

FG1300 Självständigt arbete (ämnesdidaktik), KPU, 15 hp

2020

Ämneslärarexamen med inriktning mot arbete i gymnasieskolan, 210 hp

Institutionen för Musik, pedagogik och samhälle (MPS)

Handledare: Ann-Sofie Paulander
Examinator: Anna Backman Bister

Cornelia Arvidsson

En oförställd röst

En kvalitativ studie i hur tre sångare uppfattar
röstmetoden *The Voice Work*

Sammanfattning

Syftet med föreliggande arbete var att utforska tre sångares upplevelser av röstmetoden *The Voice Work*. Forskningsfrågan lyder: Hur uppfattar de intervjuade sångarna röstmetoden *The Voice Work*? Studien genomfördes genom kvalitativa intervjuer under hösten 2019 i en hermeneutisk analys, och diskuteras mot en bakgrund av samtida erfarenhetsbaserade röstmetoder samt röstforskning inom populärmusikaliska genrer. Resultatet presenteras i tre kapitel: *Strävan efter autenticitet, Kropp och psyke – en helhet* samt *Utveckling*. De intervjuade sångarna erfar *The Voice Work* som en metod med syfte att nå autenticitet i röstbruket. *The Voice Work* tillhandagar ett accepterande förhållningssätt till den egna rösten enligt de intervjuade sångarna. Resultatet visar också att *The Voice Work* ger en upplevelse av rösten och psyket som en helhet, att röstklangen och intonationen styrs till mindre grad, de upplever sig inte förstå rösten. De intervjuade sångarna berättar även om upplevelser av friare röst, inre närvaro, självinsikter och hur arbetet påverkat dem känslomässigt. Igenom den andningsuppvärmning och det ljudande som sker i *The Voice Work* tränar de intervjuade sångarna att försöka förhålla sig icke-dömande till sig själv och sin kropp, de upplever en avspänning i röst och andning samt att de sjunger mer skonsamt vilket de använder i sin övning. Den intervjuade sångaren Lisa använder metoden även vid framträdanden för att minska resultatfokus. De intervjuade sångarna menar också att andningsuppvärmningen fått dem att hitta ett mentalt fokus, något som de menar de saknat verktyg för inom andra röstmetoder.

Sökord: Röst, sångteknik, sångmetodik, *The Voice Work*

Abstract

The purpose of this study was to explore the experiences of three singers within the voice method *The Voice Work*. The study was conducted through qualitative interviews in the fall of 2019 through hermeneutic analysis and is discussed against a background of contemporary experience-based voice methods as well as voice research in popular musical genres. The result is presented in three chapters: *The quest for authenticity*, *Body and psyche - a whole* and *Development*. The interviewed singers perceive *The Voice Work* as a method with the aim of achieving authenticity in using the voice. The interviewed singers experience an accepting attitude to their voice. *The Voice Work* gives the interviewed singers an experience of the voice and the psychic being as a whole. The sound of voice and intonation is controlled to a lesser extent, helping them not dissembling the voice. The interviewed singers talk about experiences of a freer voice, inner presence, self-insights and how the work affected them emotionally. Through the breathing exercise and sounding that occurs in *The Voice Work*, the interviewed singers train to try to relate non-judgmentally to themselves and their body, they experience a relaxation in voice and breathing and that they sing more gently which they use in their vocal training. Interviewed singer Lisa uses the method in performances to reduce the focus on results. The interviewed singers also believe that the breathing exercise caused them to find a mental focus, which they lacked tools for in other voice methods.

Key words: Voice, vocal technique, singing method, *The Voice Work*

Tack till min familj för allt stöd. Tack till min inspirerande handledare Ann-Sofie. Tack till er som utmanar och stöttar mig i mitt eget utforskande av rösten.

Ju mer du manipulerar, alltså manipulera likhetstecken kontrollera, det finns en gräns där, där det går över och där du stänger. Där du stänger ditt eget mänskliga behov av att använda rösten.

