



SMI
STOCKHOLMS
MUSIKPEDAGOGISKA
INSTITUT

SOMAFONI

Röstens estetik uttryckt i kroppen som helhet

Examensarbete

Logonomexamen

Vårterminen 2024

Poäng 15hp

Författare: Lovisa Westbacke

Handledare: Ketil Thorgersen

Examinator: Susanna Leijonhufvud

Stort tack till flera! Att du trodde på idén Susanna och din kloka, varsamma handledning inledningsvis. Ketil, tack för förmedlande av mod, kunnande och ditt engagemang i den huvudsakliga handledningen. Lina, tack för raka, kloka, ovärderliga synpunkter och tack till Henrik, Joel och Ebba för tålamod och stöd hela vägen.

Sammanfattning

Titel: Somafoni – röstens estetik uttryckt i kroppen som helhet

Författare: Lovisa Westbacke

Studien söker och beskriver estetiska uttryck hos rösten som kan uppfattas i kroppen som helhet. Det är uttryck som framkommer under röstundervisning hos en logonom i arbete. Uttrycken har undersökts utifrån det somaestetiska perspektivet och landat i estetiska kvaliteter varav vissa primärt är upplevelsebaserade och andra är performativa. Det är förmågor att finnas i och påverka skeenden som tar plats både i och utanför kroppen. De upplevelsemässiga kvaliteterna består bland annat av att erfara spänningsnivån i den egna eller i elevers röstrelaterade muskler, att uppfatta och finnas i skeenden i rummet, samt att ”hålla” i dessa och finnas med gruppen samtidigt som fokus finns kvar i varandet i den egna kroppen. De performativa kvaliteter består bl.a av att kunna kontrollera kropp och röst, åstadkomma ett estetiskt tal, finnas i ett utforskande av röstinstrumentet tillsammans med eleven och att med kropp och röst leda till utveckling i röst och tal. Begreppet Somafoni myntas.

Nyckelord: Soma, Varande, Kultivering, Styrande, Estetiskt tal

Abstract

Title: Somafoeni – the aesthetics of the voice expressed in the body as a whole
Author: Lovisa Westbacke

The study seeks and describes aesthetic expressions of the voice that can be perceived in the body as a whole. These are expressions that emerge during voice teaching at a logonologist at work. The expressions have been examined from the somaesthetic perspective and landed in aesthetic qualities, some of which are primarily experience-based and others are performative. These are abilities to be present in and influence events that take place both in and outside the body. The experiential qualities consist, among other things, of experiencing the level of tension in one's own or students' voice-related muscles, of perceiving and being present in events in the room, and of "holding" in these and being with the group while the focus remains on being in one's own body. The performative qualities consist, among other things, of being able to control the body and voice, achieve an aesthetic speech, be present in an exploration of the voice instrument together with the student and of leading development in voice and speech with body and voice. The concept *Somafoeni* is coined.

Keywords: Soma, Being, Cultivation, Governing, Aesthetic Speech

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	s.5
1.1 Syfte och frågeställning.....	s.6
2. Bakgrund.....	s.7
2.1 Estetiska uttryck i kroppen.....	s.7
2.2 Röstundervisning utifrån en helhetssyn.....	s.13
2.3 Somaestetisk teori.....	s.16
3. Metod.....	s.17
3.1 Urval och etiska överväganden.....	s.17
3.2 Design och avgränsning.....	s.18
3.3 Genomförande.....	s.18
3.4 Analysmetod.....	s.19
4. Resultat.....	s.24
4.1 Åtta estetiska kvaliteter.....	s.24
4.2 Uttryck och kvaliteter.....	s.25
4.2.1 Varande.....	s.25
4.2.2 Styrande.....	s.26
4.2.3 Lyssnande.....	s.27
4.2.4 Kommuniserande.....	s.28
4.2.5 Rumsuppfattande.....	s.29
4.2.6 Vägvisande.....	s.30
4.2.7 Härbärgerande och Fokusskiftande.....	s.31
4.2.8 Ledande.....	s.32
5. Diskussion.....	s.33
5.1 Resultatdiskussion.....	s.34
5.2 Logonomiska implikationer.....	s.36
5.3 Metoddiskussion.....	s.36
5.4 Vidare forskning.....	s.38
6. Referenser.....	s.38
6.1 Litteratur.....	s.38
6.2 Hemsidor.....	s.41
7. Bilagor.....	s.42

1. Inledning

Tänk dig ett stort rum med högt tak och ljus som flödar in från stora fönster. Det är helt tomt, redo att fyllas med rörelser. Kroppen får ta plats, flyta ut, erfara och uttrycka sig fritt. Jag älskar det. Min upplevelsen av sång påminner om det, men rummet finns då lika mycket inuti som utanför mig. Sjungandet faller sig naturligt, lika naturligt som andetaget när det är utan stress. Men också sårbart och beroende av kroppens läge. Några gånger har det blivit extra påtagligt, det sårbara. Tillfällena som tonåring när rösten försvann precis innan sånglektion, för att direkt efter komma tillbaka. Eller senare i livet när den försvann i samband med en jobbsituation som var ohållbar, för att sedan komma tillbaka när utmaningarna pausades med semester i annat land. Sättet en kördirigent använder sin kropp har också påverkat. En ryckig och spänd stil har påverkat rösten negativt medan ett avspänt, mjukt sätt låtit rösten klinga fritt. Tillfällena när kroppen som helhet fått hjälpa rösten att vara fri och avspänd överväger klart. Det är en härlig upplevelse som på samma gång är kroppslig och mental. Upplevelsen av rösten som finns i och erfars i hela kroppen; röstens klang, nyans, dynamik, kraft och energi. Även i mötet mellan röstpedagog och elev. Mötet kropp till kropp, med upplevelsen av ett sinnligt varande, speglade och formande som engagerar hela människan fullt ut. Den sträcker sig längre än bara till själva röstinstrumentet. Även utanför kroppens fysiska gränser. Jag tror att det jag försöker beskriva är kopplat till estetik och att det är den som ger kroppen en större och mer komplex roll i röstanvändande och i röstutveckling än vad den ofta tillskrivs. Säkert känner fler än jag igen sig i beskrivningen av rösten som uttrycks genom hela kroppen på ett sätt som engagerar hela människan. Jag upplever att jag haft glädjen att få känna så, många gånger genom livet. I det egna sjungandet, som sångelev och körsångare, i utbildningen till rytmik- och sånglärare och under många yrkesverksamma år som sångpedagog och solist.

I kontakten med logonomutbildningen blev upplevelsen än tydligare. Kanske beroende av kursernas innehåll där stort fokus läggs på röst och kropp i kombination. Och kanske beroende av att upplevelsen som hittills för mig varit kopplad till sång, nu även börjar visa sig i samband med talet. Kanske beror den förstärkta upplevelsen även på utbildningens estetiska inriktning. Jag vill försöka förstå mer om vad upplevelsen består av och väljer att studera uttryck som kan ses hos en logonom. Jag anar att det kommer vara uttryck som går att sätta ord på och hoppas att uttrycken ska kunna beskrivas som några slags estetiska kvaliteter.

Vad har då en logonom för kunnande och inriktning som kan visa på röstens estetiska uttryck i kroppen? En initierad förståelse för logonomyrkets estetiska ingång behövs som utgångspunkt, eftersom studien sätter fokus på estetik. Nedan följer en redogörelse för både utbildning och arbetssätt.

Logonomen

En Logonom är en röstpedagog med inriktning mot röstens estetik (SMI, 2025). Det är

vanligen en skådespelare, sångare eller sångpedagog som har yrkeserfarenhet och en examen sedan innan inom pedagogiskt och/eller konstnärligt område, alternativt en motsvarande reell kompetens (Hammarberg et al., 2014, SMI, 2024). Utbildningen till logonom präglas mest av tre större kurser med inriktning mot det estetiska. Dessa löper kontinuerligt. Det är kursen *Muntlig framställning*, där bland annat målet är att konstnärligt kunna gestalta och interpretera olika genrer såsom prosa, poesi, drama och muntlig berättande med röst och kropp. Det är kursen *Röstträning* som lägger en teknisk grund och som till huvuddel utgörs av individuella röstlektioner och det är kursen *Metodik och didaktik*, där träning ges i att stödja och vägleda utvecklingen av röstens uttrycksfullhet i kommunikativa och konstnärliga sammanhang. En yrkesverksam logonoms röst- och talteknik ska kunna anpassas estetiskt på ett adekvat sätt till olika kommunikativa sammanhang (SMI, 2025).

Logonomutbildningen har funnits sedan 1980-talet, men då i en kortare och mindre variant, och erbjuds vid Stockholms Musikpedagogiska Institut (SMI). Den initierades av Ninni Elliot (1918-2014), skådespelerska, sångerska, röstterapeut och logoped och en av de drivande personerna i grundandet av den svenska logopedutbildningen i mitten av 1960-talet (studentlitteratur, 2025). Elliot var huvudlärare på logonomutbildningen och lite senare Margareta Thalén (1945-). Thalén var den som formade utbildningen till den tvååriga högskolesutbildningen den är idag (SMI, 2025). Det är framför allt dessa två som har präglat logonomens arbetssätt.

Det är ett arbetssätt med utgångspunkt från hela kroppen och hela människan, bland annat genom att fantasi, föreställningsförmåga och rollspelande används. Uttrycken i röst- och kroppsövningar spänner brett, från det inåtvända, lågmälda lyssnande till det yviga, högt ljudande, allt i syfte att nå en god röstutveckling och för att locka fram en grundad och "bärig" röst (Elliot, 2009, s. 20). Ofta har röstövningarna sin utgångspunkt i *mjuk fonation*, ett begrepp Elliot myntade. Mjuk fonation är ett svagt men flödigt och från grunden helt förankrat röstljud, vilket endast kan ges uttryck för i en avspänd kropp (Elliot, 2009, s.45). Med utgångspunkt från den mjuka rösten övas sedan resonans, styrka och artikulation (Elliot, 2009, s. 20). Prosodi tränas för att öka uttrycksfullhet, tempo, pausering, emfas, tonalitet mm (Elliot, 2009, s. 55). Ett bärande, uttrycksfullt och tydligt tal är målet och en röst som hittar sin grund i det avspända, flödiga och klangfulla (Elliot, 2009, s. 15, s. 54).

En gestaltande och lekfull ingång är något som funnits med i arbetssättet från start. Elliot beskrivs ha haft en smittande glädje och var känd för sin "enastående lyhördhet och närvaro i stunden" (Hammarberg et al., 2014). I hennes bok *Röstboken* (2009) lyser hennes person och engagemang igenom (Elliot, 2009, s.15, s. 54).

1.1 Syfte och frågeställning

I den här studien undersöks röstens estetiska uttryck, som visar sig i kroppen. Det är uttryck som jag anar kommer kunna ses hos en logonom i samband med röstundervisning. Genom att sätta ord på dessa, är målet att få syn på estetiska uttryck och kvaliteter som sällan eller

kanske inte alls formulerats i ord tidigare. Här är de tydligt knutna till logonomen, men sannolikt är det kvaliteter som fler röstpedagoger känner igen sig i. Förhoppningen är att studien ska ge breddade redskap framåt i analysarbetet av röst, och i arbetet med röstelever som helhet. En förhoppning är även att studien ska kunna bidra till en ökad förståelse för just logonomins estetiska ingång i röst- och talarbetet.

Studien utgår ifrån följande frågeställningar:

1. Vilka estetiska uttryck kan iakttas i en yrkesverksam logonoms kropp i samband med röstundervisning, under tiden logonomen leder praktiska röst- och talövningar i grupp?
2. Vilka estetiska förmågor/kvaliteter visar uttrycken på?

2. Bakgrund

Studiens bakgrund beskriver kroppen, rösten och röstundervisning ur ett estetiskt perspektiv. Först ett avsnitt om kroppen och estetik, som inleds med en kortfattad presentation av några för studien relevanta filosofiska ingångar. Efter det ett avsnitt om röstundervisning utifrån en helhetssyn och sist en presentation av studiens teoretiska ingång, *Somaesthetics*. Namnet är en sammansättning av ordet *soma*, kropp på grekiska, och ordet *aesthetics*, estetik på engelska. *Somaestetik* är en försvenskning av ordet (min översätn.) som hädanefter kommer användas. Den används i studien både till teoretiskt ramverk och till bakgrundsstudier. Övriga kunskapsfält som används för att belysa estetik i relation till kropp och röst är kunskapsteori, neurovetenskap, musikpedagogik med fokus på sång, fysioterapi, teatervetenskap och logopedi.

2.1 Estetiska uttryck i kroppen

Estetik utgör en av grenarna i det filosofiska tänkandet, men estetiken i sin tur förgrenar sig i flera mindre grenar. Några av dem betonar mer än andra kroppens roll.

Shusterman, Dewey och Baumgarten

En av de estetiska grenar som betonar kroppens roll är den nämnda *Somaestetik*. Den initierades i slutet av 1900-talet av den amerikanske filosofen Richard Shusterman (1949-), professor i filosofi och engelska vid Florida Atlantic University (Shusterman, 1999, s. 299). Fokus inom Somaestetik ligger på kroppen som varseblivande och gestaltande av estetik. Fokus ligger även på den estetiska upplevelsen, vilken känns igen på att den uppfattas som hel och fulländad (Shusterman, 1997, s. 33). Shusterman har i de tankarna tagit stort intryck av en annan amerikansk filosof, även verksam som psykolog och pedagog, John Dewey (1859-1952). Dewey skriver att den estetiska upplevelsen har något förklarat över sig, något sällsamt, "som när bitarna i en svårlöst gåta äntligen faller på plats och vi med ens –

och med självklarhet – ser helheten” (Ferm & Thorgersen 2022, s. 38-39, Hultin, E. 2005, s. 104). De estetiska upplevelserna, menar han, har en unik potential att erbjuda en holistisk¹ och ny förståelse av världen (Thorgersen, 2018, s. 6).

Den som influerat Shusterman allra mest är Gottlieb Baumgarten (1714-1762). Baumgarten definierar estetik som *vetenskapen om sensorisk kognition* vilket på ett ungefär betyder vetenskapen om hjärnans förmåga att ta emot, lagra, bearbeta och plocka fram information som förmedlas genom kroppens sinnen. Han var den som införde estetik som egen akademiskt, filosofisk term (Shusterman, 2012, s. 9, Shusterman, 1999, s. 300).

Baumgarten utgår ifrån det grekiska begreppet *isthetiko*, etymologiskt *det sinnliga* eller *förnimbara* och menar att syftet med estetiken är den sensoriska kognitionens fulländning (Burman, 2014 s. 16). Baumgartens estetik innefattar skönhet och konst, men även något som ligger bortom det. Baumgarten ser estetikens roll som livsförbättrande. Och som möjlig att öva upp till sin fulländning. Han menar att estetiken, med sitt syfte att fullända den sensoriska kognitionen, ska komplettera logiken och tillsammans med den utgöra en heltäckande kunskapsteori. Somaestetik har som mål att återuppliva dessa idéer (Shusterman, 1999, s. 300-302).

