det är som orsakar vad det upplever och känner beskrev informanterna.

Jag har elever som jag börjar känna ganska bra nu på en skola där jag jobbar. Och då kan det ju vara lite "ja jag märker på dig nu att du är lite si och så när du läser idag, lite återhållen" och då försöker jag vara lite varsam då och fråga "orkar du ta den här texten igen, eller är det ok" man kollar, tar det lite försiktigt, kollar tempen. Och då kan det ju vara att "äh, jag är lite tung idag men jag kör gärna en gång till". Då är det ganska skönt att dom blir sedda och det är OK att man har en dålig dag och inte måste vara på topp och att då är de bättre att man är med på lektionen än att man "skiter" i det. Alla har olika orsaker, vi är ju människor som mår lite olika varje dag, vi måste följa med och höra och känna, vara snälla. (Informant 2)

Informant 2 beskrev att detta kan vara ett exempel på en hormonpåverkan hos eleven och att det då gäller att pedagogen skapar medvetenhet hos elev om vad som sker i kroppen. Gällande hormonpåverkan beskrev informant 3 att efter klimakteriet så sker en påverkan gällande torra slemhinnor i munnen, näsan, struphuvudet och stämbanden. Det genererar längre uppsjungning, bättre nedvarvning och enklare att hålla igång kroppen och rösten mer. Stämbanden blir tunnare och det produceras mindre hyaluronsyra som är en gelé på stämbanden som i sin tur påverkar att stämbanden blir mindre flexibla. Informant 2 beskrev, "Du har säkert hört när en äldre kvinna låter lite "papprig" på rösten (knarrar) det är hormonellt, oftast".

5.2.9 Vagusnervens påverkan på röstapparaten

Informant 2 beskrev att vagusnerven kommunicerar med hela kroppen och är, "kroppens motorväg" som skickar information fram och tillbaka. Den passerar och skickar information både genom svalg, hjärta, lungor, mage, genom hela kroppen och tillbaka menar informant 2. Vagusnerven, gastro nerverna och nerver överlag utgår från bäckenet. Genom att jobba med bäckenbotten jobbar individen även med nerverna, beskrev informant 4. Det går att kommunicera med vagusnerven med hjälp av andningen och genom det sympatiska nervsystemet. Informant 2 beskrev "Man kan lugna ner kroppen och tala om för den om man är nervös[...] det är inte "fly eller fåkta" som gäller utan det är ju faktiskt en helt normal situation och då med andningens hjälp (djupandas) tala om för kroppen genom vagusnerven att det är ingen fara". I och med att en människa blir nervös, exempelvis innan en konsert eller

framträdande, sker ett adrenalinpåslag som varar i ungefär 90 sekunder och genom att djupandas igenom det påslaget så minskar risken för ytterligare ett adrenalinpåslag. Detta är vagusnerven som jobbar. Vagusnerven är ihopkopplad med stress och det hörs genom en forcerad röst, knarrig röst eller metallisk röst och det sker oftast när stressnivåerna ligger lite för högt i kroppen beskrev informant 3. Individerna har kanske en ökad puls, svårt att andas och även djupandas. Genom att jobba med djupandning och ibland halvera andningstakten så sker automatiskt en inverkan på vagusnerven, ”Då får vi en frisättning av lugn och ro, harmoni i kroppen, och vi sänker blodtryck och pulsen”, beskrev informant 3.

Enligt informant 4 går det att påverka vagusnerven genom mantran och chanting. I ett mantra upprepas stavelsen och texter så att det blir en typ av akupunktur, reflexologi och akupressur genom att göra olika ljud som upprepas genom gommen, tungspetsen och tungan. Det genererar ett stort flöde till vagusnerven som blir mer påverkad av detta än vid sång. Hamnar kroppen i ett flöde genom ett mantra eller chanting så genererar det mer kreativitet och det blir lättare för kroppen och parasympatiska delen av nervsystemet att gå in på djupet, beskrev informant 4.

Detta är ett exempel på hur vagusnerven påverkar röstapparaten inom de fysiska och psykiska aspekterna.

5.3 Psykiska aspekter av rösthälsa

De psykiska aspekterna av rösthälsa kan enligt informanterna innefatta bland annat stress, sorg och depression. Samtliga informanter var överens om att dessa påverkar stämbanden negativt. Stress som fysiskt fenomen är förankrad med vagusnerven som beskrevs tidigare och orsakar problem för vokalisten genom hög bröstandning, krampane och spända muskler. Stress är ofta orsaken till magkatarr som genererar magsyra som kan fräta på stämbanden och orsaka bland annat akut kramp i struphuvudet och *reflux*. Informant 1 beskrev utifrån sin erfarenhet att detta grundar sig i stress eller en traumatisk upplevelse. Genom rösten öppnas människans inre och det går att komma i kontakt med olika typer av blockeringar som det flesta människor har. Via nervsystemet kommunicerar hjärnan och kroppen med varandra.

Rösten är själens klangbotten som jag ser det och upplever det. Alltså rösten är ju på något sätt när vi kommer i kontakt när vi sjunger men också när vi pratar så är de ju som att vårt inre kommer till tals och många människor har ju och inklusive mig själv levt ett långt liv där vi har packats och tryckt bort oss själva men rösten på något sätt är ändå kanalen inifrån och ut. (Informant 1)

Det är viktigt att se detta ur ett djupare perspektiv genom att det är rösten som berättar hur hela kroppen mår. Genom att lyssna på sången och rösten går det att höra hur en vokalist mår. Dock behövs det träning för att uppnå den nivån. En del kan lyssna intuitivt på en röst och höra hur den personen mår och känner sig den dagen. Det finns en sägning och en visdom som heter ”gråten i halsen” som är sammankopplad med vagusnerven på grund av att den

delvis sitter kring stämbanden och dess muskulatur, beskrev informant 1. Informant 4 säger detta ”Det går aldrig att agera som en skolmedicinsk låda, här har vi sorg för rösten, här har vi ilska för rösten utan det är alltid i kommunikation med någon annanstans i vår kropp.” Informant 1 beskrev följande:

Genom att jobba mentalt under en sånglektion är det viktigt att ha verktyg för det sätter igång saker hos vissa människor och då behöver sångpedagogen kunna ta ansvar för det. Därför viktigt att understryka att finns inte kunskapen hos sångpedagogen gällande det psykiska aspekterna är det viktigt att rekommendera eleven i fråga till en psykolog eller till läkare. Det är därför jag tycker det är så spännande med just sång och själ och kopplingen för det finns också den biologiska, evolutionära, fysiologiska kopplingen också och jag tänker till dom som säger så här " Äh,skjuter bort det " och skippar det. Det är en brist på kunskap”.