(Lisa, fingerat namn, deltagare i studien)

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Bakgrund.....	2
2.1	Röstmetoder inom populärmusikaliska genrer.....	2
2.1.1	<i>Complete Vocal Technique</i> (CVT).....	2
2.1.2	<i>Speech Level Singing Method</i> (SLS).....	4
2.2	<i>The Voice Work</i>	5
2.2.1	Alfred Wolfsohn.....	5
2.2.2	Roy Hart	6
2.2.3	Nadine George.....	7
2.3	Forskning om röst och röstmetoder.....	8
2.3.1	Brygga mellan röstfysiologi och sångpedagogik	8
2.3.2	Röstlig mekanik.....	9
2.3.3	Rösten kommunicerar känslor.....	10
2.3.4	Övrig forskning	11
2.4	Syfte och forskningsfråga.....	12
3	Metod.....	13
3.1	Kvalitativa intervjuer.....	13
3.2	Urval.....	14
3.3	Genomförande	15
3.4	Bearbetning och analys	16
3.5	Etiska överväganden	17
3.6	Giltighet och tillförlitlighet	18
4	Resultat	19
4.1	Strävan efter autenticitet.....	19
4.1.1	Genuinitet i röstbruket.....	19
4.1.2	Självacceptans	22
4.2	Kropp och psyke – en helhet.....	24
4.2.1	Röstens klang	24
4.2.2	Intonation	25

4.2.3	Friare röst	25
4.2.4	Inre närvaro	27
4.2.5	Självisikt	28
4.2.6	Känslolivet	29
4.3	Utveckling	31
5	Diskussion.....	33
5.1	Strävan efter autenticitet.....	33
5.1.1	Röstens möjligheter	33
5.1.2	Att lyssna på och tolka en sångare som ärlig	34
5.2	Kropp och psyke - en helhet.....	35
5.3	Utveckling	36
5.3.1	Andning och stöd	37
5.3.2	Mentalt fokus och sinnesstämning	37
5.4	Pedagogiska implikationer	38
5.5	Metoddiskussion.....	39
5.6	Fortsatt forskning	40
6	Referenser	41
	Litteratur	41
	Internet	42
	Muntliga källor	42
	Bilaga 1	43
	Bilaga 2	44
	Bilaga 3	45

1 Inledning

Det mest intressanta med rösten som instrument är för mig att den kommunicerar på ett mångfacetterat sätt, rösten kan berätta med klangfärg, rytmik och dynamik. Utöver det finns språket som kan ge ytterligare betydelse. Sång handlar enligt mig om att uttrycka allt som ryms inuti en människa, att våga visa djupare kvaliteter som inte är tillrättalagda. Som lärare i sång vill jag därför kunna utmana mig själv och mina elever i att testa och utveckla olika ljud och andra musikaliska kunskaper, eftersom det ger nya möjligheter att uttrycka sig med rösten och utmanar bilden av att sång bör vara vackert. Att få eleven att imitera och förskaffa sig kontroll är en del av min undervisning, men jag har också märkt att det finns ett mått av begränsning i att arbeta med kontroll och imitation i både mitt och mina elevers röstutforskande.

När jag började studera på musikhögskola kom jag i kontakt med ett, i utbildningssammanhang, annorlunda sätt att hantera rösten på. Den lärare jag tilldelades hade arbetat både inom teater och musik, och hade sedan flera år arbetat med *The Voice Work*, en röstmetod som används inom teatervärlden. Under min första sånglektion ledde läraren mig igenom en andningsövning med fokus på en balans mellan avspänning och riktning, sedan fick jag ljuda på en långsam C-durskala. Ljudandet skedde utifrån några få instruktioner kring volym, en inre bild av ett visst element som jord, eld, vatten eller luft, och en given vokal. Jag skulle inte bestämma hur det klingande resultatet skulle låta. Ett starkt inre motstånd till att inte kontrollera slutresultatet infann sig och ville inte försvinna. Jag hade för vana att välja placering, klangfärg, ”muskulär växel”, lufttryck och så vidare för att leverera ett behagligt intryck för åhöraren, för att sjunga hälsosamt, kanske också för att göra *rätt*. När jag så småningom lärde mig att stundtals släppa taget och inte kontrollera ljudet klingade en fråga starkt inom mig: *Har jag genom att kontrollera min röst delvis hämmat min potential?*