Avsiktlig kropp

Den sensoriska kognitionen förklaras fysiologiskt i neurovetenskapen. Bland annat förklaras kroppens förmåga att förändra spänningsläge i kroppens muskler, en viktig funktion i arbetet med röstutveckling. Det är *proprioceptionen*, ett av kroppens sinnen, som informerar om spänning och avspänning i muskler och leder. Ibland blandas det ihop med ett annat sinne, *kinestesi*, vilket visar på kroppens position, hur den förhåller sig i rummet (Han et al., 2016, s. 81). I och med att varje rörelse åtföljs av information både avseende själva muskelrörelsen och dess position, tolkas de ibland som synonyma (Han et al., 2016, s. 81). Hur stor förmågan är till att påverka muskulära spänningar och överlag hur stor förmågan är till rörelse, beror både på kvaliteten av den tillgängliga sensoriska informationen och på individens förmåga att hantera den (Han, et al., 2016, s. 81). Med hjälp av träning kan förmågan till kroppsmedvetenhet uppövas, och förmågan att reglera *tonus*, det vill säga kroppens spänningsläge, förbättras.

Kroppen har även ett sinne som uppfattar de invärtes organen, tarmar, magsäck med mera. Det kallas för *visceroception* (Ceunen et al., 2016). Anne Tarvainen, som är doktor i musikvetenskap² och forskar inom vokal somaestetik, förklarar mer. Med hjälp av visceroception uppfattas exempelvis andningens rörelser, men även rörelsen av ljud (ljud som vibrerar i kroppens håligheter och vävnader vid röstanvändning). Kroppen uppfattar även rörelsen av affekter relaterade till röstuttryck (Tarvainen, 2018, s. 124, Ceunen et al.,

¹ Holistisk- när helheten är mer än summan av delarna och delarna inte kan existera utan helheten. Begreppet holism myntades inom biologin och evolutionsläran 1926 (Lundh, 2015).

² Anne Tarvainen är verksam vid Tampere Universitetet i Finland

2016). Det somatiska självmedvetandet, som alltså möjliggörs genom bland annat proprioception och visceroeption, omfattar inte bara den egna kroppen. Shusterman, menar att det somatiska självmedvetandet även omfattar vad som är runtomkring den egna kroppen; luften som går in genom näsa och mun och fortsätter ner i luftröret, kroppens vikt mot underlaget eller känslan av en stolsrygg. Information samlas, både om det inre kroppsliga tillståndet men också om förhållandet mellan det inre kroppsliga tillståndet och objekten som är runt omkring. Shusterman uttrycker det så här:

”vi kan aldrig känna vår kropp rent i sig själv; vi känner alltid världen med den ... Väggar, golv, luft som kanske är torr, vibrationen från en tvättmaskin ... och vi erfar också andra kroppar” (Tarvainen, 2018, s.127).

Även rollen som lyssnare påverkas av proprioceptiva förnimmelser och reaktioner. Något annat är inte möjligt för en kroppslig varelse menar Tarvainen. Fastän uppmärksamheten medvetet skulle vändas från dessa förnimmelser, finns de där och påverkar förståelsen av det som hörs (Tarvainen, 2018, s. 127). På så sätt är det ett lyssnande som fokuserar på att uppfatta inte bara med öronen, utan med hela kroppen. Allt som proprioceptionen uppfattar inkluderas i lyssnandet (Tarvainen, 2018, s. 133).

Neurovetenskapen visar också på människans förmåga att uppfatta vad som händer *utanför* kroppen. Fysiologiskt förklaras funktionen med en särskild typ av neuroner, så kallade *spiegelneuroner*.³ Enligt forskning från 2022 bidrar de till en så kallad *låg nivå bearbetning* av observerade handlingar, exempelvis till att kunna skilja på olika typer av gester. Det är också spegelneuronerna som är förklaringen till när människan imiterar och kopierar kroppsrörelser. Det är vid sensomotorisk aktivitet som de aktiveras, alltså vid händelser som involverar *både* sinnet och kroppens rörelser, i mottagandet av information från omgivningen och i överföringen vidare till det centrala nervsystemet. Mottagande och överföring är sammankopplade med den motoriska kontrollen i utförandet av en rörelse. Spiegelneuronerna aktiveras alltså både vid egna utförda rörelser och rörelser som observeras (Heyes & Catmur, 2022, Lundborg, 2011, s. 63). Storleken på aktivitet hos neuronerna beror på vilka förkunskaper som finns. När en händelse uppfattas av någon som själv redan har ett kunnande inom samma område, exempelvis ett musikaliskt framförande som observeras av en musiker, registreras större aktivitet hos spegelneuronerna. Större aktivitet registreras även vid långsiktigt lärande i situationer som är naturliga för den undersökta (Heyes & Catmur, 2022). De sinnen som kan uppfatta skeenden utanför den egna kroppen ingår i människans *exteroception* och alla sinnen som uppfattar skeenden inne i den egna kroppen är del av människans *interoception*.

Kunskapsteoretiskt betraktas kroppen bland annat som en knutpunkt för upplevelser. Filosofen Bengt Molander skriver i sin bok ”Kunskap i handling”(1996) att upplevelser, erfarenheter och kunskap sammanstrålar i något han beskriver som den *levande*

³ Spiegelneuroner är neuroner som finns med och bearbetar observerade handlingar (Heyes & Catmur, 2022)

kroppen. Utifrån ett varande i den levande kroppen kan det uppstå sk *kroppsliga dialoger*⁴, förutsatt att den levande kroppen först engageras och människan låter sig finnas i ett varande i den. När hon via den levande kroppen förmår uppfatta vad som sker inuti henne själv kan hon även förmå att uppfatta skeenden utanför.

En levande kropp beskrivs även inom somaestetiken. Begreppet *soma* inkluderar både funktionen av kropp och sinne. Sinnet som tar emot kroppens alla sinnesintryck och omvandlar dessa till förnimmelser, en funktion vilken vi vanligen endast kopplar samman med hjärnan. *Soma* förmår därför, till skillnad från hur vi vanligen ser på kroppen, medvetet och med tydlighet varsebli sinnesförnimmelser. Och *soma* förmår på så sätt även kontrollera sig själv (Shusterman, 2011, s. 315). Med *soma* avses alltså en levd och kännande kropp, en kropp som både förmår vara medveten, uppmärksam och avsiktlig, till skillnad från en kropp som bara ses som fysisk. Kunskap om den levda, kännande kroppen belyser även den spegelneuronernas⁵ funktion. Forskning visar att människor med en somaestetisk känslighet kan erfara en känsla av rörelser de ser hos andra, i sin egen kropp. Rörelser som observeras sätter igång och omsätts hos betraktaren till rörelser som i sin tur kan uppfattas som motoriska förnimmelser för betraktaren. Det beror på att det motoriska och visuella centrat i hjärnan är nära sammanlänkad (Shusterman, 2008 s. 104).

Estetiska upplevelser

Vilka förnimmelser och erfarenheter menar somestetiken är uttryck för estetik? Shusterman skriver att en estetisk upplevelse engagerar och aktiverar hela människan fullt ut; sinnligt, känslomässigt och kognitivt och att alla människans förmågor fullt ut och lustfyllt i den är integrerade. Först när det är så kan upplevelsen beskrivas som estetisk (Shusterman, 1999, s. 299). Enligt John Dewey känns den estetiska upplevelsen igen på att den uppfattas som hel eller fulländad (Hultin, E. 2005, s. 104). Det sker när alla olika delar som kan finnas med i en vanlig upplevelse integreras till en utvecklande helhet. Den estetiska upplevelsen, skriver Shusterman, ger en tillfredsställande känslomässig kvalitet som uppfattas direkt i stunden. Den känns igen som ett skeende, vars "logiska känsla av enhet, affekt och värde är momentant tillfredsställande" (min översätn.). Den känns också igen på att människan i den upplevelsen känner sig som allra "mest levande och uppfylld" (Shusterman, 1999, s. 299). Shusterman beskriver den estetiska upplevelsen som samtidigt ett inkluderande av "det allmänna flödet av medvetet liv" (min översätn.) (Shusterman & Tomlin, 2008, s. 80), och det som står ut från detta allmänna flöde som ett särskilt förhöjt ögonblick av liv och som reflekterat känns igen som sådant (Shusterman & Tomlin, 2008, s. 80). Den estetiska upplevelsen är inte begränsad till vad som traditionellt ses som konst, menar Shusterman, den är inte skild från våra vanliga liv. Konst behöver ses som ett utvidgat begrepp där konst

⁴ Kroppsliga dialoger är förkroppsligade samtal med samvaro och närvaro och som behöver ha sin utgångspunkt i ett kroppsligt varande för att komma till stånd (Molander, 1996, s.26-28).

⁵ Neuroner som finns med och bearbetar observerade handlingar (Heyes & Catmur, 2022)

och liv flyter ihop. Estetiska upplevelser är tänkta att pågå i vardagen, utgöra livsavgörande delar mitt det som är i kärnan av våra normala livsprocesser (Shusterman, 1997, s. 33).

Den estetiska upplevelsen kopplat till kropp och röst har Anne Tarvainen fördjupat sig i. Tarvainen pekar på kroppen som en väsentlig faktor i bildandet av en estetisk vokalupplevelse och menar att en den starkt närvarande kroppen ofta har en potential att bli föremål för en estetisk upplevelse, i samma utsträckning som själva sångljuden (Tarvainen, 2018, s. 124). Vid fonation, skriver Tarvainen, kan både rörelsen av andning och rörelsen av ljud som vibrerar i kroppens håligheter och vävnader, förnimmas. Även rörelsen av affekter relaterade till röstuttryck. En arg röst känns exempelvis på ett annat sätt i kroppen än en glad röst (Tarvainen, 2018, s. 124).

Det som ger talet eller sången dess karakteristiska egenskaper kallar hon för vitalitetspåverkan. Den handlar om kroppsmedvetna förnimmelser som börjar från röstorganens inre rörelser, rörelser från andning, från röstljudet och från affekter. De sträcker sig in i förnimmelserna av våra grundläggande känsloreaktioner (Tarvainen, A. s. 131-132) Somestetiskt upplevs den egna rösten som mitt emellan inifrån och utifrån, som ”en hel, kroppslig, klangfull och levande varelse som njuter av enheten av rörelser, effekter och ljud” (min översätn.). Distinktionen mellan inifrån och utifrån suddas ut; på samma gång som rösten känns inifrån, hörs den utifrån. Den färdas via vibrationer genom kroppen (Tarvainen, 2018, s. 128). I upplevelsen av någon annans röst flätas röstljudet och sångarens uttryck samman, det ena som en auditiv sensation och det andra som förkroppsligade vitala egenskaper (Tarvainen, s. 132).

Oavsett uttryck, den estetiska upplevelsen påverkar människan, den sätter hennes sinnen, känslor och intellekt i rörelse. Från den går hon alltid lite förändrad (Burman & Lundberg Bouquelon, 2022, s. 7).

Kroppens kultivering

Estetik i kroppen tar sig sålunda både yttre och inre uttryck. Shusterman beskriver hur den likaväl som den utåt kan förse med vackra sinnesförnimmelser, exempelvis en välavvägd gest gestaltad med lätthet, eller ett estetiskt funktionellt tal, kan ge vackra upplevelser inifrån; medvetenheten om en förbättrad, djupare andning eller upplevelsen av en från onödiga spänningar, fri och avspänd hållning (Shusterman, 1999). Vissa av förmågorna är upplevelsemässiga, alltså ges uttryck för inuti en människa och andra är representativa och performativa, alltså både ges uttryck för utanpå en människa och kan vara uttryck för kvalitet eller skicklighet (Shusterman, 2004, s. 53-54). Oavsett variant kommer de först till stånd då hela människan är engagerad och aktiverad fullt ut. Som beskrevs i avsnittet ovan behöver människan, enligt Somaestetiken, vara helt engagerad och aktiverad; sinnligt, känslomässigt och kognitivt och med alla förmågor fullt ut lustfyllt integrerade för att estetiska upplevelser ska komma till stånd (Shusterman, 1999, s. 299).

Ofta brister kroppens varseblivande funktion, det menar Shusterman. Somatiska störningar försämrar människors välbefinnande och prestation utan att upptäckas (Shusterman, 2004, s.52). Spänningarna blir lätt en del av det som uppfattas som det normala och först vid obehag väcks kroppsmedvetenheten. Det gäller både för kroppen i stort och för rösten. Med hjälp av träning kan förmågan till kroppsmedvetenhet och till att reglera tonus, det vill säga kroppens spänningsläge, förbättras. Det hävdar även neurovetenskaplig forskning (Tarvainen, A. 2018, s. 124-125, Ceunen et al., 2016). Förmågan att påverka rörelser, tillika muskulära spänningar utifrån sensorisk information beror både på kvaliteten av den tillgängliga sensoriska informationen och på individens förmåga att hantera den. Vid inläring av rörelser utvecklas nya rörelsemönster och nya neurala program genom att sensorisk information bearbetas. De programmen förfinas genom upprepning så att den neurala kommunikationen efter hand sker snabbare (Han, et al., 2016, s. 81). Men för att kroppens varseblivande funktion ska utvecklas är reflektionsprocessen avgörande, menar Dewey. Reflektionen öppnar upp för erfarenheter och i förlängningen för fördjupad kunskap och bildning (Burman, A. 2014, s. 36). Förnimmelser blir medvetandegjorda, ovanor Shusterman beskrev synliggjorda och möjliga att förändra. I takt med att kroppsmedvetandet stärks och utvecklar en ökat känslighet förbättras också somas varseblivande funktion, då kan även de estetiska upplevelserna förbättras skriver Tarvainen (Tarvainen, 2018, s.124, s. 126, Ceunen et al. 2016). Det sker då ett kroppsligt lärande. Kultivering, äger rum. Exempel på träning som ger kultivering av kroppen är Feldenkrais⁶, Alexanderteknik⁷ och yoga (Shusterman, 1999, s. 302).

Den sensoriska kognitionens fulländning

Dewey gav uttryck för att den estetiska erfarenheten uppfattas som hel eller fulländad (Hultin, E. 2005, s. 104) och Baumgarten menade att syftet med estetiken just handlade om det, en fulländning av den sensoriska kognitionen, alltså ungefär "fulländning i förmågan att varsebli sinnesintryck" (Burman, A. 2014 s.16) . Vilka uttryck tar sig då den hela och fulländade upplevelsen i en röst? Det är en vanskelig fråga konstaterar Ann-Christin Furu, pedagogie doktor vid Åbo akademi, logoped och forskare om röst och lärande. Hon skriver: "Det som av någon i en viss situation uppfattas som en eftersträvarsvärd och "bra" röst, kan av någon annan i en annan situation uppfattas som en "dålig" röst". I hennes lärobok *Professionell röst användning i läraryrket* beskrivs rösten utifrån olika kriterier, bland annat utifrån hur en *estetiskt* god röst brukar beskrivas. Den beskrivs ha en behaglig röstkvalitet, där resonansen är balanserad och röststyrkan väl avvägd, där röstläget harmonierar med ålder, kön och kroppsstorlek och har naturliga variationer i intonation och betoning samt

⁶ Feldenkraismetoden är en rörelsepedagogik som tränar förmågan att genom kroppslig medvetenhet, neurologiskt reglera och styra rörelser för att bryta upp ogynnsamma mönster och att lära på nytt (Somatic mind, 2024).