Enligt informant 4 sätter sig sorg mestadels i lungorna. Då jobbar informanten med övningar genom stretching av lungorna, sträcker ut en lunga i taget och jobbar diagonalt. Detta innebär att individen får igång energiflödet och cirkulationen i kroppen. Då är det vanligt att personen brister ut i gråt enligt informanten. Detta beror på att personen kommit åt någonting som satt fast känslomässigt i diafragman och halsen genom övningar som gör att personens sorg läker, beskriver informant 4.

Det intressanta är ju inte hur stämbanden ska bli av med sorg utan jag ska komma i kontakt och kommunicera med sorgen så att den ska kunna läka. Och när jag läker dom här känslorna som jag har när jag möter dom, tar hand om dom, kommunicerar med dom då händer ju nånting med att den känslan blir ett redskap för att använda rösten på ett specifikt sätt. (Informant 4)

Det är viktigt i en undervisningssituation att se ett helhetsperspektiv av eleven som är i rummet beskrev samtliga informanter. Känslor en person trycker undan när hen känner sig ledsen eller arg hamnar i bäckenbotten beskrev informant 4. “Bäckenbotten är en behållare och ditt ursprung till alla dina känslor som är omedvetna, det är inte det som du tänker med huvudet”, beskrev informant 4. Många sjunger ofta med olika känslor och om en vokalist bara sjunger från halsen blir det inte bra i längden men om personen gör det från kroppen blir det något helt annat säger informant 4. Informant 4 beskrev även att det är väldigt många sångerskor som kommer till hans klinik och tänker att de behöver få hjälp med någonting i halsen. I stället så jobbar informanten med andra övningar för att få loss på spänningar och skapa ett flöde i bäckenbotten och övriga delar av kroppen. ”Det genererar ett resultat gånger 100”, sade informant 4.

Min erfarenhet är att människor har en sån djup längtan efter att förstå sig själva, att både läkas och befria sig själva. Och då när man väl lyssnar på rösten, istället för att gå in och in i sångtekniker

osv, vilket är superbra och det finns plats för det. Men om det finns en mer psykologisk underliggande orsak så kan tekniken många gånger skapa än mer skada, för att man bara fortsätter i samma hjul fast man har inte förståelsen för vad det är som driver.(Informant 1)

Enligt informanterna kan depressioner påverka en vokalist på olika sätt och övergripande kan de orsaka problem genom att det påverkar stämbanden. Kroppen hamnar i en trötthet, hjärnan stänger ner och inte orkar jobba fullt ut som exempelvis frisättningar av olika signalsubstanser. Vid ett sådant tillstånd ökar smärtkänsligheten som orsakar att personen i fråga är obekvämt i sin kropp. Tröttheten orsakar negativ påverkan av andningen, orken att formulera ord eller hitta rätt ord. Det kan i sin tur påverka talet vilket innebär att personen inte orkar förmedla sig eller prata om något annat än måendet, beskrev informant 3. En depression kan även vara en utmattningsdepression och det är skillnad på dessa två. Det går att höra på en persons röst om den är utmattad genom att den knarrar. En person som är deprimerad har en mer suckande, luftig och tung röst, beskrev informant 4. Som informant 1 beskrev så behöver sångpedagoger och andra yrkesverksamma inom sång som arbetar med rösthälsa tänka på dessa aspekter:

Man tänker att det är rädsla[...] skam[...] en elev som är högfunktionell men ändå har en depression tex underliggande. Så det är så viktigt att ha förståelse för, vem är det jag har i rummet och vad är det den söker och vad är det den behöver? och sen är de ju upp till var och en. Även om jag kan höra saker hos personen i rösten att också vara transparent till den, att det här är det jag ser och hör och är du villig att jobba med det? och ibland är man det och ibland är man inte det och då är det viktigt att inte pusha på, allt behöver ta sin tid med personen i fokus. (Informant 1)

En viktig aspekt som informant 1 lyfte i intervjun gällande psykiska aspekter är att fråga sina elever, ”Varför är du här?”, ”Vad är orsaken varför du kommer hit?”, ”Vad vill du att det här ska leda till?” Oftast har det kanske hänt någonting som är en bakomliggande faktor. Genom att besvara dessa frågeställningar så kanske det inte handlar om här och nu utan om djupare aspekter som är viktigt att jobba med för att nå önskat resultat.

Som tidigare nämnt är bäckenbotten utifrån erfarenheter ett fundamentet i kroppen och en viktig aspekt att jobba med i undervisningssituationer enligt informant 4. Bäckenbotten kan påverka en vokalist på flera olika sätt genom andning, muskelspänningar och den är även sammankopplad med nervsystemet. När en individ har mycket stress samlat i kroppen så skapas det spänningar i bäckenbotten enligt informant 4. Trauma, dödsfall, skilsmässor är mer uppenbara saker som skapar stress.

Känslan av att man håller tillbaka någonting, en gråt tex när man är bland folk, " nej jag får inte gråta nu eller jag skulle vilja skrika nej men jag håller tillbaka mitt nej" eller jag skulle vilja skrika " Ja jag vill " men jag håller tillbaka mitt ja. Oavsett vad det är så är det där

lilla som stänger och hämmar rörelsen, flödet, blodcirkulationen och funktionen i stämbanden. Så om jag håller på med diafragman hjälper inte det om bäckenbotten är stel (förebildar stel) om jag håller på med diafragman aldrig så bra och lär mig massa andningstekniker och sånt som ska främja luftflödet och liksom göra en läkande effekt. Så hjälper inte det om du går omkring med den typen av emotionell stress i din hals. (Informant 4)

Om det finns en utmattning genom att individen inte lyssnat på kroppens signaler under en lång tid så kan rösten låta knarrig. När informant 4 får sådana personer till sin klinik så jobbar hen med att skapa en mjukheten i diafragman eftersom den oftast är för hård och då krävs det ett medvetandegörande av personligheten. Genom, vem är jag? vad gör jag? varför kämpar jag? varför går jag in i kamp? varför måste jag kontrollera eller prestera massa saker? Det grundar sig ofta på någon annan person vilja. Speciellt för vokalister som anser att de kan andas, de kan vokalteknik och sin repertoar men de har en energimässig och muskulär hårdhet som ett pansar-bälte i diafragman beskriver informanten.