En stor del av musikerkapet utgörs av mängdträning, men under själva framträdandet krävs något annat av utövaren. Förmågan att möta medmusiker och publik genom att till exempel uppmärksamma och reagera på skeendena i stunden är en del av framträdandet. I läroplanen för gymnasieskolan (Skolverket, 2011) nämns detta i de olika nivåerna av kursen *Instrument eller sång*, bland annat beskrivs kunskapskrav som *konstnärligt uttryck* och *scennärvaro*. Min övertygelse är att en utövars konstnärliga och kommunikativa potential hämmas om utövaren är oförmögen att hänge sig åt just scennärvaron, och till viss del släppa taget om kontrollen över sitt instrument, det klingande resultatet och hur det kan tänkas bedömas av publiken.

Min hypotes är att *The Voice Work* är en användbar metod för att få sångare att utforska och uppleva nya delar av sin röst som de kanske inte trodde fanns, och för att träna scennärvaro. Därför har jag valt att beskriva och utforska tre sångares upplevelser av röstmetoden *The Voice Work* i föreliggande uppsats.

2 Bakgrund

För att ge läsaren en möjlighet att skapa sig en bild över området ifråga presenteras i detta kapitel två utvalda röstmetoder som huvudsakligen är erfarenhetsbaserade. Efter detta följer en beskrivning av *The Voice Work* följt av relevant forskning inom området samt uppsatsens syfte och forskningsfråga.

I beskrivningarna används olika ord för att beskriva arbete med rösten, till exempel röstmetod, vokal teknik¹, vokal träning med mera. I nedanstående text används just de ord som finns i de ursprungliga texterna, när dessa sedan diskuteras mer generellt används i förenklande syfte istället ordet röstmetod oavsett ursprunglig benämning.

2.1 Röstmetoder inom populärmusikaliska genrer

Mikrofonens tillkomst har påverkat rösttekniken inom populärmusikaliska genrer (Schutte & Miller, 1993). De dynamiska möjligheterna växte då mikrofonen började användas i musikaliska sammanhang, och sångare började undersöka effekter som enbart kunde uppnås vid svagare röstvolym. Röstklang, ansats och luft kontra täthet i tonen kunde varieras mer än tidigare, dessutom kunde text och artikulation ges större plats med hjälp av en mikrofon (Sadolin, 2009). Ett kommersiellt sångideal utvecklades, därmed skapades även ett behov av metoder för att undervisa i ämnet vilket har resulterat i framväxandet av olika skolor och röstmetoder under de senaste 50 åren.

I detta avsnitt presenteras ett urval av röstmetoder som används inom populärmusikaliska genrer. Metoderna innehåller handfasta tips för undervisning vilket också lär vara en anledning till dess genomslag då dessa verktyg enkelt anammas av pedagoger. Något som Zangger Borch (2008) lyfter är risken att tipsen inte är generellt applicerbara då metoderna inte är vetenskapligt utforskade.

2.1.1 *Complete Vocal Technique* (CVT)

Complete Vocal Technique, CVT, är en vokalteknik utvecklad av Catherine Sadolin, där ordet "complete" syftar på metodens mål att kunna hjälpa en utövare att uttrycka sig röstligt på mångahanda varierade sätt. Tekniken finns beskriven i en bok med samma namn som också innehåller en skiva med alla ljud förebildade (Sadolin, 2009).