⁷ Alexanderteknik är en pedagogisk metod som liksom Feldenkrais tränar förmågan fokuserar att genom kroppslig medvetenhet, neurologiskt reglera och styra rörelser för att bryta upp ogynnsamma mönster och att lära på nytt (at-sverige, 2025)

har en tydlig artikulation och ett lugnt taltempo. Det är en röst som förmår väcka intresse och känslor och upprätthålla motivation hos lyssnaren (Furu, 2017, s. 35-36, 50). Ett kompletterande svar på vilka uttryck en hel och fulländad upplevelse i en röst genererar, ger *somaestetiken*. Tarvainen beskriver den fullödiga rösten som en "hel, kroppslig, klangfull och levande varelse som njuter av enheten av rörelser, effekter och ljud" (min översätn.), med förkroppsligade vitala egenskaper (Tarvainen, A. s. 128, 132).

I Baumgartens syfte med estetiken som den sensoriska kognitionens fulländning, låg även hans syn på estetikens roll som livsförbättrande, det skriver Shusterman. Genom att verka för den menar han att somaestetik praktiskt och högst påtagligt kan verka för filosofins centrala mål: kunskap, självkännedom, rätt handling, rättvisa och strävan efter det goda livet. På så sätt, säger Shusterman kan somaestetik även bidra till en estetik som mer igen börjar ses som levnadskonst och något som spelar roll i människors vardag (Shusterman, 1999, s. 300-302). En vardag där estetiska erfarenheter är frekventa blir livsförbättrande trycker Shusterman på och menar att människans moderna vardag inte skapar någon bra grogrund för en sådan. Människans "till vardagsupplevelser" är sällan meningsfulla och sammanhängande helheter. Snarare upplevs tillvaron ofta som fragmentarisk med ointegrerade förnimmelser. Människan *genomlever* ofta snarare än *meningsfullt upplever* (Shusterman, 1997, s. 31).

Med tid för reflektion skulle kroppens varseblivande funktion kunna utvecklas, och med den en större närvaro som skapar förutsättningar för estetiska upplevelser (Tarvainen, 2018, s. 124). För det är reflektionen över upplevelsen, snarare än själva upplevelsen, som är det avgörande momentet för att den estetiska upplevelsen ska förändra människan (Burman, A. 2014, s. 36).

2.2 Röstundervisning utifrån en helhetssyn

Estetiska erfarenheter förändrar och utvecklar människan, så även hennes röstfunktion. Utgångspunkten i avsnittet nedan är det kroppsliga, mentala och sociala, en helhetssyn. Den vetenskapliga forskning som tas avstamp i är logopedi, kunskapsteori, språkvetenskap och teatervetenskap. Kompletterande erfarenhetsbaserade källor finns med, de är utifrån läroböcker i musikpedagogik, sångpedagogik och fysioterapi.

En kroppsligt förankrad handling

Röstundervisning utifrån en helhetssyn engagerar människan fullt ut. Exempelvis beskriver Janice Chapman, röstprofessor vid School of music and drama i London (Chapman, 2017) ett röstarbete utifrån en röst som uttrycker gråt, klagande, rop av glädje eller som drar en lättnadens suck. Den rösten, menar hon, engagerar kropp och sinne som helhet. Röstljuden beskrivs som holistiska talljud och Chapman kallar dem för "primal sounds". Hon beskriver i sin bok *Singing and Teaching Singing: A Holistic Approach to Classical Voice*, hur hon i röstundervisning arbetar utifrån dessa röstljud medvetet, för att hitta ett konstnärligt

röstuttryck. Känslan är utgångspunkten, sen kommer ljudet. Primal sounds, menar Chapman, utgör själva hjärtat i rösthantering och möjliggör ett "holistiskt förbättrat konstnärskap" (Chapman, 2017, s. 19-20, 25).

Kropp, tanke, känsla och relation, först när de fyra grundläggande byggstenarna sammanfogas kan en på djupet förändrad talröstanvändning komma till stånd, det menar Ann-Christin Furu (2011), pedagogie doktor vid Åbo akademi, logoped och forskare om röst och lärande. Furu beskriver i sin avhandling⁸ hur människan med hjälp av kroppens alla sinnen har möjligheten att uppfatta nyanser och att lära sig lyssna på nya sätt. Hon menar därför att praktiska övningar är särskilt betydelsefulla (Furu, 2011, s. 145-148). I handling, med sinnen som erfar, sätter sig kunskapen av ett förbättrat röstanvändande i kroppen, som ett erövrat nytt tillstånd, "en kroppsligt förankrad handling" (Furu, 2011, s. 151). Furu beskriver kroppen som en plats där alla erfarenheter sammanfogas och som därför utgör den primära utgångspunkten i allt handlande (Furu, 2011, s. 145). Och hon ser kroppen lika mycket som en "medveten, upplevande, handlande och tolkande varelse", som en fysisk och biologisk. Den förbinder det individuella med det sociala, utgör kontakten med världen och återkopplar "omedelbart med kunskap om den", både medvetet och omedvetet (Furu, 2011, s. 145-148)

Kroppen som utgångspunkt delar Sven Bjerstedt, universitetslektor i musik vid Teaterhögskolan i Malmö (MHM, 2024). I sin forskning⁹ skriver han om vikten av gestaltande i en avspänd kropp och om närvaron som förmågan att med alla sinnen vara och agera här och nu; fri, avspänd, aktiv och öppen (Bjerstedt, 2019, s. 103). Betydelsen av det fria och spontana i kroppsuttryck återfinns även i språkvetenskaplig forskning. Laura M. Morett, forskare inom psykolingvistik vid universitet i Alabama, har undersökt kommunikation och användningen av gester. I sin avhandling¹⁰ beskriver hon att just fria och spontana samtalsgester i samband med inläring har visat sig kunna förbättra kommunikationen. Sambandet har visats när det handlar om inlämning av ords betydelser (Morett, 2017).

När en människa möter en annan med uppmärksamhet och närvaro, engageras den *levande kroppen* i en *kroppslig dialog*. Den levande kroppen är, vilket nämnts innan, en knutpunkt för alla människans upplevelser och den ses, både enligt Molander, Shusterman och Furu, som en medveten, upplevande, handlande och tolkande varelse. Den kroppsliga dialogen är ett förkroppsligt samtal med samvaro och närvaro som behöver ha sin utgångspunkt i ett kroppsligt varande för att komma till stånd. Den innebär förmågan att

⁸ Ann-Christin Furu avhandling *Resa i röstens landskap: en narrativ studie av hur lärare blir professionella röstanvändare* (2011)

⁹ Sven Bjerstedts *Musikalitet som förmåga till närvaro, struktur och flöde: Ett centralt begrepp i skådespelares lärande* (2019)

¹⁰ Laura M. Moretts avhandling *In hand and in mind: Effects of gesture production and viewing on second language word learning* (2017)

engagera sin levande kropp i mötet med andra, till att kunna "ta in" den andre genom sin kropp (Molander, 1996, s. 11, s. 25-28). Molander skriver att en pedagog som vill kunna ge sin elev möjlighet till djupare kontakt med sig själv, själv behöver arbeta med sin egen kontakt. Det handlar om att utveckla förmåga till kroppslig koncentration och närvaro, till att kunna vara uppmärksam i sin egen kropp. I möten som sker utifrån ett kroppsligt varande kan en kroppslig dialog ta plats (Molander, 1996, s. 28). I den kroppsliga dialogen skulle således en röstpedagog kunna hjälpa en röstelev få djupare kontakt med sig själv, men en sådan kan bara komma tillstånd om pedagogen förmår engagera sin egen levande kropp och i mötet kan utgå från ett kroppsligt varande (Molander, 1996, s. 24).

Med det kroppsliga varandet som utgångspunkt, där möjligheten ges att få syn på ens egna samlade upplevelser, erfarenheter och kunskap, skulle omedvetna tendenser lättare upptäckas. Om detta skriver Randi Bjerger-Sköld, ass. professor emerita i musikpedagogik och dipl. Alexanderpedagog. I sin bok *På naturens villkor* (Bjerger-Sköld, 2019) beskriver hon hur förbindelsen mellan det psykiska och fysiska ofta förbises bland annat i sångundervisning. När utövaren får problem, exempelvis med muskelspänningar, riktas lätt all uppmärksamhet mot symtomen. Det innebär att de omedvetna tendenser som skapat problemet lätt blir varaktiga och normaliserade (Bjerger-Sköld, 2019, s. 34, 51). Omedvetna tankar och känslor påverkar vad som fysiskt sker i kroppen, de påverkar både kroppsmönster, rörelsemönster, hur vi uttrycker oss och hur vi rör oss (Bjerger-Sköld, 2019, s. 51). Bjerger-Sköld betonar vikten av att befinna sig i skärningspunkten mellan det mentala och det fysiska eftersom det just är kroppens hantering av psykisk stress som tenderar skapa muskelspänningar (Bjerger-Sköld, 2019, s. 34). Hållningen förändras, kroppen minskar i både längd och bredd eftersom spänningsnivån i musklerna gjort att de dragit ihop sig. När muskeltonusen höjs, stiger även tyngdpunkten i kroppen och därmed blir andningen grundare (Bjerger-Sköld, 2019, s. 56), på så sätt kontrolleras den. När andningen hindras från att nå djupt kan även känslor kontrolleras, vilket fyller en funktion. Kroppen har gått in i ett försvar (Bjerger-Sköld, 2019, s. 55).

För att andningen ska fungera väl och flyta fritt behövs den inre rörligheten i kroppen som upplevs naturligt när vi är harmoniska och i balans. Den går från tungan med tungbenet ända ner till bäckenbotten som är i synergiskt samspel med andningsmuskeln diafragma (Bjerger-Sköld, 2019, s. 24-27). En nyckel till den inre rörligheten och en lägre spänningsnivå är att nyttja tyngdkraften och förstå dess påverkan på kroppen (Bjerger-Sköld, 2019, s. 26-28). Tyngdkraften, rätt använd, skriver Bjerger-Sköld, kan både förflytta kroppens tyngdpunkt nedåt, ge tyngd och stabilitet och samtidigt lätthet och frihet. En nedåtgående kraft verkar, men också en precis lika stor uppåtsträvande kraft. Den ser till att vi kan stå, sitta och gå (Bjerger-Sköld, 2019 s. 27, 29).

Träningen att rikta sin uppmärksamhet på vad som händer i kroppen erbjuds på fler håll, bland annat i metoden *Basal kroppskännedom*, vilken ingick som del i logonomutbildningen 2021-2023 (SMI, 2023). Det är en fysioterapeutisk, vetenskapligt beprövad metod som tagit stort intryck av Feldenkraismetoden och som har funnits i

Sverige sedan 1980-talet (Institutet för Basal Kroppskännet, 2024, Sannum et al., 2016). I den beskrivs den inre stabiliteten, närvaron och friheten i andning, både när vi ligger, sitter, står och går som grunden till all kroppslig fysisk aktivitet (Sannum et al., 2016, s.17). Synliggörande och medvetandegörande av kroppens rörelsemönster; hållningsmönster och andningsmönster tränas. Träningen sker i ett tillåtande, lekfullt upptäckande, där hänsyn tas till de egna behoven. Inom Basal kroppskännet ser man till hela människan och hennes behov. Först utifrån den utgångspunkten, menar man, kan medvetenheten om kroppen växa (Sannum et al., 2016, s. 7, 14, 23).

2.3 Somaestetisk teori

Eftersom somaestetik redan presenterats följer endast en kortare sammanfattning nedan. Centrala begrepp som är teoretiskt betydelsebärande för studien lyfts fram.

Somaestetik är en gren inom disciplinen estetik som betonar kroppens roll och den sensoriska kognitionen, alltså förmågan att att varsebli sinnesintryck. Somaestetik har som mål att återuppliva idén om estetiken som livsförbättrande disciplin genom en systematisk träning som både inkluderar praktisk träning och teoretiska studier (Shusterman, 1999, s. 299-302). Kroppen, *soma*, ses som varseblivande och gestaltande av estetik. Med soma är det den levda och kännande kroppen som avses. Den inkluderar både sinne och kropp och har förmåga att både med tydlighet varsebli sinnesförnimmelser och att kontrollera sig själv. Det är funktioner som båda traditionellt kopplats samman med sinne och inte med kropp (Shusterman, 2011, s. 315). Via sensorisk perception varseblivs estetiska upplevelser i soma och genom kultivering av soma menar Somaestetiken att estetiken som kunskap utvecklas i takt med att sinnenas varseblivning skärps (Shusterman, 1999, s. 302).

Kroppens estetik tar sig både yttre och inre uttryck. Likväl som den utåt kan förse med vackra sinnesförnimmelser, exempelvis ett estetiskt funktionellt tal eller en välavvägd, balanserad gång, kan den även ge vackra upplevelser inifrån. Upplevelsen av en förbättrad och fördjupad andning i en kropp som förmås spänna av och och landa i en avspänd hållning (Shusterman, 2004, s. 52, Shusterman, 1999). Estetiska uttryck inuti kroppen beskrivs inom somaestetiken som *upplevelsemässiga*¹¹, och de som ges uttryck för utanpå som *representativa*¹². Ibland har de representativa uttrycken en performativ kvalitet, det vill säga visar på kvaliteten eller skickligheten i ett estetiskt uttryck. Uttrycken beskrivs då som *performativa* (Shusterman, 2004, s. 53-54).

Shusterman skiljer inte den estetiska upplevelsen från vanligt liv. Estetiska upplevelser, menar han, är tänkta att pågå i alla delar av livet och ha livsavgörande betydelse (Shusterman, 1997, s. 33). De engagerar och aktiverar hela människan fullt ut; sinnligt,

¹¹ Upplevelsemässig Somaestetik uttrycks och ger erfarenheter inne i kroppen (Shusterman, 2004, s. 53-54)

¹² Representativ och performativ Somaestetik uttrycks och ses utanpå kroppen (Shusterman, 2004, s. 53-54)

känslomässigt och kognitivt. Under tiden är dessutom alla hennes förmågor helt integrerade, till en absorberande, utvecklande helhet (Shusterman, 1997, s. 33). Den estetiska upplevelsen känns igen på att den uppfattas som just hel eller fulländad och att den ger en tillfredsställande känslomässig kvalitet som uppfattas direkt i stunden. Den känns igen som ett skeende, vars ”logiska känsla av enhet, affekt och värde är momentant tillfredsställande” (min översättn.) I den upplevelsen känner sig människan som ”allra mest levande och uppfylld” (min översättn.) (Hultin, E. 2005, s.104, Shusterman, 1999, s. 299).