5.4 Metoder för att bibehålla god rösthälsa

Alla informanter uttryckte egna erfarenheter om vad de anser påverkar rösten men också kunskaper om metoder som de menar gynnar god rösthälsa. För att bibehålla en god rösthälsa, gällande psykiska och fysiska aspekter, är det viktigt med avspänning, andning och att hitta fokus innan vokalisten börjar sjunga. Från intervjun med informant 2 framkom det att hållningen är en viktig aspekt för eleverna på skolan där hen jobbar. "Nu lutade, nu spände jag av och nu kom ju andningen ner och oj vad mycket bättre det lät" beskrev eleverna och det är sån belöning när man ser att det sker, bara för att man korrigerar någonting i hållningen så blev HELA framträdandet bättre." Även att tillförse mycket vatten till kroppen för att återfukta slemhinnorna på stämbanden är viktigt. Vatten påverkar även näsa och bihålorna så att det inte finns så mycket slem utan det går att få en god resonans hos vokalisten. Det är viktigt att hålla igång regelbunden sångträning och pulshöjande träning då det resulterar i blodgenomströmning i hela kroppen som även inkluderar stämbanden och halsen. Träning utsöndrar oxytocin och må-bra hormon som tillför att kroppen mår bättre psykiskt, man blir piggare, gladare och det avspeglar sig på rösten. "Som för det mesta i livet, träna och lev och var glad (skratt), all typ av fysisk träning blir ju bra helt enkelt", beskrev informant 3. Under intervjuerna framkom även att fysisk träning är en viktig aspekt för att orka sjunga och röra sig på scenen vid ett framträdande. Det gäller att individanpassa för varje vokalist och hitta rätt utmaningar för vad hen vill åstadkomma. "För någon kanske det handlar om rekommendationer. Då handlar det mer om den mentala delen, att det är de som är den stora utmaningen. Det är egentligen inga svårigheter eller problem med sången men det blir det på grund av mentala utmaningar", beskrev informant 1.

Till tredje informantens klinik kommer vokalister som vill vårda hela sitt instrument. Klienterna har förstått att instrumentet inte bara består av rösten utan att det sitter i bland annat skulderbladen, nacken, tungroten och käken. Informanten beskrev att vokalisterna

kommer oftast några dagar innan en konsert eller ett framträdande för att värma upp kroppen och få den i balans men även som nedvarvning. ”De tänker mer på kroppen som en idrottsman fokuserar på sin kropp, att det är hela kroppen som gör arbetet, även om det är benen som springer”, beskrev informanten. För att upptäcka problemområden hos en vokalist känner informanten på käken, strupen, nacken och halsen. Hen ser hur tungan ser ut med eventuella tandmärken och tungans rörlighet. Beroende på vad som upptäcks så behandlar hen det och jobbar ”hands on“ snarare än genom lyssning av rösten, beskrev informant 3.

Från informant 4 framkom en viktig aspekt gällande rösthälsa och det var att andas på rätt sätt:

Det jag tycker efter mina år som yrkesverksam är att det spelar ingen roll om man är amatör eller proffs, yogar genom rösten eller är duktig sångerska. Det är att våga ta sig till ett utforskande andetag, en utforskande andning. Det är att upptäcka andningen i hela kroppen.

Informant 4 beskriver att det handlar om att lära känna sina diafragmatiska förmåner genom att hitta en fri andning som får ta plats överallt i kroppen. Den utforskande andningen handlar om att våga låta andningen lösa upp den ”stagnerade livskraften” för att bli livsenergi istället. Med en stagnerad livskraft menar informanten när en person som mår psykiskt dåligt bär på inkapslingar av känslor och minnen som personen valt att förtränga. Ibland vet inte alla om att inkapslingar av olika känslor finns lagrat i kroppen. De vet inte om att de mår dåligt psykiskt på grund av att de stängde ute alla känslor. Inkapslingen gör att individen förlorar sin livskraft och gör att en fri andning hindras, ”som i ett rum där luften inte rör sig“, beskrev informant 4. Resultatet är att vokalisten blir trött. Genom detta är det viktigt att lösa känslor varsamt och handha metoder som terapeutiska suckar, gäspa, få igång diafragman och bäckenbotten. Detta kan generera att tunga saker kan komma upp till ytan.” Det upplever jag som oerhört potent”, beskriver informant 4.

5.5 Erfarenhet av rösthälsa i en undervisningskontext

Ett gemensamt svar gällande sångundervisning var att det flesta elever som kommer till informanternas kliniker inte använder sin fulla röstpotential. Medvetenheten kring sin personliga röst finns inte. De vill ofta låta som någon annan sångare eller sångerska istället för att låta som sin egna personliga röst. De försöker sjunga i fel tonart vilket kan orsaka olika röststörningar som bland annat, *fonasteni* som innebär rösttrötthet. Informant 4 beskrev att många klienter beskriver att de vill lära känna sin röst, utveckla sin röst och utforska vad det går att förändra i sin röst. Även många klienter vill lära sig om andra röstproblem genom att ta hand om exempelvis heshet och läckage. Många vokalister har en längtan att få ihop rösten med kroppen och vill fördjupa relationen till sin röst genom att få större register och få mer kraft, beskrev informant 4. Informant 2 beskrev att många av klienterna hen möter är trötta i rösten och att det kan bero på att någonting är fel med tekniken eller något som utförs fel gällande kroppen, andning, hållning, sjungit för mycket eller inte fått nog med röstvila. En vanligt förekommande problem är att sjunga med en förkylning eller pratar sönder rösten.

Många har en fin sångteknik men inte detsamma gällande talrösten. Informant 1 beskrev att det är många elever som springer ifrån, vill göra om eller skjuta bort sin röst och det är ett återkommande problem och en utmaning för många vokaliser.