På Complete Vocal Institute (CVI) bedriver Sadolin (2009) sin verksamhet där hon utvecklar tekniken och utbildar lärare. Sadolins grundtanke handlar om att alla med sin röst kan producera alla typer av röstliga "sound" med hjälp av olika verktyg, där inget ljud ses som mer eller mindre värdefullt. Hon anser att den största delen i vokalteknik handlar om att släppa spänningar i svalget så att rösten kan arbeta fritt. Det ska alltid kännas behagligt i

¹ Enligt NE finns det en skillnad mellan orden; teknik och metod. *Metod* står för ett sätt att arbeta för att nå ett mål. *Teknik* står för konstfärdig (skicklig), hantverksmässig, konstgjord (NE.se, 2020-01-24).

rösten, annars utförs det inte på rätt vis menar hon. Hon framhåller även att den tekniska aspekten av sång bara ska arbetas med om utövaren upplever problem med att sjunga.

Boken *Complete Vocal Technique* (Sadolin, 2009) beskriver vad en sångare behöver för instruktioner för att kunna göra alla ljud, och Sadolin skriver att varje elev bör ta eget ansvar över sin utveckling och inte vara beroende av en lärare. Sadolin menar att ”Teknikerna ska fungera med detsamma, annars utförs de inte korrekt” (2009, sid. 9). En utövare kan enligt Sadolin 2009 söka sig till CVI för att komma i kontakt med lärare för “akut hjälp” om så önskas, så lite som en timmes arbete anges kunna hjälpa en utövare att genomföra en konsert som annars hade behövts ställas in.

Teknik för gestaltning och/eller interpretation ses i CVT endast som ett hjälpmedel för att förmedla ett budskap, ett budskap som i sin tur betraktas som den viktigaste aspekten av sång: ”Vad som ska förmedlas och hur det ska göras är konstnärliga val som varje sångare själv måste göra. Boken här handlar om de tekniker som behövs för att kunna utföra det som du rent konstnärligt önskar att göra” (Sadolin 2009, sid.6). Varje sångare anses äga sitt eget uttryck och en lärare bör aldrig ge sin åsikt, fokus ligger istället på att utövaren själv ska välja vilka verktyg denne använder för att uttrycka sig konstnärligt.

Grunden i god sång är enligt Sadolin (2009) stöd², nödvändig twang³ och att undvika att spänna käke och läppar. Stödet förklaras som en känsla av att *hålla tillbaka* det naturliga utsläppet av luft under sång och tal och är motsatsen till att forcera en ton då luftströmningen är större, som vid utandning. Bålmskulaturen går igenom och hela arbetet med stödet förklaras som en kombination av att dra in musklerna kring naveln, spänna ryggmuskulerna, och "försöka" svanka ryggen i en kontinuerlig rörelse som om du arbetar emot ett motstånd (2009, sid. 31). Vidare beskrivs rösten igenom fyra olika röstkvalitéer/kategorier som kallas neutral⁴, curbing⁵, overdrive⁶ och edge⁷. Efter det finns ytterligare effekter som bland annat dist⁸, knarr⁹ och vibrato¹⁰.

² Stöd: Hur andningsapparaten och larynx arbetar för att påverka trycket på det luftflöde som används i förhöjt röstbruk (Sundberg, 2001). Av vissa pedagoger beskrivs det som att andningen ger stöd för stabilitet i röstbruket, en kontrollerad typ av andning där de muskler som aktiveras vid inandning också bibehålls vid ljudandet (Zangger Borch, 2012).

³ Twang: Sadolin (2009) syftar på att göra larynxutrymme mindre genom att föra kannbrocken närmare den nedre delen av struphuvudet. Detta “tätar” tonen, gör klangen mer komprimerad, motsatsen till luftig.

⁴ Neutral röstkvalitet: Ett sätt att använda rösten på som enligt Sadolin (2009) är mångsidigt och kan låta på många olika vis, med restriktionen att den inte kan bli särskilt ljudstark om det inte sker i den övre delen av omfånget med komprimerad ton (exempelvis kulning eller klassisk sopran).