Ofta brister kroppens varseblivande funktion, menar Shusterman. Somatiska störningar försämrar människors välbefinnande och prestation utan att upptäckas (Shusterman, 2004, s. 52). Spänningar blir lätt en del av det som uppfattas som det normala och först vid obehag väcks kroppsmedvetenheten. Det gäller både för kroppen i stort och för rösten (Tarvainen, 2018, s. 124-125, Ceunen et al., 2016). Genom träning kan förnimmelser bli medvetandegjorda, ovanor synliggöras och förändras. Med ett förstärkt och mer känsligt kroppsmedvetande förbättras somas varseblivande funktion. Ett kroppsligt lärande, kultivering äger rum. Då kan även de estetiska upplevelserna och estetiken förbättras (Tarvainen, 2018, s. 124, 126, Ceunen et al., 2016).

3. Metod

För att få syn på estetiska uttryck i studien har en kvalitativ forskningsdesign med metoden observation valts. I det inspelade och observerade materialet har mönster sökts i en abduktiv, tematisk analys, som har kompletterats av en hermeneutiskt inspirerad analys. Det är en specialvariant av analys som tagit form under studiens gång. Hela studien genomfördes i ett växelspel mellan litterära studier av somaestetik, observation, intervju och analys av inspelningar med hjälp av somaestetiska analysredskap. Nedan redogörs för urval, etik, forskningsdesign och avgränsning. Efter det beskrivs genomförandet steg för steg.

3.1 Urval och etiska överväganden

En logonom söktes som kunde bjuda in till gruppundervisning med fokus på praktisk röst- och talträning. Undervisning i grupp antogs kunna erbjuda stor variation i arbetssätt vilket i sin tur skulle kunna innebära många estetiska uttryck. Valet att efterfråga endast en logonom berodde på möjligheten till att då kunna göra en mer ingående studie, på djupet.

Det behövde vara en logonom som kunde representera andra logonomer genom att ha tillräcklig yrkeserfarenhet och som var villig att delta i bild- och ljudupptagning och i en efterföljande intervju. En sådan logonom hittades och i enlighet med skriften *God forskningssed* (2017) tillfrågades logonomen och dennes kursdeltagare i god tid innan observationstillfället samt informerades om studiens upplägg. Möjligheten gavs till kursdeltagarna att inte finnas med på bild. Kursdeltagarna informerades även om att de inte

skulle refereras till skriftligt. Muntlig dialog om möjlig anonymitet har förts med observerad logonom under studiens gång, med dennes godkännande om att vara identifierbar.

3.2 Design och avgränsning

Genom att välja en kvalitativ forskningsmetod kunde observationens praktiska resultat användas för att utveckla nya idéer om hur den observerade logonomen uttryckte sig estetiskt. Den kvalitativa forskningsmetoden gjorde det också möjligt att förstå situationen ur logonomens perspektiv (Bryman, 2018, kap. 17). Förhoppningen är att logonomens *levda erfarenhet*; förståelsen och tolkningen av hur estetiken gestaltar sig kroppsligt både inne i och utanpå kroppen något ska framkomma i studiens slutresultat (Laverty, 2003, s. 22, Bryman, 2018, s. 478). För att skapa bra förutsättningar för observation gjordes avgränsningar i vad som skulle iakttas (Bryman, 2018, s. 19). Det är rösten och kroppen hos en enda logonom under ett enda kurstillfälle som studeras. Det är under de tillfällen i undervisningen då hela gruppen är engagerad i praktiska moment i röst- och talutveckling.

3.3 Genomförande

Observation med bild- och ljudupptagning genomfördes i februari 2023 på plats i SMI:s lokaler. Det var ett befintligt kurstillfälle i röst och tal som observerades, där ledande logonom tillsammans med sju av åtta kursdeltagare var närvarande. En kvalitativ semistrukturerad intervju genomfördes senare samma dag, på samma plats.

Observation på plats med bild- och ljudupptagning

Observationen utgör studiens huvudsakliga empiri. Den skedde på plats, men framför allt i efterhand med hjälp av ljud- och bildupptagningarna. Vid kurstillfället var gruppen placerad i en halvcirkel med logonomen framför. Del av tiden satt deltagare och ledare på stol, del av tiden stod alla upp vid sina platser. En digital kamera placerades bakom gruppen i vänstra hörnet varifrån även observationen på plats genomfördes. Två filmer spelades in på sammantaget ca 2 h och 45 min. En upptagning gjordes fram till pausen i mitten av kurstillfället och en upptagning gjordes efter paus. Kameran rörde endast för att slå på och av vid dessa tillfällen. Litteraturstudier i somaestetik var i det här skedet påbörjade, men inte tillräckligt förankrade för att hjälpa till så att relevanta notat kunde tas.

Kvalitativ intervju

I den ca 1 h och 30 minuter långa intervjun observeras det inspelade materialet från tidigare samma dag gemensamt på storbild. Logonomen uppmanas att pausa inspelningen när uttryck för estetik visar sig. Samtidigt förs samtal utifrån följdfrågor; "När, under det här specifika tillfället, kommer estetik till uttryck hos dig? Estetik som du upplever i kroppen, på kroppen och från kroppen. I samspelet- i mellanrummet? Beskriv de uttrycken och vad du

uppfattar med dina sinnen hände i stunden?” (Patel & Davidson, 2019, s. 82).

Intervjun visar sig i efterhand inte kunna bidra med empiri, åtminstone inte i det huvudsakliga, inledande analysarbetet. Logonomen skulle behövt besvara frågorna utifrån en gemensam förståelse för somaestetik, vilket inte var möjligt. Intervjun fyller istället en viktig perspektiverande roll avslutningsvis i studien, eftersom samtalet belyser den observerade logonomens egen upplevelse av estetiska uttryck i kroppen. I sammanställningen av resultatet sätter den egna upplevelsen i flera fall ord på uttryck som framkommit i analysarbetet. Intervjun finns transkriberad och går att ta del av vid önskemål.

Observation i efterhand av ljud- och bildupptagning

Observationen av ljud- och bildupptagningen som gjordes i efterhand, genomfördes några veckor senare, men med observationen på plats i tydligt minne och med somaestetiska analysverktyg tillgängliga. Dessa presenteras nedan. I det här skedet skedde en fördjupning i växelspelet mellan litterära studier av somaestetik och observation. Analysen påbörjades, samtidigt som relevanta texter om somaestetik, som kunde öka förståelsen, lästes om och om igen. Observationer av det inspelade materialet spelades upp gång på gång tills observerad logonom inte längre “syntes” utan bara uttryck framträdde. Mer om hur analysen gick till presenteras i nästa avsnitt.

3.4 Analysmetod

Åtta frågeställningar användes som analysverktyg i en för tillfället speciellt framtagna och hermeneutiskt inspirerad, tematisk analys. Frågeställningarna formulerades utifrån somaestetiska litteraturstudier för att hjälpa observatören att via sin *soma* uppfatta, se och höra uttryck av estetik i form av sensorisk kognition¹³. Uttryck som kunde visa sig utanpå kroppen hos observerad logonom, men även uttryck som kunde uppfattas ske inuti (Braun & Clarke, 2006, Patel & Davidson, 2019, Tarvainen, 2018, s. 133)

Somaestetiska analysverktyg

Tre verktyg utifrån begreppet soma, tre utifrån begreppet estetisk upplevelse och två utifrån det samlade begreppet estetik.

¹³ Sensorisk kognition betyder på ett ungefär vetenskapen om hjärnans förmåga att ta emot, lagra, bearbeta och plocka fram information som förmedlas genom kroppens sinnen.

När uppfattar jag, ser, hör och erfar via min soma:

1. att soma hos betraktad logonom varseblir och tänker på olika händelser och föremål i miljöer hen befinner sig i? (1a)
2. att soma hos betraktad logonom varseblir och tänker på sig själv och medvetandegör händelser som tar plats i kroppen? (1b)
3. att soma hos betraktad logonom intelligent och avsiktligt kontrollerar sig själv, påverkar och förändrar? (1c)
4. att alla mänskliga förmågor hos betraktad logonom; sinnliga, känslomässiga och kognitiva är aktiva och engagerade och lustfyllt integrerade i ett allmänt flöde av medvetet liv och utvecklande helhet, vilket ger en logisk känsla av estetiskt fenomen? (2a)
5. att en estetisk erfarenhet/upplevelse förbättras i betraktad logonom tack vare ökat kroppsmedvetande? (2b)
6. att alla mänskliga förmågor hos betraktad logonom; sinnliga, känslomässiga och kognitiva är aktiva och engagerade och lustfyllt integrerade i ett förhöjt ögonblick av medvetet liv och utvecklande helhet vars känsla av enhet, affekt och värde är momentant tillfredsställande? (2c)
7. uttryck av estetik i form av sensorisk kognition, vilka visar sig i en representativ och performativ somaestetik hos betraktad logonom? Det är yttre uttryck av vackra sinnesförmimmelser. Kvalitén av kroppens yttre, representativt, blir mer tillfredställande rik och estetiken som kunskap utvecklas. (3a)
8. att uttryck av estetik i form sensorisk kognition, vilka visar sig i en upplevelsemässig somaestetik hos betraktad logonom? Det är inre uttryck av vackra sinnesförmimmelser. Kvalitén av kroppens inre, upplevelsemässigt, blir mer tillfredställande rik och estetiken som kunskap utvecklas. (3b)

Analysredskapen ska visa på när logonomens *soma* varseblir händelser och föremål, både inuti och utanpå kroppen och avsiktligt påverkar sig själv. De ska också visa på tillfällen när en *estetisk upplevelse* ägt rum, det vill säga då logonomens alla mänskliga förmågor; sinnliga, känslomässiga och kognitiva, engagerats och integrerats i ett allmänt flöde eller förhöjda ögonblick av medvetet liv och utvecklande helhet. Och de ska visa på de *sammantagna uttrycken för estetik*, på när sinnenas varseblivning skärpts och en somatisk förbättring skett. Oavsett om uttrycken varit upplevelsebaserade eller representativa och performativa.

Från början formulerades två ytterligare frågeställningar/redskap utifrån den somaestetiska litteraturen. Ett till om soman; frågan om när den intelligent och avsiktligt förstärker och förbättrar sitt eget medvetande och ett till om estetisk upplevelse; om när en estetisk erfarenhet/upplevelse förbättras i lognomen tack vare ökat kroppsmedvetande. Eftersom frågorna var omöjliga för observatören att besvara, plockades de bort.

Hermeneutiskt inspirerad tematisk analys

Fyra tolkningssteg från hermeneutiken, framtagna för att tolka film, kombinerades med den tematiska analysens sex steg (Baracco, 2017, s. 118–120, Braun & Clarke, 2006). Fokus skiftade mellan litteratur, observation och reflektion och mellan helhet och delar i användningen av de fyra hermeneutiska tolkningsstegen. Reflektion och tolkning av litteraturstudier genererade förståelse från tidigare kunskap, sådan jag hämtat från både utbildningar och arbetslivserfarenhet och nya erfarenheter, de jag införskaffat i samband med studien. En cirkulär rörelse pågick som rörde sig mellan min förförståelse, kunskap och fördomar sedan innan och mina möten med nya erfarenheter (Segolsson, 2011, s. 75, 86).

Inom hermeneutisk fenomenologi blev jag uppmärksam på begreppet levd erfarenhet (Lavery, 2003). Central för den är förståelsen och tolkningen av olika fenomen, i den här studien, förståelsen och tolkningen av hur estetiken gestaltar sig kroppsligt både inne i och utanpå kroppen (Lavery, 2003, s. 22). Likt den hermeneutiske forskaren närmade jag mig observationerna subjektivt utifrån min egen förförståelse. Den kunskap och de tankar, intryck och känslor jag har som förförståelse, bland annat i egenskap av logonomstudent, ses enligt hermeneutiken som en tillgång (Patel & Davidson, 2019, s. 33). I den tematiska analysen söktes upprepade meningsmönster med hjälp av en kontinuerlig förflyttning mellan inspelat material, kodning och analys av ny kunskap (Braun & Clarke, 2006, s. 82).

Bearbetning av observation

I det observerade och inspelade materialet på sammanlagt 2 h, 43 min. och 59 sek. identifierades tretton avsnitt på sammanlagt 68 min. och 43 sek, då praktiska röst- och talövningar genomförs med hela gruppen. De avsnitten klipptes ut till korta filmavsnitt på bara några minuter var, som sedan noga observerades och transkriberades. Tillsammans med observationen på plats och tidigare erfarenheter inom ämnet utgör det momentet första steget i det hermeneutiska tolkningsledet, *för-förståelsen* (Baracco, 2017, s.118–120). Klippen observerades sedan noga igen, ett tiotal gånger, återigen med observationen som gjordes på plats i minnet. I parenteser på transkriberingen beskrevs kroppens uttryck; kroppsställningar, tonfall, mimik, gestik med mera. De beskrivningarna utgör det andra hermeneutiska tolkningsledet, en *första hermenutisk tolkning* (Baracco, 2017, s. 118–120). På samma gång blev empirin bekant vilket utgör det första steget i den tematiska analysen (TA) (Braun & Clarke, 2006, s. 87). Efter det delades den transkriberade texten in i kortare avsnitt som upplevdes hänga ihop, jag kallar dem textfragment. Textfragment 1a, 1b, 1c osv. för det första klippet. Se exempel nedan både på indelning i textfragment och en första tolkning (röd text), av det trettonde klippet.

13c

”Sara lilla rara” ... (L gestikulerar med händer, börjar röra sig och läser rytmiskt med liv) ”Sara lilla rara”(gruppen härmar) ”nu så får du klara” ... (L sätter handen mot centrum av buken) ”nu så får du klara”(gruppen härmar)

Därefter observerades klippen återigen ett tiotal gånger vardera, nu med hjälp av analysverktygen. Det gjordes ett klipp i taget, med fokus både på själva ljud- och bildklippet, tidigare observation och transkribering med tolkningar. Varje textfragment som överensstämde med analysverktygen kopierades och sammanfördes med dessa, i ett eget dokument. Fördjupande beskrivningar av skeenden skrevs in (blå text i exemplet nedan), vilka hermeneutiskt motsvarar det tredje tolkningssteget, en *klargörande andra tolkning*. Den kan ses som en lös form av kodning som tar textfragmenten ett steg närmre tematisering, vilket utgör det andra steget i TA (Braun & Clarke, 2006, s. 88). Nedan är ett exempel utifrån ett klipp som observerats genom analysredskap nr. 5: *När uppfattar jag, ser, hör och erfar via min soma, att en estetisk erfarenhet/upplevelse förbättras i betraktad logonom tack vare ökat kroppsmedvetande?*

10g

... och så tillbaka nu till tyngdpunkten (L gör en liten resning i kroppen, sviktar på fötterna och visar med händerna hur tyngden ska få ligga ner i bäckennivå). Något framför mitten på foten (L rör knäna fram och tillbaka). Rörelser i knäna, i höfterna, resningen i kroppen (L visar med handen nedifrån och upp. öppnar upp i bröstkorgen) ... ah! .. och känner att ni (L lösgör huvudet), att ni har luft mellan kotorna ... att ni har axlarna på ett behagfullt sätt

Analys: Leendet som spritter till, spontant. Det är som att det kommer av kroppsupplevelsen snarare än att den är kommunikativ utåt.