Jag får mycket såna frågor, jag vill hitta min röst, jag vill hitta tillbaka till min röst. Det tycker jag är spännande för rösten är ju HÄR, den finns ju där. Men vi har på något sätt tränat oss att söka där ute, hur ska man låta. Och en annan sak är ju dom som inte har kopplingen mellan de mentala och rösten och det är det som saknas. (Informant 1)

5.5.1 Sångundervisning gällande rösthälsa

Ett gemensamt svar från informanterna gällande sångundervisning var kroppsuppvärmning där hela kroppen är aktiverad. Enligt informant 1 är det viktigt att jobba med kroppen och det mentala för att skapa en medvetenhet hos vokalisten. Hen jobbar fysiskt med eleverna genom att göra olika övningar för att koppla ihop kroppen samtidigt som vokalisten sjunger. Detta beskriver informanten som ”aktivt praktiskt”.

Mycket handlar också om fundamentet av “Jaget”, så det är därför jag jobbar mycket med mental träning och sång och jag vill vara tydlig med att ibland så är det ju den mentala aspekten alltid med men den kan vara olika[...] olika mycket närvarande och framförallt vad klienten beställer eller det kan ju också ändras överlag men tycker jag är viktigt om jag ska vara konkret: kropp, knopp på nått sätt[...] nuläge och konkretiserat önskat läge. (Informant 1)

Informant 1 använder sig utav ett skraddarsytt program, “mind body breath” som innefattar kroppsuppvärmning, släppa på spänningar, sätta igång ett andningsflöde och mjuka igång rösten. Allt detta sker organiskt då det blir en meditativ stund och det blir ett sätt för kroppen att kalibrera. Ett sätt att hitta in i sin kropp och tillbaka till sig själv. Därför är det viktigt att skraddarsy program för varje elev som befinner sig i rummet och se det utifrån ett helhetsperspektiv. Hen använder även “voice massage” vilket innebär alltifrån tungmassage, käkmassage och massage av övriga muskler där spänningar uppstår. Behandlingen sker på en brits där informanten jobbar praktiskt, “hands on” utifrån dessa muskelgrupper. Informant 2 beskriver samma typ av arbetsätt gällande att skraddarsy ett program för individen som är i rummet. Programmet ser likadant ut för alla elever men går att förändra om individen kräver det för dess utveckling. Undervisningen börjar alltid med avspänning, djupandning och få igång en aktiv andning. Sedan jobbar informanten med hållningen, olika övningar inom bland annat mjuk fonation, täta tonen, hitta magstödet och sedan avsluta med en kraftfullare övning på slutet.

Enligt informant fyras beskrivning gällande innehåll i en sånglektion ”Jag tycker att det borde vara en rejäl "rumpdans" (skratt) för det gör så mycket för flödet upp i halsen och någonting som får igång kroppen på det sättet, få igång höfterna.“ Informanten beskrev även vikten för

sångpedagogen att skapa en medvetenhet kring diafragman, bäckenbotten och halsen. Dessa skall finnas med hela tiden för den elev som kommer in på en sånglektion, både under lektionstillfället och i vardagen. Hen beskrev även att sångpedagogen bör reflektera tillsammans med eleven kring detta. Exempelvis, hur har du känt med andningen? Har diafragman och bäckenbotten varit aktiva? Efter reflektion genomförs en kort uppvärmning för rösten i förhållande till kroppen. ”Sen kan man sjunga (skratt)”, beskrev informant 4. En viktig aspekt är att kroppen är relaterad till sången. ”Nu sjunger vi från den här tonen men var någonstans i kroppen kan du ta och kommunicera den tonen ifrån”, sade informant 4. Avslutningsvis bör sångpedagogen göra en sammanfattning på vad som gjorts under lektionen. ”Att hålla igång hela kroppen som ett instrument“, var ett viktigt citat från informant 4.

6. Diskussion

I följande kapitel diskuteras undersökningens resultat utifrån studiens forskningsfrågor, tidigare forskning samt vilka aspekter som är extra viktiga inom sångpedagogik. Vidare följer en diskussion gällande studiens valda teori och metodval samt reflektioner kring vidare forskning.

6.1 Resultatdiskussion

I följande kapitel diskuteras likheter och olikheter mellan tidigare forskning och de resultat som framkommit i detta arbete samt möjliga musikpedagogiska implikationer kring rösthälsa.

6.1.1 Resultatjämförelse av den egna studien och tidigare forskning

I den tidigare forskningen benämns vikten av en avslappnad diafragma för att uppnå en korrekt andning för vokalisten. Det som framkom i denna studie var att informanterna kopplar samman att bäckenbotten och diafragman samarbetar med varandra. Är bäckenbotten spänd beror det oftast på att diafragman är påverkad och inte kan röra sig fritt beskrev informant 4. I tidigare forskning beskrev att om bukmuskulaturen är för spänd så finns det ingen plats för diafragman att sänka sig och fylla lungorna med luft (Arder, 2007). Vokalisten kan då bli tvungen att trycka upp bröstkorgen vilket resulterar i att hen spänner sig i muskler som sitter kring nacken, halsen, ryggen och skulderna. Dessa spänningar blockerar en hälsosam röst användning eftersom stämbanden inte kan arbeta fritt. En avslappnad bukmuskulatur är därför en förutsättning för en fri andning och bra röst användning. I min studie framkom det att om bäckenbotten är spänd blir bland annat nacken, käken, tungroten och ryggen spänd. Man kan alltså säga att det är bäckenbotten som är grunden till andra muskelspänningar i kroppen enligt informant 4. Att inte bäckenbotten nämns i annan litteratur som jag tagit del av tyder antingen på en okunskap eller ett utforskat område om hur bäckenbotten påverkar kroppen i stort.