⁵ Curbing: Beskrivs av Sadolin (2009) som ett återhållet sångsätt där klangfärgen kan ändras mycket, i vardagsspråk när någon gnäller eller jämrar sig.

⁶ Overdrive: Ett sångsätt som kräver komprimerad ton med en direkt, ropande karaktär enligt Sadolin (2009). Det är ett framfusigt ljud med en övre tonal gräns på D2 för kvinnor och C2 för män. Klangfärg bör inte förändras i hög grad.

⁷ Edge: En komprimerad ton och har en skarp och skrikig karaktär enligt Sadolin (2009). Hittas igenom att använda distinkt twang, se fotnot 3.

⁸ Dist: Distortion, en förvrängning av fonationen, likt brus (Sadolin, 2009).

⁹ Knarr: Även kallat creak, ett knarrande ljud på fonationen som skapas på stämbandsnivå (Sadolin, 2009).

¹⁰ Vibrato: En rytmiskt kontinuerlig skiftning i tonen som kan användas för att göra ornament eller för att skifta något i pitch vilket kan skapa dramatik för en ihållande ton (Sadolin, 2009).

Enligt Landin och Veldre (personlig kommunikation 29 oktober 2019), efterfrågas CVT av sångare för att bland annat åstadkomma effekter i rösten som används inom exempelvis rockgenren. Det används också i skolsammanhang, till exempel på gymnasiet Rytmus i Malmö där alla sånglärare i skrivande stund använder sig av metoden i syfte att en gemensam terminologi ger bättre förutsättning för en likvärdig utbildning.

2.1.2 *Speech Level Singing Method (SLS)*

En annan metod som används inom populärmusikaliska genrer är *Speech Level Singing Method*, SLS. Metoden är utvecklad av amerikanen Seth Riggs och är baserad på en kombination av anatomi och Riggs erfarenhet av att undervisa sångare av olika genrer. Riggs arbetade som sångare på Broadway och New York Opera under 10 år, men valde sedan att undervisa och har gjort så sedan 1949. Riggs har haft elever som Michael Jackson och Barbara Streisand. Han undervisar band annat som gästlärare på universitet i Canada och USA. Enligt Riggs passar metoden SLS för nybörjare såväl som professionella sångare. Boken ska fungera som tillräcklig handledning om läsaren är försiktig, men hjälp av en lärare utbildad inom SLS kan förenkla processen menar Riggs (Canterello & Riggs, 1992).

Idén i metoden innebär huvudsakligen att hålla en ”tät” ton genom hela omfånget i kombination med en stabil, centrerad, larynx¹¹. Det viktiga synes vara att kunna egalisera över skarvar, att sjunga över sitt omfång utan att registerskiften görs märkbar (The Riggs Vocal Studio, 2020). En god kroppshållning och ett väl kontrollerat stöd framhålls vara av stor vikt. En stor del av tekniken handlar om att justera stämbandfunktionen menar Riggs, vilket syftar på både stämläpparnas aktivitet liksom musklerna omkring dem. Exempelvis ska sångaren inte "pressa" fram toner, varken låga eller höga, utan fokusera på att slappna av i de yttre hals- och nackmusklerna och "tillåta" tonerna att ljuda (Canterello & Riggs, 1992).

En grundtanke inom SLS är att ”tillåta” rösten och andningen att göra det vi vill uppnå utan att "tvinga" den till något. Detta ska kunna ske då du arbetat fram en god koordination mellan hållning, stöd och stämbandfunktion. Brösten ska vara positionerat "comfortably high" och stödet ska inte kännas ansträngt (Canterello & Riggs, 1992). Detta kommer att ge utövaren en avspänd sångröst som ger utrymme för att fokusera på framträdandet vilket Riggs menar är det viktigaste (The Riggs Vocal Studio, 2020).