Till en början gjordes försök med analys på detta sätt med klipp 1, 2 och 11 innan återstående klipp analyserades. Eftersom analysverktygen för soma gav mest utslag, alltså genererade flest utklippta textfragment, de för estetisk upplevelse färre och de för estetik minst i antal, genomfördes efter ett tag analyserna i ordning efter det, somas frågor först, sedan de för estetisk upplevelse och sist de för estetik. Det gjorde att texten som tidigare måste delas in i fler textfragment sedan de observerats med hjälp av de nya analysverktygen, nu kunde behålla indelningen i resterande verktyg. För att få överblick över vilka verktyg som gett utslag var, gjordes sedan en sammanställning av varje klipp baserat på detta. Det gjordes i tabeller med kryss för att se tendenser av de tolkningar som gjorts (Bilaga 3). Sammanställningarna visade på att analyserna efter hand förändrats. Från att ha gett betydligt fler utslag för somaverktyget än för estetisk upplevelseverktyget och fler utslag för estetisk upplevelse-verktyget än för estetikverktyget fick båda de förstnämnda verktygen färre utslag efter hand så att de sammanföll med de som estetikverktyget visade. I de sista klippen sammanföll de helt. Gissningsvis skulle en nya observationer av de första klippen visa att utslagen för estetikverktygen sammanföll med de två andra även i dem. Ny observation och analys genomfördes och det visade sig stämma, utslagen stämde överens och pekade på samma textfragment så att utslagen som visade på estetiska uttryck överlag blev betydligt färre.

Nu påbörjades ett omfattande arbetet att vaska fram vilka estetiska kvaliteter som dolde sig bakom de textfragment som analysverktygen lyft fram. Estetiska uttryck i kropp och röst sammanställdes i långa listor som sedan delades in tematiskt utifrån vilka som uppfattades uttrycka en liknande kvalitet. Det arbetet innebar det fjärde och sista

hermeneutiska tolkningssteget, vilket ger möjligheten till djupare förståelse, och på samma gång det tredje steget i TA som innebär att söka efter teman (Baracco, 2017, s. 118–122, Braun & Clarke, 2006, s. 89). Att estetisk förmåga gavs uttryck för återkommande under de tretton klippen, det hade analysverktygen visat på, men nu behövde tydliggöras vilka kvaliteter det var det som ledde fram till uttrycken som iakttagits.

Med utgångspunkt i den somaestetiska teorin och i tidigare forskning uppfattades nu mer tydligt avgränsade förmågor. Förmågan till att vara i sin kropp på samma sätt som Bengt Molander beskriver det i sin bok *Kunskap i handling*, att i mötet med andra kunna utgå ifrån ett eget kroppsligt varande (Molander, 1996, s. 28). Förmågan till att kunna kontrollera kropp och röst, exempelvis förmå den till att spänna av på liknande sätt som Shusterman beskriver det i sin artikel *Somaesthetics and Education: Exploring the Terrain* (Shusterman, 2004, s. 52). Förmågan till ett lyssnande som inte begränsar sig till vad öronen förmår höra utan utgår från hela kroppen, ett uppfattande av estetiska skeenden, både i sig själv, i gruppen och hos klienterna/eleverna likt det som Anne T beskriver i *Singing, Listening, Proprioceiving: Some Reflections on Vocal Somaesthetics* (Tarvainen, 2018, s. 127). Förmågan till att använda röstinstrumentet utifrån kropp och sinne som helhet, på samma sätt som Janice Chapman beskriver i boken *Singing and Teaching Singing: A Holistic Approach to Classical Voice* (Chapman, 2017, s. 25).

Kvaliteter skymtade fram med hjälp av de första tolkningarna (i rött), ihop med de fördjupade beskrivningarna och tolkningarna i blått. Tillbaka till exempel 10g, textfragmentet en bit upp i texten och en första tolkning av den röda texten: "I gör en liten resning i kroppen, sviktar på fötterna och visar med händerna hur tyngden ska få ligga ner i bäckennivå". Den bedöms ha att göra med förmågan till att utifrån kroppsmedvetenhet kontrollera kroppen. Och den andra tolkningen, den blå texten: "leendet som spritter till, spontant. Det är som att det kommer av kroppsupplevelsen snarare än att den är kommunikativ utåt", bedöms ha att göra med förmågan att uppfatta ett estetiskt skeende i kroppen. Ett löst organiserade av textfragmenten fick utgöra ett slags kodade exempel. Preliminära teman började ta form (Braun & Clarke, 2006, s. 90)

I det fjärde TA-steget sattes de preliminära temana i relation till hela empirimängden och undersöktes i sin giltighet mot denna. Elva teman reducerades till åtta genom att två kvaliteter inlemmades i två andra och en föll bort och mer gällande temarubriker tog form (Braun & Clarke, 2006, s. 91). I det femte TA-steget utkristalliserade sig färdiga kvalitetsrubriker med beskrivande exempel som radades upp under. Teman definierades och förfinades så det blev redo att presenteras (Braun & Clarke, 2006, s. 92) I resultatkapitlet presenteras de. Det sjätte och sista steget i TA utgörs av analysrapporten som just presenterats (Braun & Clarke, 2006, s. 93)

Analys av kvalitativ intervju

I ett efteranalysarbete klipptes textfragment från intervjun som stämmer överens med

framkomna kvaliteter ut och sammanfördes med dessa i ett separat dokument. Det var först efter att analysen av observationen av ljud- och bildupptagningen färdigställets, som det visade sig att intervjun lämpade sig bättre för detta. Logonomens ord lyfter och levandegör kvaliteter som överensstämmer med de åtta som studien landat i. I resultatkapitlet nedan finns exempel på dessa med. De kommer som avslutande citat i samband med varje kvalitet som presenteras.

4. Resultat

Analysen har resulterat i åtta estetiska kvaliteter som glimtvis kan ses hos logonomen i samband med röstundervisning. Gemensamt för de åtta kvaliteterna är att de utgår från den estetiska förmågan till tränad, uppmärksam varseblivning. Det är varseblivning utifrån en kroppsmedvetenhet som förmår uppfatta viscerceptiva och proprioceptiva signaler och även påverka kroppen utifrån dessa. Kvaliteterna har visat sig *i* och *genom* logonomens *soma* som varseblivit, tänkt och avsiktligt kontrollerat och påverkat skeenden. Nedan presenteras kvaliteterna övergripande, i avsnittet efter presenteras de utförligare.

4.1 Åtta estetiska kvaliteter

Det är fyra kvaliteter som erfars inuti kroppen och är upplevelsemässiga och fyra kvaliteter som erfars på och utanför kroppen och som är performativa. De upplevelsemässiga kvaliteterna beskriver förmågan till varande och uppfattande av skeenden, upplevelsen av att finnas i och erfara den egna kroppen och rösten, att lyssna, inte bara med öronen utan med hela kroppen och av att samtidigt varsebli något av vad som sker i andras kroppar. De beskriver även förmågan till att med sin kropp, uppfatta och finnas i rumsliga skeenden och till att med sin kropp hårbärgera dessa skeenden och samtidigt förmå skifta mellan olika fokus hos sig själv.

De performativa kvaliteterna beskriver förmågor till görande, till aktiv påverkan och förändring av skeenden. Förmåga till att kontrollera den kropp och röst som först erfarits i kroppsmedvetenhet och till att forma ett uttrycksfullt, avspänt och välklingande tal som utgår från en fri och avspänd kropp. De beskriver även förmågan till att utifrån förankring i möte och relation till deltagarna gå före och visa väg i en estetisk användning av kropp och röst och till att med hjälp av gester, tillförande av energi och användandet av ett estetiskt tal leda andra till en avspänd, välklingande och uttrycksfull talröst. Nedan finns alla kvaliteterna presenterade i en uppställning.

Upplevelsemässiga kvaliteter	Performativa kvaliteter
1. Varande Förmåga att vara i och erfara den egna kroppen och rösten.	2. Styrande Förmåga till röst- och kropps kontroll, som utgår från varande och kroppsmedvetenhet.
3. Lyssnande Förmåga att utifrån varandet lyssna med hela kroppen och varsebli något av vad som sker i andras kroppar.	4. Kommuniserande Förmåga till ett uttrycksfullt, avspänt, och välklingande tal i kommunikation, som utgår från varandet i en fri och avspänd kropp.
5. Rumsuppfattande Förmåga att uppfatta skeenden i rummet med utgångspunkt från varandet i den egna kroppen.	6. Vägvisande Förmåga att gå före och visa väg i en estetisk användning av kropp och röst, förankrad i varandet i den egna kroppen, mötet och relationen.
7. Härbärgerande och Fokusskiftande Förmåga att utifrån varandet i den egna kroppen, härbärgera/"hålla" skeenden i rummet och till att kunna skifta mellan olika fokus hos sig själv.	8. Ledande Förmåga att utifrån varandet i den egna kroppen, leda andra till en avspänd välklingande och uttrycksfull talröst med hjälp av gester, tillförande av energi och användningen av ett estetiskt tal.

4.2 Uttryck och kvaliteter

I följande, mer detaljerad presentation beskrivs kvaliteterna en i taget. Varje avsnitt inleds med ett citat från observerad undervisning och med ett citat från intervjun som lyfter logonomens eget perspektiv. "I" står för *Intervjuare*, "L" står för *Logonom*. Därefter följer observerade uttryck sammanfattade i punkter.

4.2.1 Varande

Denna kvalitet beskriver förmågan att vara i och erfara den egna kroppen och rösten. Exempel på detta är när logonomen säger:

Och nästa gång du *andas in* (ett leende växer fram, L ser ut att njuta) så försöker du med ditt medvetande följa med luftflödet in genom näsan. Se hur långt kan du förnimma luftflödet? ... och även om du inte kan förnimma det riktigt så föreställer du dig att du följer med ändå ner i lungorna (Ett leende växer fram igen. Jag uppfattar att det kroppsliga uttrycket, leendet, sammanfaller med det egna erfandet av kroppens andning)
(Citat från observerad undervisning, klipp 1q)

Eller som när logonomen svarar på frågan:

I: Och hur känns den här närvaron, hur känns den i din kropp? Vad händer i din kropp när du är närvarande? ...

L: Jag känner mig, ... autentisk tänkte jag säga. Avspänd ... (Mm ...) ... Jag har nog en känsla av hela kroppen. Alltså jag, jag känner hela mig. Inte exakt hela tiden men ... nästan hela

tiden ... kan jag känna både tårna och hårfästet. Och allt där emellan.
(Citat från intervju)

Liknande exempel från observationerna och intervjuerna sammanfattas i följande punkter:

Uppfattade uttryck:

- Kroppen är i god kontakt med underlaget. Den genomgår en resning och förlängning. Tyngdpunkten förflyttas nedåt och kroppen upplevs tyngre. Huvudet vilar avspänt, lätt och flytande.
- Individens närvarande med hela sig och kroppen upplevs inte längre bestå av delar utan utgör istället en helhet.
- Andningen utvecklas. Lungorna och diafragmas rörelse breddas. Andningen fördjupas.
- Artikulatorer hittar en gynnsam utgångspunkt; käken är avspänd, svalget är öppet och tungan vilande, kroppen som helhet är aktivt avspänd och kan åstadkomma en grundad röst. Röst och tal finns i ett avspänt varande, istället för att med anspänning "göras".

4.2.2 Styrande

Denna kvalitet beskriver förmågan till röst- och kroppskontroll, som utgår från varande och kroppsmedvetenhet. Exempel på detta är när logonomen säger:

Och så har du din din känsla av öppet rör eller hur du nu hittar din känsla ner i magen och så säger vi det här bara: ... hoh (*L har kvar samma tonläge, volym och röstkvalitet när hon går från sagda meningar till ljudet hoh*) (Gruppen: Hoh ...)
Huh ... (*L har sin hand på buken*) Gruppen: Huh ...
Ha kvar resningen! (*L visar med gest upp mot halsen, gör samtidigt en extra resning i kroppen*). Huuh ... (*L förlänger ljudet, rösten är avspänd och välklangande*)
(Citat från observerad undervisning, Klipp 10 j, förkortat)

Eller som när logonomen svarar på frågan:

I: Hur märks estetiken?

L: (*tankepaus*) Mm ... Ja, dels märks det ju för att jag idag har en bra röst. Så det hörs. Och ett sätt att kommunicera som fungerar, som märks. Själva ...

I: Tänker du själva talandet nu?

L: Ja, just det. Men också själva kommunikationen med andra. För det är ju inte heller ... det är ju också en övning ... hur man lyssnar, hur man känner in ... (I: Mm ...) och den är ju också, har jag också övat på. (I: Mm!) Och det fortsätter man ju med hela livet ...
(*eftertänksamt skratt)

(Citat från intervju)

Liknande exempel från observationerna och intervjuerna sammanfattas i följande punkter:

Uppfattade uttryck:

- En resning/ förlängning av bålen samtidigt som kroppen finns kvar i en avspänd, grundad förankring. Kroppen går från avspänd till ännu mer avspänd. Kroppen förmår att hitta tillbaka till ett närvarande, avspänt läge, även efter att det tappats.
- Kroppen aktiverar endast de muskler som behövs i röst användning, medan den förmår hitta avspänning andra, som muskler i käke, tunga, hals, nacke och vissa bålmskler. Talet är avspänt med grundad röst och i ett för rösten bekvämt röstläge.
- Kroppens spänningsnivå styrs genom gester eller genom att omsätta egen verbal uppmaning. Röstens kraft/luftflöde/volym anpassas så att avsedd röstkvalité åstadkoms, exempelvis mjuk fonation. Kroppens muskulära förankring behålls genom hela den ljudande frasen; finns i förberedelsen, under tiden frasen pågår, fram tills den är färdig och även förbi.

4.2.3 Lyssnande

Denna kvalitet beskriver förmågan att utifrån ett varande lyssna med hela kroppen och varsebli något av vad som sker i andras kroppar. Exempel på detta är när logonomen säger:

... och så resningen. Den här känslan av ... (*L flyttar tyngdpunkt nedåt i kroppen och visar med böger hand uppåt. Handleden droppad och avspänd*) ... den här känslan av luft mellan kotorna som jag sa förra gången (*Rösten landar i och med orden "luft mellan kotorna". Handen fortsätter en bit över huvudet*) ... det är öppet och fritt (*händerna visar på avspändhet vid sidan om nacken*), det är långt mellan öron och axlar (*pendlar med händerna mellan öron och axlar flera gånger*) ... jättelångt! Kilometer långt! (*L släpper ner axlarna ännu längre och roterar med huvudet*)

(Citat från observerad undervisning, klipp 3b)

Eller som när logonomen svarar på frågan:

I: ... om du skulle tänka utifrån vad du varseblir i sinnen, vad som händer?