Huruvida stress, som är en psykisk aspekt, påverkar vokalistens sång var både min egen studie och tidigare forskning överens om. Hur stressen påverkar en individ diskuterades inte

lika utförligt av mina informanter. Tidigare forskning beskrev att stress har inverkan på en vokalist's andning, artikulation och tonbildning. Detta kan i sin tur orsakar kroniska muskelspänningar i nacke, struphuvud och senare leda till röstproblem eller att vokalisten sjunger i ett pressat läge (Arbetsmiljöverket, 2011). Muskelsmärta kan uppstå på grund av stress i nacke, skulderblad och rygg, men även diafragman. Detta var både tidigare forskning och mina informanter överens om. I min studie framkom det mer som ett helhetsperspektiv att stress påverkar kroppen negativt vilket avspeglas i rösten hos en vokalist. Det är viktigt att jobba med andningsövningar i undervisningssituationer för att påverka vagusnerven som i sin tur får ner stressnivåerna i kroppen och andningen blir mer skonsam. Vagusnervens påverkan på kroppen och rösten har inte framkommit i någon av den tidigare forskningen. Det är i min egen studie tillsammans med samtliga informanter som vagusnerven har lyfts fram som en väsentlig del i undervisningssammanhang. Andra psykiska faktorer som depression, sorg och utmattnings saknas i den tidigare forskning som jag tagit del av. Däremot framkom det i denna studie hur stor påverkan det har på en vokalist's sångutförande och talröst. Enligt informant 4 går det att höra om en elev har en utmattnings i kroppen. Det framgår då eleven får en metallisk karaktär på rösten. En elev som är deprimerad innehar en luftig röst och en person som befinner sig i en utmattningsdepression har en knarrig röst, beskrev informant 4.

Samtliga informanter i min studie och tidigare forskning (Zangger Borch, 2005), betonar vikten av att se kroppen ur ett helhetsperspektiv gällande fysisk träning och korrekt andning. Dock var inte alla informanter överens om vilka muskelgrupper som påverkar stämbanden. Detta gäller även den tidigare forskningen. Det samtliga var överens om var att muskelspänningar i nacke, rygg, käke och hållningen påverkar en vokalist's sångutförande. Den tidigare forskningen beskrev att problem i käksystemet kan orsaka svårigheter vid sångutförandet av en vokalist (Elliot, 2009). I den egna studien så menade informant 4 att det är bäckenbotten som påverkar sångutförandet om det finns muskelspänningar i käken, ryggen, nacken, tungrotten eller andra delar av kroppen. Övriga informanter beskrev att om nacken är spänd, blir käken spänd och att detta i sin tur påverkar stämbanden. Tungrotens betydelse framkom inte i den tidigare forskningen som jag tagit del av. Däremot framkom diskussioner om trapeziusmuskeln enbart i den tidigare forskningen och inte av mina informanter. Är den muskeln spänd påverkas stämbanden och käken.

Gällande sångundervisning var tidigare forskning (Fagéus, 2012) och mina informanter överens om vikten att se eleven ur ett helhetsperspektiv gällande rösthälsa och att ha goda samtal med eleven får att nå bästa resultat. Informanterna beskrev att de märkte en återkommande problematik hos sina elever vilket ledde till tankar om hur detta skulle kunna vara hormoner. I och med detta är det viktigt med en god kommunikation med sina elever för att skapa en medvetenhet om vad som sker i kroppen. För vissa elever visar de sig genom humöret och för andra blir stämbanden mer svullna. Att hormoner påverkar kroppen och sången är något som eventuellt inte reflekteras över. Därför är det viktigt som sångpedagog att uppmärksamma genomgående trender och att hålla en dialog med eleven i rummet. Denna aspekt framkom inte i den tidigare forskning som jag tagit del av. Den tidigare forskning beskrev vikten av att använda sig av röstanalys för att skapa en helhetsbild av eleven. Vissa av informanterna i min studie använde sig inte av röstanalys som verktyg. Utan att de snarare

använde sig utav en annan metod som går ut på att eleven sjunger några låtar som pedagogen sedan analyserar. Det samtliga var överens om från både den tidigare forskningen och min egen studie var att alltid ha god kommunikation med eleven, ställa frågor vad eleven har för mål och varför hen är där. I många fall pratas det oftast om negativa aspekters påverkan på stämbanden, exempelvis stress, muskelspänningar, depression och dålig hållning. Något som informant 2 var ensam om att beskriva var saker som i allmänhet kan verka positivt men som har en negativ inverkan på stämbanden. Det kan innebära bland annat att prata högt ute på krogen eller skrika av glädje med ett högt lufttryck. Sådana situationer är viktiga att sångpedagogen och andra yrkesverksamma inom sång har i beaktning och förmedlar till sina elever. Allting påverkar stämbanden på både positiva och negativa sätt.

6.1.2 Musikpedagogiska implikationer

I studiens resultat framkom det att samtliga informanter besitter detaljerade kunskaper gällande psykiska och fysiska aspekter inom rösthälsan trots olika infallsvinklar och erfarenheter.

Det jag vill belysa är det holistiska perspektivet av rösthälsa. Är detta en del av sångpedagogiken som inte har blivit aktuellt ännu eller är det upp till varje sångpedagog och röstutövare att införskaffa sig information om rösthälsan? Efter att ha intervjuat samtliga informanter är mitt svar att det är en förbisedd kunskap inom sångpedagogiska utbildningar hur både psykiska och fysiska aspekter påverkar röstapparaten. Denna diskussion hänger ihop med att ingen av informanterna hade erfarenhet av att deras tidigare sångpedagoger använt sig av ett helhetsperspektiv av rösthälsa på sånglektionerna. Fokuset låg alltid på stämbandsnivå. Informanterna beskrev att deras sånglektioner under sina studieperioder var tillfredsställande men att de senare började intressera sig för rösthälsan utifrån egna erfarenheter. Att sjunga utan att beakta rösthälsan kan eventuellt orsaka skador på röstapparaten menade informant 1.

Enligt den musikpedagogiska forskningen visar den att psykiska aspekter inom sång har stark inverkan på eleven. Känslan att sjunga inför en publik, oavsett om det är ens vänner eller föräldrar, var en jobbig situation enligt Hentschel (2017). Därför valde elever att sitta ner under framträdanden på grund av att det upplevdes som självutlämnande. ”Musik och musikämnet i skolan relateras till tv programmet Idol, där sångares bristande sång- och framträdandeförmåga görs till underlag för förnedring och förlöjligande. Upplevelsen av skam och förlöjligande kan ligga nära musikämnets framförandemoment” (Hentschel, 2017, s. 20). Enligt Hentschel framkom det även att upplevelsen av sång gör ett livslångt avtryck på eleven. Positiva upplevelser av skolsång är en stor förutsättning för att en individ skall fortsätta sjunga och anse sig vara duktig på att sjunga i vuxen ålder. Däremot kan negativa upplevelser orsaka att en individ slutar sjunga eller anse sig sjunga dåligt. I denna beskrivning framkommer vikten av den psykiska aspekten av rösthälsan som även samtliga informanter bekräftade vara viktigt under mötet med eleven.

Av resultatet går det att utröna ett eventuellt behov av större fokus på rösthälsa med ett holistiskt perspektiv i högskoleutbildningar inom sångpedagogik. Uppfattningen av vad som

ansågs vara relevant kunskap i ämnet var delad och det märktes tydligt när en av informanterna beskrev att det inte går att påverka stämbanden utan att det är struphuvudet och dess muskler som går att få en inverkan på. Denna frågeställning om att det är struphuvudet som påverkas av övningar och inte stämbanden var en intressant infallsvinkel från informant 3. Forskarna Sundberg och Zangger Borch är till stor del överens om att andningsapparaten och ansatsröret ingår i röstorganets fysiologi. Däremot skiljer sig deras uppfattning där Sundberg (2001) benämner stämbanden och Zangger Borch (2008) struphuvudet som huvudsaklig komponent i röstorganet. Kunskapen var delad gällande vilka muskler som påverkar stämbandens funktion. Detta kan bero på varierande sångpedagogiska utbildningar om vad som är rätt eller fel gällande denna aspekt. Respektives kunskaper kommer genom erfarenheter och eget intresse för ämnet.

Det viktigaste jag tar med mig från denna studie är att se kroppen, som fenomen, ur ett holistisk perspektiv. Merleau-Ponty beskrev människans upplevelse och helhet genom att vi inte *har* en kropp utan vi *är* i vår kropp. Shusterman (2012) beskrev människans kropp som vårt verktyg, instrument och hem. Liknelsen mellan Merleau-Ponty och Shusterman är att de båda ser på kroppen som en helhet, att kroppen är människans hem och det skall människan värna om. Precis som informanterna har jag uppfattningen att sånglektionerna behöver involvera hela kroppen, ett helhetsperspektiv. För att detta ska kunna bli verklighet krävs det att skapa medvetenhet och kunskap kring rösthälsa. Om en elev inte uppvisar tecken på brister i rösthälsa, hur mycket tid ska då detta ta upp av sånglektionen? Vad är rehabiliterande och vad är förebyggande?

Vilka gränser förmår en sångpedagog att dra gällande arbete med psykiska och fysiska aspekter inom rösthälsan? Vilka verktyg kan en sångpedagog eller yrkesverksamma inom sång ha för att lära eleven sjunga på rätt sätt och den inriktning hen vill jobba med? Vilka verktyg finns, vad förväntas av en sångpedagog och vad vill en sångpedagog använda i sin undervisning? Gällande etik och moral i denna aspekt är det viktigt att lyfta upp vad som är det goda och det rätta. Hur långt kan en sångpedagog eller yrkesverksam inom sång hjälpa sin elev innan extern expertis bör lyftas in i bilden? Inom psykiska aspekter så är det viktigt som sångpedagog och andra yrkesverksamma inom sång att vara tydlig med sina elever ifall det krävs hjälp utifrån av psykologer eller kuratorer att hjälpa eleven. Detta var en viktig aspekt som framkom av informant 3, där hen beskrev vikten av samarbete mellan yrkesverksamma inom sång och andra yrken. Samma sak gäller för de fysiska aspekterna. När ens kunskap som sångpedagog inte räcker till för att förklara det kroppsliga så bör en ta hjälp av exempelvis kiropraktorer, massörer, sjukgymnaster och liknande yrken. Frågan är hur sångpedagoger och andra yrkesverksamma inom sång förhåller sig till bestämmelser som försummar rösthälsans plats i undervisningen. Arbetsplatser och skolor har regler, tidsplaner och läroplaner som pedagogen ska förhålla sig till. I ett sådant fall måste informationen om rösthälsa integreras i det ordinarie studiematerialet på ett sådant sätt att kunskapen når fram till eleven. Det kan vara så att arbetsplatsen där pedagogen är verksam har regler eller uppmuntrar att rösthälsa ska finnas med undervisningen och då är det viktigt att pedagogen besitter nödvändig kunskap om ämnet.

6.2 Metoddiskussion

Utifrån studiens syfte och frågeställningar valdes kvalitativa intervjuer som metod för att beskriva yrkesverksamma inom sång och deras uppfattningar av fenomenet, kroppen gällande rösthälsa. Fördelen med denna metod var att erfarenheterna hos varje informant fick prägla resultatet i studien. Vid intervjuerna med informanterna ställdes öppna frågor baserade på studiens forskningsfrågor. Det förekom även ledande frågor inom vissa områden på grund av den tidigare forskningens resultat som jag ville få ytterligare information om från informanterna. Frågorna skickades ut efter önskemål av informanterna några dagar innan intervjutillfället. Jag upplevde detta som positivt eftersom informanterna kunde svara på frågorna direkt utan att ta så mycket tid att fundera vilket gjorde att intervjun inte stagnerade. Nackdelen var att varje informant kunde förbereda sin information och fakta vilket gjorde att den information som kom fram inte var spontan. Resultatet hade kunnat bli annorlunda om informanterna fick svara på frågorna utan förberedelse.

Jag har inte upplevt någon begränsning gällande val av metod eller teori eftersom valet av ämne var baserat på egna erfarenheter och kunskap hos alla informanter. Det gav snarare en intressant infallsvinkel och kunskaper av denna metod och teori. Genomförandet av intervjuerna är jag nöjd med däremot hade jag velat få fram mer kunskap ur ett sångpedagogperspektiv gällande rösthälsa i sångundervisningssituationer. Jag mailade ut en förfrågan till ett flertal sångpedagoger att delta i studien men majoriteten svarade inte tillbaka. Innebär det att sångpedagoger undviker ämnet rösthälsa på grund av att det saknas kunskap eller att ämnet nonchaleras?