L: Jag känner in ... jag känner den här rastlösheten i den här andra kroppen ... jag känner den, i min kropp.

I: Hur? Påverkar den din andning? Eller? ... Vad blir det för gensvar i din kropp?

L: Nä, gensvaret blir nog mer muskulärt ... rastlöshet. Så jag, jag förnimmer den. Jag känner den men väljer att inte agera på den. Väljer att släppa den ... (*tankepaus*) för den hör till henne.

(Citat från intervju)

Liknande exempel från observationerna och intervjuerna sammanfattas i följande punkter:

Uppfattade uttryck:

- Kroppens fokus utåt på skeendet i andras kroppar, som utifrån ett varande i den egna kroppen finns i ett lyssnande. Kroppen som kontinuerligt och systematiskt läser av deltagarna, förankrad i ett lyssnande utifrån hela individen.
- Fonation som utgår ifrån ett lyssnandet där kroppen har en medvetenhet om spänningar, obehag eller balans i andras kroppar, och i sin egen.

4.2.4 Kommunicerande

Denna kvalitet beskriver förmågan till ett uttrycksfullt, avspänt och välklingande tal i kommunikation, som utgår från ett varande i en fri och avspänd kropp. Exempel på detta är när logonomen säger:

Vvvvo ... (*rösten är grundad*) ... (Gruppen: Vvvvo...)

Just det, vvvo ... (*L gestikulerar dynamiskt och har med sig hela kroppen*) (Gruppen: Vvvoo ...)

Vvvvomm (*aktiviteten i röstinstrumentet börjar innan ljudet kommer och slutar efter ljudet upphört. Likaså rörelsen i kropp och gestik. Den är lugn, mjuk, dynamisk och förankrad*)
(Gruppen: Vvomm)

Vvamm (*L visar på breddning av kroppen i gester, och hur den samtidigt spänner av.*

Avspänning ger mer bredd och möjliggör även för att uppta mer plats närvaromässigt, på samma sätt som en avspänd fonation möjliggör för mer volym och styrka. (Gruppen:

Vvamm ...) Hhåjj ... (Gruppen: Hhåjj ...)

(Citat från observerad undervisning, Klipp 5c)

Eller som när logonomen svarar på frågan:

I: När du ... säger hur man ska göra?

L: Jag säger inte hur man ska göra utan jag säger ... jag håller på med: JA JA ... (ropar ut en talövning) eller nåt sånt där. Ja, och då gör jag kanske det ganska neutralt. Och sen när jag gör: JA JA, JA!! ... (*gladare*) då gör inte jag det som en yttre grej utan jag hämtar känslan inom mig (I: Mm!)

L: Mm ... (*kort tankepaus*) Annars så blir det inget glitter i ögonen tänker jag (*skrattar till*), annars så blir det mekaniskt! Och om man gör en mekaniskt grej ... så småningom kan ju den ramla ner i, eller in i ... eh ... känslan. (I: Ja ...) Men jag försöker gå andra vägen ... (I: Ja) hitta känslan och låta den komma till uttryck...

(Citat från intervju)

Liknande exempel från observationerna och intervjuerna sammanfattas i följande punkter:

Uppfattade uttryck:

- Rösttekniken hittas utifrån varandet i de avspända musklerna. Hela individen är engagerad och finns i en röst och ett tal som är grundat, avspänt och fritt. Röst och tal är välklingande med ett nyanserat uttryck. Tid som behövs avsätts till att finnas i god röstteknik, till att skapa pauser och till att använda dem.
- En kommunikation som utgår ifrån en fri och avspänd kropp där muskulatur i bålen tillåts släppas, ryggraden förlängas och luft komma in.
- En kropp som finns närvarande i mötet med andra, med känslor som får ta plats, fylla upp och prägla hela individen. Där upplevelsen är att det mentala upptar mer plats i kroppen än vad som upptas fysiskt.

4.2.5 Rumsuppfattande

Denna kvalitet beskriver förmågan att uppfatta skeenden i rummet med utgångspunkt från den egna kroppen. Exempel på detta är när logonomen säger:

Va-a ... (*i ett känslouttryck som att L är glatt överraskad*) ... (Gruppen: Va-a ...)

Havet ... (*L talar långsamt, med värme. Visar med böljande mjuka, långsamma gester*)

(Gruppen: havet ...)

Känn bara ... låt det höras hur vackert det är! Haavet ... (Gruppen: Haavet)

Se det framför dig, en gång till. (Tillsammans: Haavet ...)

Häva ... (Gruppen: Häva ...)

(Citat från observerad undervisning, Klipp 10n)

Eller som när logonomen svarar på frågan:

I: ... estetisk upplevelse? ... hur tänker du med det? Tror du att, att det pågår hela tiden eller är det just ögonblick? ...

L: Menar du just dom här förhöjda ... (I: Ja, precis) Nej, det tror jag är ögonblick! Det tror jag är ögonblick när det plötsligt är nån samstämmighet inom det man sysslar med och i det här fallet ... (I: Ja ...) då vart det några såna där "hallelujamoments", brukar man ju prata om.

Just det där när jag hör att alla har hittat sina rätta, avspända, fina röster, med kontakt i kroppen. Och jag ... fast jag hör åtta samtidigt, så hör jag (L klappar till), där var det!

(Citat från intervju)

Liknande exempel från observationerna och intervjuerna sammanfattas i följande punkter:

Uppfattade uttryck:

- En kropp som finns i ett erfalande av skeenden i rummet, i ett samspel utifrån ett gemensamt varande, i gemensam avspänning. I samspel med energi, glädje och uttryck

av trivsel i rörelser.

- En kropp som finns i ett lekande och föreställande, bejakande av fantasi, L: ”Vi andas genom huden!”. Ett rollspelandet med busig blick, som om där fanns en hemlighet, med rörelse i händer och med ett rytmiskt livfullt reciterande.
- En kropp som finns i en gemensam upplevelse med gruppen. Som finns i timing och synkronisering utifrån spegling av andra och utifrån att låta sig speglas. Som finns i medvetenhet om pågående skeenden i deltagarnas kroppar, de som uppfattas utanpå och de som den anar sker inuti.

4.2.6 Vägvisande

Denna kvalitet beskriver förmågan att gå före och visa väg i en estetisk användning av kropp och röst, förankrad i varandet i den egna kroppen, mötet och relationen. Exempel på detta är när logonomen säger:

L: Mums... (L visar med ena handen i mun-höjd, ger mjuk impuls. Vilar på m:et, använder mjuk, relativt svag röst)...Gruppen: Mums...

L: Mums filibabba” (L använder ännu mjukare tonfall, förstärker det onomatopoetiska i ordet med ansiktsuttryck och kropp, upplevelsen av något gott genomsyrar, ger ett uttryck som blir genomgående)

(Citat från observerad undervisning, Klipp 6b)

Eller som när logonomen svarar på en fråga:

I: På vilket sätt skulle du ... eller kan ... känner du igen dig i att tänka att du pratar till ... när du pratar till, till kroppen ... eller ... hur dom ska tänka med kroppen? ... (L: Mm ...) känner du igen dig i ... i att det är den *levande kroppen* som är ... som du pratar till? ...

L: Det här är en jättebra fråga! Jag har inte tänkt så förut, men (kort tankepaus) jag har, den har liksom vaknat i mig dom sista månaderna egentligen. Jag har fått såna...såna feed-back. Hur saker och ting har upplevts ... som jag har sagt eller gjort. Och den som...dom individerna som har givit mig den typen av feed-back har pratat om saker som har känts i hela kroppen. (I: Wow!)

L: Jättehäftigt egentligen! ... Och då ... har jag ju förstått att, att ”jaha ... det här med, med bemötande med, första gången man träffar en ny klient. Och hur man bemöter den (eleven) ... som, som liksom ... (kort tankepaus) ja, som en levande kropp som du säger! (I: Aa...) Och förståelsen, att hur jag är... när jag kommunicerar påverkar. Det går inte bara in i öronen, utan det går in i hela systemet hos den jag pratar med. Vilket betyder att mitt förhållningssätt har betydelse för hur, hur det (det som undervisas) uppfattas och hur det landar i den andra ...

Uppfattade uttryck:

- En öppenhet i kroppen för ett tryggt utforskande av röst och klang utifrån ett gemensamt varande i ett tillåtande klimat. En kropp som finns i kontakt med känslor och inspirerar deltagare till att våga ta klivet in i sina.
- En kropp som läser av andra kroppar, hittar ett tempo som fungerar väl för gruppen att falla in i och som återkommande förmår bejaka framsteg.
- En kropp som bjuder in till samspel, till ett avspänt, skönt varande och ett avspänt, lustfyllt lärande. Som sätter mötet med människan först och lägger grunden för kunskapsinläring där. Som är förankrad och tillgänglig relationellt, med en förmåga att möta upp med deltagarna där de befinner sig.
- En kropp som hjälper deltagarna att med sina kroppar och röster ta större plats. Som med hjälp av gester leder gruppen in i en gemensam föreställningsvärld. Som leder in i och fanns med gruppen i gemensamt mjukt fonerande och som förmår föra så att deltagare hinner följa.

4.2.7 Härbärgerande och Fokusskiftande

Denna kvalitet beskriver förmågan att utifrån ett varande i den egna kroppen, härbärgera/”hålla” skeenden i rummet och till att kunna skifta mellan olika fokus hos sig själv. Exempel på detta är när logonomen säger:

... gånger (*L säger ordet och stannar kvar i det, håller kvar det sagda och gjorda med kroppen*) ... (Gruppen: Gångar ...) ... och släpp! Många ... (*L lägger uttryck i rösten, så det låter glatt och spännande*) (Gruppen: Många ...) ... Många långa ... (Gruppen: Många långa ...) (*L gestaltar gruppens talande med en energifull handrörelse framåt, som sedan släpps sen tillbaka*) ... många långa gånger (*L använder mjuk röst men håller energin hela vägen och även förbi, visar med rörelse i handen, följer med i överkroppen*) (Gruppen: ... många långa gånger) (Citat från observerad undervisning, Klipp 6h)

Eller som när logonomen svarar på frågan:

I: ... Shusterman pratar om kultivering (L: Mm ...) ...när man säger att man kultiverar sin kropp (*L skrattar till, L: Mm ...*) och röst (L: Mm ...). Hur tar det sig ... Tar det sig uttryck hos dig? Och hur?

L: Jaa ... det tar, det tar uttryck i hur jag håller mig. Hur jag håller min kropp. Hur jag andas. Hur jag ...håller mina ... ja, alltså, hur jag ... rör mig. Att jag hela tiden är medveten om, faktiskt, jag är hela tiden medveten om att jag, mitt agerande, har betydelse i sammanhanget. Eftersom jag också är den som undervisar i det här ... så blir jag dessutom betraktad extra mycket i hur jag gör. Så ... jäklar, “anåda” om jag gör fel!! (*skrattar*)

(Citat från intervju)

Liknande exempel från observationerna och intervjuerna sammanfattas i följande punkter:

Uppfattade uttryck:

- En kropp som finns i egen kroppsmedvetenhet och kroppskontroll, som uppmärksammar och läser av grupp och deltagare. Som anpassar kommunikation och sätt att gå in i övningar till sin egen och gruppens tonus. Som håller kvar energi, aktivitet och samspel med gruppen och samtidigt finns kvar förankrad med god teknik i sig själv.
- En kropp som i röst, ljud och tal och låter sig speglas. Som förmår att utåt göra en kraftfull, svepande gest med kropp och röst och samtidigt behålla (utan att tappa) förankring inåt. Som i ett "hållande", med armen bjuder in gruppen och ger energi framåt under frasen, pekar och förankrar utåt mot dem. Som håller kvar en rörelse tills gruppen hittat in istället för att skynda vidare.
- En kropp som förmår hålla samma tonläge, volym och röstkvalitet i övergången från talade meningar till talljud.
- En kropp som håller kvar koncentrationen i rummet samtidigt som anteckningar kollas av. Som skiftar snabbt mellan olika fokus; från den egna kroppen, till deltagarna och deras kroppar. Som förmår skifta mellan att finnas i egen "långsam" avspänning i övning som syftar till det och till att entusiasmera gruppen.

4.2.8 Ledande

Denna kvalitet beskriver förmågan att leda andra till en avspänd, välklingande och uttrycksfull talröst med hjälp av gester, tillförande av energi och användningen av ett estetisk tal. Exempel på detta är när logonomen säger:

Hala in håven! (*mjukt uppmanande*) ... (Gruppen: Hala in håven)

Ho ho (*korta ljud*) ... (Gruppen: ho ho)

Ha ha (*svagare*) ... (Gruppen: ha ha)

Hä hä ... (Gruppen: hä hä)

Hö hö (*starkt*) ... (Gruppen: hö hö)

Ha ha ha (*utbristande, starkt med emfas*) ... (Gruppen: ha ha ha)

Ha ha ha (*förlänger ljuden. Låter som jultomten*)

(Citat från observerad undervisning)

Eller som när logonomen svarar på frågan:

I: ... hur sätter du ord på närvaron? ...

L: Om jag skulle sätta ord på närvaron så är det ju att ... hela jag, med både mitt sinne, mina tankar, min kropp, mitt agerande...hela jag är i ... i tjänst! (**skrattar* gott. Åt det lite pompösa*)

ordvalet uppfattar jag det som) Just här, där och då! ... ingen del av mig är på väg nån annanstans. Det är ... jag tittar på klockan ibland för att se ... inte för att jag funderar över nåt annat, utan för att jag ser att vi, att vi för den här händelsen i rätt, rätt riktning på ... med rätt tempo. Så allting jag gör är kopplat till att jag är där och då.

Liknande exempel från observationerna och intervjuerna sammanfattas i följande punkter:

Uppfattade uttryck:

- En kropp som utgår från en upprest, avspänd hållning och som genom spegling förmår hjälpa andra in i detsamma, som använder levande, distinkt och väl anpassad gestik i kommunikationen för att guida till teknik
- En kropp som under fonation visar med handgester var avspändhet behöver vara, hur deltagarna kan släppa anspänningen i sin buk, klangen landa och uttryck får ges plats för.
- En kropp som tillför energi i arbetet, exv genom att ta kliv framåt och visa på ett flöde med armarna under instruerande, som med händer och armar ger kraft och med större gester visar att mer kraft kommer behövas.
- En kropp som förmår först visa på "fel" teknik och sedan förmår visa på "rätt" teknik, som både leder gruppen och sig själv, exempelvis genom att först instruera "slappna av i magen" och sen själv göra det eller instruerar "luft mellan kotor" och sedan förmår låta ryggen förlängas eller som gör en gest som visar på avspändhet i nacken och samtidigt släpper på spänningar eller som visar med en gest: "det är öppet och fritt" och låter den egna kroppen ta intryck av orden.
- En kropp som har funktionen av en "dirigent" och som får med alla. Som förmår att handleda så att elever kan justera. Som går före genom att förebilda, som leder och tillför den energi som behövs, bland annat genom användningen av prosodi; tonfall, pauser mm. Som finns i ett positivt förhållningssätt gentemot deltagarna.

5. Diskussion

Syftet med den här studien var att få syn på röstens estetiska uttryck som visar sig i kroppen. En logonom studerades i samband med röstundervisning och målet var att kunna sätta ord på estetiska förmågor som kommer till uttryck. Förhoppningen är att de röstestetiska kvaliteterna som visar sig i kroppen, ska kunna ge breddade redskap framåt i analysarbetet av röst och i arbetet med röstutveckling som helhet. Förhoppningen är även att de ska kunna ge en ökad förståelse för logonomins estetiska ingång i röst- och talarbetet. De åtta kvaliteterna som studien resulterat i, diskuteras nedan och relateras till kunskap som lyfts i bakgrunden. Efter det presenteras logonomiska implikationer, styrkor och svagheter i studien samt rekommendation om framtida forskning.

5.1 Resultatdiskussion

Varande, Lyssnande och *Rumsuppfattande*, är tre av de upplevelsemässiga förmågorna som presenteras i resultatet. Beskrivningen påminner om det Sven Molander belyser i boken *Kunskap i Handling* (1996). Molander beskriver där *den levande kroppen* som ett centrum för upplevelser, erfarenheter och kunskap (Molander, 1996, s. 26-28). Han skriver också om ett kroppsligt varande med förmågan till egen koncentration och närvaro i kroppen samt en samvaro präglad av närvaro och uppmärksamhet i en *kroppslig dialog*. Den kroppsliga dialogen innebär förmågan att engagera sin levande kropp¹⁴ i mötet med andra, till att kunna "ta in" den andre genom sin kropp (Molander, 1996, s.11, s.25-28).

Förmågan till *Varande, Lyssnande* och *Rumsuppfattande*, påminner även om funktionen hos den *starkt närvarande kroppen*, som Tarvainen beskriver. I sin somaestetiska forskning om rösten visar hon på en kropp med en skärpt förmåga till sensorisk kognition, där rörelsen av andning och rörelsen av ljud som vibrerar i kroppens håligheter och vävnader kan förnimmas. Människor med en somaestetisk känslighet, kan i sin kropp erfara en känsla av rörelser de uppfattar hos andra. Även rörelsen av affekter relaterade till röstuttryck. Det kan bland annat förklaras genom forskningen om spegelneuroner. (Tarvainen, 2018, s.124, Shusterman 2008 s. 104). Jag tänker att förmågorna *Varande, Lyssnande* och *Rumsuppfattande* bland annat kan förklara och visa på värdet av en röstpedagogisk metod som jobbar med förebildande och härmande. En metod där hela kroppen används och som mer eller mindre är beroende av möjligheten att mötas fysiskt på plats.

Vägvisande, en av de performativa förmågorna, påminner även den om funktionen hos den starkt närvarande kroppen. När den förnimmar rörelserna av affekter relaterade till röstuttryck, hjälper den till förankring i mötet och relationen vilket utgör en del av vägvisandeförmågan (Tarvainen, 2018, s. 124). Även Molanders kroppsliga dialog känns igen i *Vägvisande*, ifall den används till att gå före och visa väg (Molander, 1996, s. 26-28). När Molander beskriver den kroppsliga dialogen exemplifierar han med arbetet hos en fysioterapeut. Jag tänker att han lika gärna skulle kunnat beskriva en röstpedagog som har kroppen som utgångspunkt.

Så vitt jag vet saknas referenser till Molanders begrepp i röstpedagogisk forskning och i röstpedagogisk kurslitteratur. Där skulle de behöva finnas med. Däremot återfinns logopeden Ann-Christin Furu beskrivning av kroppen som den primära utgångspunkten (Furu, 2011, s.145-148) och sångpedagogen Randi Bjerger-Sköld varande i skärningspunkten mellan det mentala och det fysiska (Bjerger-Sköld, 2019, s. 34 Molander). Betydelsen av att vara i och erfara den egna kroppen och rösten, är sålunda inte ny inom röstundervisning, den kanske till och med ses som självklar. Att benämna varandet och erfandet som estetisk förmåga kan vara det. Om förmågan till att vara och erfara skulle ses

¹⁴ En levande kropp är en kropp som förmår kommunicera och är sammanbunden med andra människor (Molander, 1996, s.11, s.25-28)

som en estetisk förmåga, sprungen ur en estetisk upplevelse¹⁵, skulle det också innebära antagandet att känslor och intellekt i och med det varandet blivit satta i rörelse. Från upplevelsen av varandet går då människan förändrad. Att just det upplevelsemässigt estetiska lyfts, menar jag är särskilt viktigt i ett område som röstundervisning. Fokus stannar lätt vid det yttre; den ljudande rösten som hörs och syns. Inte minst kan det vara så för eleven/klienten. Det som i samband med röstträning sker inuti, kroppsmedvetenheten och varandet, riskerar att uppmärksammas mindre ofta.

Mer ofta uppmärksammas den performativa förmågan *Styrande*. När en röst- och kroppskontroll, som utgår från varande och kroppsmedvetenhet, genererar uttryck är det bland annat i en estetiskt väklingande röst. Furu beskriver en röst där röstläge, röststyrka och röstuttryck harmonierar med ålder, kön och kroppsstorlek mm (Furu, 2011, Furu, 2017, s. 35-36, 50). Somaestetisk kompletteras den beskrivningen med att den enligt Tarvains forskning ger kroppsmedvetna förnimmelser som börjar från röstorganens inre rörelser. Det är förnimmelser av affekter relaterade till röstuttryck, förmågan att *känna* en röst likväl som att höra den (Tarvainen, 2018, s. 128). Förmågan till *Styrande* utifrån ett varande i kroppen återfinns även i musikpedagogisk forskning. Bland annat i Janice Chapman's beskrivning av arbetet med "primal sounds", röstljud som involverar kropp och sinne som helhet och som i ett medvetet användande leder till ett konstnärligt röstuttryck (Chapman, 2017, s. 20).

Kommunicerande- en annan av de performativa kvaliteterna, påminner även den delvis om Furus beskrivning av den estetiska rösten. En röst som utöver utöver sina "röstliga kvaliteter" förmår väcka intresse och känslor och upprätthålla motivation hos lyssnaren (Furu, 2011, Furu, 2017, s. 35-36, 50). En kommunicerande förmåga ges även uttryck för i Bjerstedts forskning om musikalitet inom teatern. Där beskriver han ett gestaltande i den avspända kroppen och närvaron som förmågan att med alla sinnen vara och agera här och nu, fri och avspänd, aktiv och öppen (Bjerstedt, 2019, s. 103). Betydelsen av det fria och avspända i kroppsuttryck lyfts även språkvetenskapligt av Laura M. Moretts forskning som visar att spontanitet i samband med inlärning förbättrar kommunikation (Morett, 2017). Jag drar paralleller och tolkar det som att det även i röstundervisning är viktigt att utgå från det oförställda varandet innan eleven börjar kompensera och skyla över. Utgångspunkten behöver vara i det avskalade, för att ge bästa förutsättningarna för förändring och utveckling.

Den upplevelsebaserade förmågan till *Härbärgerande och Fokuskiftande* samt den performativa förmågan till *Ledande* hittar jag inte igen i bakgrunden. Liknande kvaliteter finns troligen beskrivna någonstans, men jag gissar att de inte är vanligt förekommande och därför sällan diskuteras. Ett av syftena med studien var just det, att sätta ord på estetiska aspekter vad gäller uttryck i kroppen, kopplade till röstpedagogers arbete. Uttryck som sällan eller kanske inte alls formulerats i ord tidigare. Jag tror att jag fått möjligheten till en

¹⁵ Estetisk upplevelse: upplevelse där hela människan är aktiverad fullt ut; sinnligt, känslomässigt och kognitivt (Shusterman, R. 1997, s. 33).

början på det här. De estetiska kvaliteterna som vaskats fram kan förhoppningsvis därför ge breddade redskap framåt i arbetet med röstelever, även utanför logonomers krets.

Somafoni

Kvaliteterna i resultatet har hittats med hjälp av *somaestetik*, men är uttryck för något eget. Därför görs valet att mynta ett nytt begrepp, *somafoni*. Somafoni visar på röstens estetik uttryckt i kroppen som helhet, i röstanvändandet och i undervisning av röst. Förmågan till varande i, styrande av, lyssnande till och kommunicerande med rösten, genom kroppen. Träning i somafoni hjälper människor förankras med rösten i sina kroppar och sinnen genom estetiska erfarenheter. Med den estetiska ingången erbjuds ett erfarande i kroppen under röstanvändning och röstundervisning av det fullt ut levande. Somafoni bjuder med sin estetiska ingång till en koncentrerad närvaro som lyfter människan ur fragmentisering till det hela (Shusterman, 1997, s. 33).

5.2 Logonomiska implikationer

Logonomi är ett ungt forskningsfält och ett ungt praktikfält med få deltagare. Knappt hundra logonomer har examinerats från Stockholms Musikpedagogiska Institut sedan utbildningen startade 1983 (C. Eriksson, personlig kommunikation, 7 feb, 2023). För att området ska utvecklas menar jag att ett gemensamt språk, med egna logonomiska begrepp, behövs. Inte bara lånade begrepp från angränsande discipliner. Professionen logonomi behöver stärkas genom ett gemensamt professionellt språk. En början till det har jag försökt bidra med. Jag har också försökt bidra med en ökad kunskap om, och reflektion kring, de egna arbetssätten. Mer reflektion tror jag kan leda till en fördjupad yrkeskompetens. Kanske skulle de åtta estetiska förmågorna så småningom skulle kunna användas i bearbetad form i logonom-utbildningen. De skulle kunna belysa en del av det estetiska perspektivet i en logonoms arbetssätt och eventuellt även kunna utgöra en checklista för den verksamma logomen. En estetisk checklista kan påminna om kvaliteter som är viktiga att både använda sig av och att vidareutveckla.

5.3 Metoddiskussion

Den här studien har utgått från en kvalitativ forskningsmetod där en logonom i arbete har observerats. Analysen som använts är abduktiv tematisk, men även hermeneutiskt inspirerad. Det är en specialvariant som tagit form under studiens gång. Samtidigt som den somaestetiska teorin fått verka i materialet har analysmetoden växt fram, anpassad till både material, forskningsfrågor och teori. Jag upplever att den hjälpt mig få syn på det jag behövt i studien, på estetiska uttryck i kroppen.

I studien ingår endast *en* informant. Avgränsningen möjliggjorde en noggrann analysprocess av både observation på plats och av inspelat material. Vald logonom behövde

kunna representera andra logonomer för att kunna ge en generell bild av estetiska uttryck i logonomens arbetssätt. Finns det ett gemensamt estetiskt kunnande hos examinerade logonomer som logonomen representerar, som talar för en generaliserbarhet i resultatet? Det menar jag att det gör eftersom vald logonom har del i ett gemensamt kunnande då den utöver logonomutbildning har lång arbetserfarenhet som praktiserande logonom.

Då logonomen är känd av författaren har observationen som gjorts påverkats av *haloeffekten*, informanten har haft en positiv "gloria" runt sig som gjort att den observerats utifrån denna. Ett överdrivet fokus på det positiva har således åtminstone inledningsvis funnits (Bjørndal, 2018). För att mindre riskera ett subjektivt förhållningssätt har den hermeneutiska ingången hjälpt till, vilken innebär att växla mellan detaljer och helhet. Materialet som har analyserats, har observerats så många gånger att informanten knappt längre syns, utan bara de iakttagna uttrycken. Ansträngning har även gjorts att så långt det går, koppla bort informanten som person i analysen och i sättet att skriva. Inget namn används.

Valet av den somaestetiska ingången i studien har både fördelar och nackdelar. I och med att den inspirerats både av traditionella asiatiska somatiska metoder som yoga och zenmeditation och av samtida västerländska motsvarigheter som Feldenkrais och Alexanderteknik, sätter den både fokus på kroppen och ger en vetenskaplig ingång till det logonomiska arbetssättet (Shusterman, 1999). Anne Tarvainen, som forskar om rösten specifikt utifrån somaestetik, menar att de kroppsliga aspekterna av talrösten sällan annars läggs fokus på, men att de estetiska upplevelserna både i kropp och röst blir förbättrade genom ett förstärkt och mer känsligt kroppsmedvetande som lyfts i somaestetiken (Tarvainen, 2018, s. 124, 126, Ceunen et al. 2016). Nämda aspekter talar *för* användningen av Somaestetik i jakten efter estetiska uttryck i det logonomiska arbetssättet, men eftersom studien vill visa på vad som händer inuti lika mycket som utanpå kroppen, skulle kanske en fenomenologisk ingång istället för en somaestetisk för det varit mer lämplig. Upplevelser hade kunnat studeras mer ingående och ge bättre förståelse av hur den observerade personen upplevde vissa händelser. De två analysredskap som plockades bort hade kunnat användas, frågan om när den *intelligent och avsiktligt förstärker och förbättrar sitt eget medvetande och ett till om estetisk upplevelse, om när en estetisk erfarenhet/upplevelse förbättras i lognomen tack vare ökat kroppsmedvetande*.

Det fenomenologiska perspektivet använder forskaren Kirsten Fink-Jensen (2007), bland annat i sin artikel *Attunement and Bodily Dialogues in Music Education*. Att ta rygg på henne hade varit en möjlig väg. Men i den här studien, där en enda logonom studerats, skulle en fenomenologisk ingång ytterligare försvårat ett objektiva förhållningssätt. Det hade inneburit att informantens egna upplevelser av observerat material långt mera djupgående undersökts och beskrivits och det hade lyft andra aspekter, men det hade spätt på riskerna att halka in i en "guru-beskrivning" av informanten.

I studien tar logonomen då och då kliv in i *somafoni*, men hen befinner sig under relativt stor del av tiden utanför. Då det är logonomens arbetssätt som studeras och estetiken endast utgör *ett* av verktygen i detta, är det rimligt.

De somaestetiska analysverktyg som används skulle troligen visa på lyft fram samma estetiska förmågor även om en annan logonom observerats på grund av avgränsning i vad som studeras; estetiska uttryck i kropp och tid under tiden logonomen leder praktiska röst- och talövningar i grupp. Vilka kvaliteter som blivit synliga *när* hade och hur ofta, säkerligen skiljt sig åt, men jag bedömer att samma estetiska uttryck hade blivit synliga över tid, att de är generella för en logonom i arbete.