Urvalet av informanter är jag nöjd med utifrån deras yrkeserfarenheter och kunskaper kring ämnet rösthälsa och att det aktivt jobbar med dessa frågor. Jag valde att ha med olika yrkesverksamma inom sång för att få en bredd på kompetens och erfarenheter. Hade jag enbart intervjuat sångpedagoger hade utgången blivit annorlunda. Nackdelen med kvalitativa intervjuer var att en stor del av min tid av arbetet i studien gick till att hålla kontakt med samtliga informanter, boka möten och hantera avbokningar som skedde plötsligt. Det krävdes mycket planering och struktur som hela tiden fick ändras på grund av informanter som avbokade av privata skäl. Informanternas olika kunskaper, fokusområden och uppfattningar gällande kroppen som fenomen fick jag mycket kunskap ifrån. Anonymitet av varje informant var ett dilemma då jag fick överväga hur mycket information som kunde delges i texten utan att avslöja informanternas identitet. För att försäkra mig om detta fick varje informant ta del av relevant text och godkänna att de förblev anonyma. Detta ledde till att viss information fick korrigeras eller utelämnas. Bakgrundsfrågorna besvarades via mail eller muntligt under intervjuerna. Dessa frågor låg till grund för vilken information informanterna ville dela med sig av om dem själva. Det var även en svårighet att få med den mest väsentliga informationen om varje informant utan att avslöja identiteten med vissa årtal och arbetstitlar.

6.3 Vidare Forskning

Omfattningen av denna studie var begränsad gällande tid och fördjupning på grund av att denna studie omfattar ett examensarbete motsvarande 15 högskolepoäng. Det blev begränsat med tid gällande hur många intervjupersoner jag kunde ha med i studien, fördjupning i frågeställningarna och tiden att utöva det praktiska moment som var tänkta i början av studien genom aktionsforskning.

Gällande vidare forskning skulle det vara intressant med en mer omfattande studie om ämnet. Frågor som inte går att besvara i denna studie är gällande om en sångpedagog och röstutövare kan prata i termer som, ”detta påverkar stämbanden”. Informant 3 beskrev under intervjutillfället att det inte går att säga att detta påverkar stämbanden utan snarare detta påverkar struphuvudet. Bör en sångpedagog istället prata i termer som struphuvudets påverkan hos en vokalist? Detta är en fråga som blir för stor i denna typ av studie utan bör vidare forskas inom för att få rätta termer hos sångpedagoger, yrkesverksamma inom sång och vokalister. Även att fortsätta ett sådant arbete med sångövningar i praktiken, vad händer då med elevers röster? Går det att bevisa någon skillnad på en elevs röst efter praktiska övningar gällande rösthälsa? Vad blir skillnaden på en elevs röst genom sångövningar om bara fokuset läggs på det sångtekniska i jämförelse med kroppsövningar och ämnet rösthälsa gällande röstapparaten.

7. Referenser

- Arder, Nanna-Kristin. (2007). *Sangeleven i fokus* (5 uppl.). Studentlitteratur.
- Af Ugglas, Y. (1987). *Röst gymning*. Stockholm. Yvonne Af Ugglas och Consilium förlag AB.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl.). Stockholm. Liber.
- Berg, K. (2006). *Rörelseapparatens anatomi: en muskel- och triggerpunktsguide*. Stockholm. In Corpore Veritas Est.
- Danielsson, A. (2011). *Muskeltonus: definition, undersökning och behandling*. Fysioterapi 11. (Hämtad 2022-02-01 från https://fysioterapi.se/wp-content/uploads/forskningpagar_fysioterapi_11_11.pdf)
- Elliot, N. (2009). *Röstboken: Tal-, och sångövningar* (1 uppl.). Studentlitteratur AB.
- Ellneby, Y. (1994). *Om du inte rör mig så dör jag*. Eskilstuna. Tuna tryck AB.
- Fagéus, K. (2012). *Musikaliskt flöde, artistisk mental träning för scen och undervisning* (1 uppl.). Stockholm. Gehrmans Musikförlag AB.
- Fovet, W. (1997). *Maurice Merleau-Ponty: Kroppens fenomenologi* (1 uppl.). Göteborg. Daidalos AB.
- Försäkringskassan. (2004). *Psykiska sjukdomar och stressrelaterade besvär-långvariga sjukskrivningar åren 1999 till 2003*. (Hämtad 2022-01-28 från https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/12289f45-6e2d-4a4d-99bb-3b2d51cbc802/redovisar_2004_08.pdf?MOD=AJPERES)
- Hentschel, L. (2017). *Sångsituationer, En fenomenologisk studie av sång i musikämnet under grundskolans senare år*. Umeå Universitet. DiVA. <http://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1140734/FULLTEXT01.pdf>
- I Cronqvist, M. & Maurits, A. (2016). *Det goda seminariet. Forskarseminariet som lärandemiljö och kollegialtrum*, Lund: Lunds universitet och Makadam förlag. https://lucris.lub.lu.se/ws/portalfiles/portal/40266856/Det_goda_seminariet.pdf
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3 uppl.). Lund. Studentlitteratur.

- Leijonhufvud, S. (2011). *Sångupplevelse- en klingande bekräftelse på min existens i världen*. Stockholm. KMH Förlaget.
<http://kmh.diva-portal.org/smash/get/diva2:446147/FULLTEXT01.pdf>
- Leijonhufvud, S. (2008). *Fenomenologi - avtryck i tre musikpedagogiska avhandlingar*. Kungl. musikhögskolan, Stockholm. DiVA.
<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:450145/FULLTEXT01.pdf>
- Lundberg, U., & Wentz, G. (2004). *Stressad hjärna, stressad kropp: om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. Stockholm. Wahlström & Widstrand.
- Svenska akademien. (2015). *Svenska akademiens ordlista över svenska språket* (14 uppl.). Stockholm. Svenska akademien.
- Sundberg, J., & Enflo, L. (2009). *Vocal fold collision threshold pressure: An alternative to phonation threshold pressure?* Stockholm. DiVA.
<http://kth.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A346588&dswid=1029>
- Sundberg, J. (2001). *Röstlära-Fakta om rösten i tal och sång* (3 uppl.). Stockholm. Proprius.
- Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (2014). *Allmänt om forskningsansatser med kvalitativ metod*. (Hämtad 2022-01-31 från https://www.sbu.se/globalassets/ebm/metodbok/sbushandbok_bilaga11.pdf)
- Shusterman, R. (2012). *Thinking through the body, educating for humanities: A Plea for Somaesthetics*. (Hämtad 2022-05-30 från <https://www.fau.edu/artsandletters/humanitieschair/thinking-through-the-body-webpdf.pdf>)
- Molander, B. (1996). *Kunskap i handling*. Göteborg. Diadalos.
- Olsson, A. (2012). *Medveten andning – grunden för hälsa, energi och harmoni*. Stockholm. Sorena.
- Orlick, T., & Solin, E. (2000). *Visst kan du!*. Borgå Finland. Läromedia AB.
- Patel, R., & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund. Studentlitteratur.
- Torvaldsson, K. (2016). *Triggerpunkter-den kompletta guiden*. (Hämtad 2022-02-01 från <https://actifys.se/triggerpunkter-muskelknutor-guide/#Orsaker-till-triggerpunkter>)

Vetenskapsrådet. (2021). *Den europeiska kodexen för forskningens integritet*. (Hämtad 2022-01-29 från https://www.vr.se/download/18.7f26360d16642e3af99e94/1540219023679/SW_ALLEA_Den_europeiska_kodexen_f%C3%B6r_forskningens_integritet_digital_FINAL.pdf)

Zangger Borch, D. (2005). *Stora sångguiden-Vägen till din ultimata sångröst* (2:2 uppl.). Stockholm. Notfabriken music publishing AB.

Zangger Borch, D. (2008). *Sång inom populärmusikgenrer*. Luleå Tekniska Universitet. DiVA. <http://ltu.diva-portal.org/smash/get/diva2:991686/FULLTEXT01.pdf>

Zadig, S. (2020). *Musikaliska ledare i stämman: Körforskning med olika metoder*. In A. Falthin, A. & A. Mars. (red.), *Perspektiv på musikpedagogiska praktiker: Undervisa i musik – ett komplext uppdrag* (pp. 117-136). Kungl.Musikhögskolan. DiVA. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1434446/FULLTEXT01.pdf>

Bilaga 1 Informationsbrev

Hej! Mitt namn är Caroline Burman och jag studerar mitt sista år på Stockholms musikpedagogiska institut (SMI) till sångpedagog. Inom vår utbildning ingår det att skriva en C-uppsats och mitt ämne kommer handla om hur kroppen påverkar stämband, dvs med spänningar i käke, nacke, stress, andning, vagusnerv etc.

Skulle du vara intresserad att dela med dig av din expertis till min forskning inom detta område?

Min forskning kommer ske genom en intervju med dig som vill ställa upp och det kommer genomföras på följande sätt:

Jag kommer förbereda några frågor för en intervju inom detta ämne antingen live eller digitalt. Jag kan maila ut frågorna innan träffen om så önskas. Sedan önskar jag få tillhanda några exempel på övningar inom detta ämne, helst på papper om det finns.

Intervjun och vidare bokning av träff kommer ske efter nyår för januari/februari.

Du är anonym som deltagare i studien.

Om du är intresserad att vara med i detta så skicka tillbaka ett svar via mail senast 10/1-22. Hoppas du har möjlighet.

/ Mvh Caroline Burman

Bilaga 2 Intervju frågor

För kännedom kommer intervjun spelas in för sedan transkriberas. Intervjun kommer alltså inte delges som ljudupptagning utan som text i mitt arbete. Om du vill delta med ditt namn utan vara anonym går det bra, meddela vilket som känns ok för dig.

Bakgrundsfrågor

- Hur länge har du jobbat inom röstyrket?
- Vilka är dina yrkestitlar och vad innebär de i praktiken?
- Vad har du för utbildning/examen inom yrket? Berätta gärna mellan vilka år du studerade.
- Vad fick dig att specialisera dig inom rösthälsa? Egna erfarenheter?

Rösthälsa

Vilka muskler påverkar stämbanden?

Följdfråga, finns det muskelgrupper som kan påverka positivt eller negativt?

- I vilken utsträckning påverkar nacken, käken, ryggen?
- I vilken utsträckning påverkar andningen stämbanden?
- I vilken utsträckning påverkar vagusnerven stämbanden?
- Utöver dessa, har du kommit i kontakt med andra problemområden som kan påverka stämbanden?

Vilka psysiska aspekter påverkar stämbanden?

Hur kan man upptäcka var problemområdet sitter någonstans? Hur kommer man fram till det och går det att lyssna sig till?

I vilken utsträckning påverkar hormoner stämbanden?

Vad är din rekommendation gällande att bibehålla en god rösthälsa ur psykiska och fysiska aspekter?

Hur ofta behöver man praktisera övningarna, som jag får ta del av, för att se ett resultat? Både i förebyggande syfte och om problem som redan uppstått.

Berätta om din synvinkel om röst och rösthälsa?

Berätta om din synvinkel på psykiska och fysiska aspekter av rösthälsa?

Följdfråga, koppling mellan psykiska och fysiska aspekter av rösthälsa och att sjunga/lära sig att sjunga?

Sång och undervisning

Vilket är det vanligaste problemområdena inom sång ur ett rösthälsoperspektiv?

Vilket är det vanligaste problemområdena inom sång i din egna praktik/för dina klienter?

- Hur stor andel av dina klienter är aktiva inom sång?
- Vad beror det på tror du?

Hur tycker du att en sånglektion bör struktureras gällande rösthälsa?

- Vad bör finnas med under en sånglektion och varför?
- Följdfråga, vilka ställningstaganden och bedömningar baserar du innehållet i en rekommenderat sånglektionsupplägg på?

Om du har tagit sånglektioner, före eller efter som du själv specialiserade dig inom det, vad har du för erfarenheter kring dessa lektioner gällande rösthälsa.

- positiva eller negativa?
- Har det förändrats över tid?

Vilken typ av hjälp erbjuder du till dina klienter i din verksamhet?

Använder du dig utav röstanalys i din verksamhet?

- I såfall, vad ingår för moment?
- Om inte, vilken strategi använder du dig utav istället?

Tack för din medverkan!