Graden av ämneskunskap hos observatören påverkar vad som uppfattats (Bjørndal, 2018). Uttrycken som söktes efter visade sig som nämnts tidigare finnas både inuti och utanpå kroppen och egen erfarenhet och kunnande inom området underlättade i analysarbetet. Det gjorde uttrycken lättare att få syn på och erfara, och att de med hjälp av de somaestetiska glasögonen kunde verbaliseras.

5.4 Vidare forskning

Logonomin skulle som högskoleämne behöva beforskas. Att forska om estetikens roll i det logonomiska arbetssättet skulle kunna vara en början och särskilt angelägen eftersom just den estetiska ingången tydligt lyfts fram både på logonomförbundets hemsida (Svenska Logonomförbundet, 2024) och i beskrivningen av logonomutbildningen (SMI, 2024). Jag tror att en ökad förståelse för estetikens roll i arbetet både skulle kunna stärka den "logonomiska identiteten" och vara en hjälp utåt, för angränsande yrkesgrupper och möjliga klienter/elever.

Den här studien har landat i åtta kvaliteter som skulle behöva undersökas mer, hur de förhåller sig till varann och hur de visar sig. Min förhoppning är att somafoni både skulle beforskas och talas mer om i röstsammanhang. Och utöver de åtta kvaliteterna finns säkerligen fler kvaliteter som jag inte fått syn på. Estetik är ett brett fält. Vad som visar sig i röst, kropp och samspel estetiskt har jag bara lyft en liten del av, och det som lyfts är utifrån det somaestetiska perspektivet. Det skulle vara spännande att få syn på uttryck belysta ur andra perspektiv.

6. Referenser

6.1 Litteratur

- Bjerger-Sköld, R. (2019). *På naturens villkor: en bro från det anatomiskt korrekta till det konstnärligt fria*. Stockholm: Gehrman's musikförlag.
- Bjerger-Sköld, R. (2019). *På naturens villkor: en bro från det anatomiskt korrekta till det konstnärligt fria*. Stockholm: Gehrman's musikförlag.

- Bjerstedt, S. (2019). *Musikalitet som förmåga till närvaro, struktur och flöde: Ett centralt begrepp i skådespelares lärande*. Pedagogisk forskning i Sverige Vol.24, 1, ISSN 1401-6788
- Bjørndal, C.R.P. (2018). *Det värderande ögat: observation, utvärdering och utveckling i undervisning och handledning*. (Andra upplagan). Stockholm: Liber.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*, *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-10
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (Tredje upplagan). Stockholm: Liber.
- Burman, A. & Lundberg, P. (2022). Inledning. Burman, A. & Lundberg Bouquelson, P. (red.) *I rörelse: estetiska erfarenheter i pedagogiska sammanhang*. Huddinge: Södertörns högskola. s.7-18
- Burman, A. (red.) (2014). *Den reflekterade erfarenheten: John Dewey om demokrati, utbildning och tänkande*. Huddinge: Södertörns högskola.
- Burman, A. (2014). *Det estetiska, kunskapen och läroprocesserna, Konst och lärande: essäer om estetiska läroprocesser* / [ed] Anders Burman, Huddinge: Södertörns högskola , s. 7-28
- Chapman, J.L. (2017). *Singing and teaching singing: a holistic approach to classical voice*. (Third edition.) San Diego, CA: Plural Publishing.
- Chen, W.G. Schloesser, D., Arensdorf, A. M., Simmons, J. M., Cui, C., Valentino, R., Gnadt, J. W., Nielsen, L., St Hillaire-Clarke, C., Spruance, V., Horowitz, T. S., Vallejo, Y. F., Langevin, H. M. (2021). *The Emerging Science of Interoception: Sensing, Integrating, Interpreting, and Regulating Signals within the Self*, *Trends in Neurosciences*, 44, 3-16
- Ceunen, E., Vlaeyen, J. W. S., Van Diest, I. (2016). *On the Origin of Interoception*, *Frontiers in Psychology*, 7: 743.
- Elliot, N. (2009). *Röstboken: tal-, röst- och sångövningar*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Ferm Almqvist, C. & Thorgersen, K.T. (2022). Att möjliggöra estetiska erfarenheter i lärarutbildning [Elektronisk resurs]. *I rörelse*. (35-58). Hämtad från <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:sh:diva-49130>
- Furu, A. (2017). *Professionell röst användning i läraryrket*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.
- Furu, A. (2011). *Resa i röstens landskap: en narrativ studie av hur lärare blir professionella röst användare*. Diss.: . Åbo.
- Hammarberg, B., Iwarsson, J., Sundberg, U.J., Thalén, M., (13 Juni 2014). Ninni Elliot. Dagens Nyheter. <https://www.dn.se/arkiv/familj/ninni-elliott/>
- Han, J. Waddington, G., Adams, R., Anson, J., Liu, Y. (2016) Assessing proprioception: A critical review of methods. *Journal of Sport and Health Science*. 5, 1, 80-90
- Heyes, C. & Catmur, C. (2022). What Happened to Mirror Neurons?. *Perspectives on Psychological Science*. 17(1): 153–168.

- Hultin, E. (2005). *Den estetiska erfarenheten som erfarendets fulländning* [Elektronisk resurs] en kritisk läsning av John Deweys estetiska erfarenhetsbegrepp i Art as Experience. (14:1, 101-114). Hämtad från <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:du-11922>
- Laverty, S. M. (2003). Hermeneutic phenomenology and phenomenology: A comparison of historical and methodological considerations. *International Journal of Qualitative Methods*, 2(3). Article 3.
- Lundh, L-G. (2015). Combining holism and interactionism. Towards a conceptual clarification. *Journal for Person-Oriented Research*, 1(3), 185-194.
- Molander, B. (1996). Kunskap i handling. (2., omarb. uppl.) Göteborg: Daidalos.
- Morett, L, M. (2017). In hand and in mind: Effects of gesture production and viewing on second language word learning. *Applied Psycholinguistics*. 39(02):1-27
- Patel, Runa, Davidson, Bo.(2019). *Forskningsmetodikens grunder*. 5. upp Lund: Studentlitteratur AB
- Sannum Karlsson, A. & Cederhag, W. (2016). *Hur gör du när du rör dig?: Basal Kroppskännedom för vardag, friskvård, idrott och rehab*. (Första upplagan). Malmö: Sannum Karlsson i Malmö AB.
- Segolsson, M. (2011). Lärandets hermeneutik: tolkningens och dialogens betydelse för lärandet med bildningstanken som utgångspunkt. Diss.. Jönköping.
- Shusterman, R (2013). *Everyday Aesthetics Of Embodiment*, New York: Routledge
- Shusterman, R. (2012). *Body and the arts: the need for Somaesthetics*. Diogenes. Florida Atlatic University, FL, USA, sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav
- Shusterman, R (2011) *Soma, self, and society: Somaesthetics as pragmatist meliorism*. Metaphilosophy, DOI: 10.1111/j.1467-9973.2011.01687.x
- Shusterman, R. (2008). *Body consciousness: a philosophy of mindfulness and somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Shusterman, R. & Tomlin, A. (red.) (2008). *Aesthetic experience*. New York: Routledge.
- Shusterman, R. (2004). *Somaesthetics and education: exploring the terrain*. Bresler, LLiora Bresler (ed.), *Knowing Bodies, Moving Minds*, 51, 2004 Netherlands. Kluwer Academic Publishers.
- Shusterman, R. (1999). *Somaesthetics: A Disciplinary Proposal*. The Journal of Aesthetics and Art Criticism, Vol. 57, No. 3, pp. 299-313.
- Shusterman, R. (1997). *The End of Aesthetic Experience*, The Journal of Aesthetics and Art Criticism, Vol. 55, No. 1. pp. 29-41.

- Tarvainen, Anne. (2018). *Singing, Listening, Proprioceiving: Some Reflections on Vocal Somaesthetics*, edited by Richard Shusterman, 120–42. Leiden & Boston: Brill.
- Thorgersen, K. (2018). *Estetik tack! Estetisk kommunikation och konsten att lära*. I: von Schantz, U., Thorgersen, K. and Lidén, A. (red.) *De estetiska ämnenas didaktik Utmaningar, processer och protester*. Pp. 3–23. Stockholm: Stockholm University Press.
- Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed [Elektronisk resurs]*. (Reviderad utgåva). Stockholm: Vetenskapsrådet.

6.2 Hemsidor

- Alexanderteknik Sverige. 2025, <https://at-sverige.se>
- Institutet för Basal Kroppskännedom. (2024) *Välkommen till IBK!*. <https://www.ibk.nu>
- Musikhögskolan i Malmö, *Sven Bjerstedt*, <https://www.mhm.lu.se/sven-bjerstedt> (hämtad 2024-02-14)
- Nationalencyklopedin, *estetik*. <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/estetol> (hämtad 2023-01-13)
- Neuroförbundet, neuro. 2024, <https://neuro.se/symtom/kognition/> (Hämtad 2024-04-10)
- Somaticmind, 2024, <https://www.somaticmind.se/startside/vad-%C3%A4r-feldenkraispedagogik--1496494> (Hämtad 2024, 04-24)
- Stockholms Musikpedagogiska Institut, SMI. 2025. <https://www.smi.se/utbildningar/logonom/index.html> (Hämtad 2025-04-17).
- Svenska Akademiens Ordbok, SAOB, *Estetik*. (Hämtad 2024-04-12) [estetik | SAOB](#)
- Svenska Akademiens ordlista, SAOL, *Härbärgera*, (Hämtad 2024-04-23) [härbärgera | SAOL | svenska.se](#)
- Svenska Logonomförbundet, <https://www.logonom.se> (Hämtad 2024-04-09)
- Tampere University, <https://www.tuni.fi/en/search?keyword=tarvainen> (Hämtad 2024-04-14)
- Universitetet i Agder, *Randi Bjerger-Sköld*, <https://www.uia.no/en/about-uia/faculties/faculty-of-fine-arts/news-from-faculty-of-fine-arts/paa-naturens-vilkaar-en-bro-fra-det-anatomisk-korrekte-til-det-kunstnerisk-frie2>
- Uppsala Universitet, (2023), <https://www.uu.se/utbildning/utbildningar/selma/program/?pKod=MLG2>

7. Bilagor

Bilaga 1

Klipp 13 "Ramsa" 2:12

- Transkribering

13a

S A R A...(L står lite bakåtlutat och grimaserar med stora rörelser) S A R A (gruppen härmar)

13b

Äh, så mycket behöver vi inte göra! (L släpper attityden i kroppen, ler och spänner av) Släpp käken så den kan verkligen få vara med! (L visar med lösgörande händerna mot käken)

13c ESTETIK

"Sara lilla rara"...(L gestikulerar med händer, börjar röra sig och läser rytmiskt med liv) "Sara lilla rara"(gruppen härmar) "nu så får du klara"...(L sätter handen mot centrum av buken) "nu så får du klara"(gruppen härmar)

13d

"trasslet som du ordnat här"...(L betonar konsonanter och lägger in en till växel i känsla, studsar i stegen)"trasslet som du ordnat här" (gruppen svarar)

13e

"traaasslet"...(L betonar ordet, böjer sig framåt) trasslet (gruppen svarar, L mimar med) ...inte trasslet (L rör minimalt på munnen så ljudet inte kommer ut)

13f

"Trasslet", säg det! Gruppen provar i mun: "trasslet"... Det är enklare va? (L håller käken ganska stilla, lägger handen mot) Nu ska vi inte göra det lätt för oss! Vi säger "trasslet!" (L släpper underkäken ordentligt) "trasslet" (gruppen)

13g ESTETIK

"Trasslet som du ordnat här"...(L visar flödet armarna, tar steg framåt) i "trasslet som du ordnat här"(gruppen. L forts. röra på sig och ler)..."det är allt vad jag begär!"...(L börjar dansa med axlarna, ler) "det är allt vad jag begär"(gruppen)..så rör vi oss lite..och så tycker vi det är kul...jazzar loss! (L rör sig runt, tar mer plats i rummet än innan, mot gruppen och från gruppen som härmar på olika sätt)

13h ESTETIK

"Sara lilla rara..*(knäpper)*..."Sara lilla rara" (*gruppen*).."nu så får du klara"..*(L showar med armarna, ler smittande)* "nu så får du klara" (*gruppen*) ..."trasslet som du ordnat här"..."trasslet som du ordnat här" (*gruppen*)..."det är allt vad jag begär"..*(större armrörelser, drar på orden)* "det är allt vad jag begär" (*gruppen*)

13i ESTETIK

"Sara lilla rara" (*går ner i volym, men fortsätter ta steg och håller kvar armar och händer uppe i solar plexus-nivå, men stilla*) ..."Sara lilla rara" (*gruppen*).."nu så får du klara"..."nu så får du klara" (*gruppen*) ...magen här nu! (*L forts trampet i fötterna men sätter handen på centrum av buken, hukar lite framåt men behåller lång rygg*) "trasslet som du ordnat här"..."trasslet som du ordnat här" (*gruppen*)..."det är allt vad jag begär"..."det är allt vad jag begär" (*gruppen*)

13j

Kom ihåg att ni ska släppa ut magen när jag säger va? (*L tittar ner men gestikulerar*) Så att ni inte.."ah" (*kort tonlös, men ljudande inandning*) kommer till den där! Jaa, och nu..nu är jag riktigt irriterad, för nu har hon trasslat för mycket!

13k

"Sara lilla rara"..*(med spelad irritation och starkare röst. Nacken hållen, allvar i blicken. Mungipor nedåt. Ngf forcerad klang. pekar med fingret)* "Sara lilla rara" (*gruppen*).."nu så får du klara"..."nu så får du klara" (*gruppen*) ..."trasslet som du ordnat här"..."trasslet som du ordnat här"(*gruppen*)...

13l ESTETIK

"det är allt vad jag begär"..."det är allt vad jag begär"(*gruppen*)

13m ESTETIK

"Sara lilla rara"..*(mycket lugnare, sakligt med allvar)* "Sara lilla rara" (*gruppen*).."nu så får du klara"..."nu så får du klara" (*gruppen*) ..."trasslet som du ordnat här"..."trasslet som du ordnat här" (*gruppen*)..."det är allt vad jag begär" (*L betonar varje ord*)..."det är allt vad jag begär" (*gruppen*) Jättebra!

13n

Trevlig lunch, trevlig eftermiddag och vi ses om två veckor! Ja!..*(gruppen)* Tack för idag! Tack för idag (*gruppen*)

Bilaga 2

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	
1	Klipp 13	1. Soma			2. Estetisk opplevelse		3. Estetik			
2		S1a	S1b	S1c	Eu2a	Eu2c obs!	E3a	E3b	E3c	
3	13a									
4	13b									
5	13c	x	x	x	x		x	x	x	
6	13d									
7	13e									
8	13f									
9	13g	x	x	x	x		x	x	x	
10	13h	x	x	x	x		x	x	x	
11	13i	x	x	x	x		x	x	x	
12	13j									
13	13k									
14	13l	x	x	x	x		x	x	x	
15	13m	x	x	x	x		x	x	x	
16	13n									