Riggs lägger vikt vid att varje röst är unik och kan tillföra något i sin egenhet. Gestaltning och/eller interpretation handleder inte boken läsaren i, även om det nämns i den del av boken där insända frågor besvaras. I samband med en fråga angående olika stilar och ”moods” svarar Riggs: “Your voice can, however, be ‘colored by your mind’. If you are thinking about what you are singing, there will be slight differences in your delivery, not in your basic production” (Canterello & Riggs, 1992, sid. 117-118).

¹¹ Larynx^{tub}: Kort rörformad muskulatur mellan luftstrupen och svalget, botten utgörs av stämbanden, främre delen av epiglottis, bakre delen av arytenoidbrosken och sidorna av aryepiglottiska vävnader (Sundberg, 2001).

2.2 *The Voice Work*

The Voice Work är en metod sammansatt av skådespelaren Nadine George. Den verksamhet som George nu bedriver i London och Edinburgh i England innebär egentligen en utveckling av ett arbete som hon tidigare delade med Roy Hart, som i sin tur följde sin mentor Alfred Wolfsohn. I detta avsnitt sammanfattas därför deras idéer kronologiskt.

2.2.1 Alfred Wolfsohn

Alfred Wolfsohn (1886–1962) var den sångpedagog som lade grund för det som senare kom att bli *The Nadine George Voice Work*. Wolfsohn såg rösten som ett uttryck för en människas kropp och själ, med potential för både det manliga och det kvinnliga omfånget oavsett biologiskt kön. Den utlösande faktorn som frigjorde Wolfsohns intresse för röstens omfång, skedde då han som bårbärare under första världskriget blev allvarligt traumatiserad av de dödsskrik som hördes omkring honom (Crawford & Pikes, 2019). Han frågade sig hur det kunde rymmas sådant liv i en döende människas röst (George, 2005).

Som liten hade Wolfsohn sjungit i körer och spelat olika instrument, och efter första världskriget ville han utbilda sig till sångare. Hans sånglärare lät honom skrika när helst han behövde vilket ledde till att Wolfsohn började bearbeta sitt trauma, därav intresset för sammankopplingen mellan röst och själ: ”I see the voice as a direct form of the manifestation of soul” (Crawford & Pikes, 2019, sid. 2). Wolfsohn utmanade sin röst till dess extremer, vilket verkade göra hans röst flexibel och stor i omfång. Före andra världskriget flydde Wolfsohn från Tyskland till England. Han förkastade idén om att en röst kunde kategoriseras som sopran¹², alt¹³, tenor¹⁴ eller bas¹⁵. Han menade att alla röster hade tillgång både till ”manligt” och ”kvinnligt”, och kallade detta fenomen för ”the unified voice” (ungefär: den förenade rösten, författarens översättning, 2019, sid. 2).

Wolfsohn var starkt influerad av psykoterapi och kombinerade detta intresse med sångundervisningen, där alla möjliga ljud skulle undersökas. Wolfsohn ansåg att utvecklingen av uttrycket liksom omfånget i rösten även utvecklar personens liv i andra avseenden, och hans elever utvecklade ibland ett mycket stort tonomfång. Hans eget intresse för röst och psykologi ledde till att han började undervisa år 1943 i London, där nu en grupp engagerade sångelever börjat följa både hans filosofi och hans röstmetod. För att bli tagen på allvar började Wolfsohn söka vetenskapliga bevis för sina teorier (Pikes, 2019). År 1956 gjorde professor Luchsinger vid Zurich's öron-, näsa-, halsklinik en undersökning på en av Wolfsohns elever, Jenny Johnson. Hennes omfång visade sig vara fem oktaver och sex halvtoner, och undersökningen kunde inte visa på några anatomiska eller andra fysiologiska

¹² Sopran: hög röstkategori vanligtvis förekommande hos kvinnor och barn. Röstläge med omfång mellan ca C4-C6 (Sundberg, 2001).

¹³Alt: Röstkategori vanligtvis förekommande hos kvinnor, strax under sopran. Röstläge med omfång mellan ca F3-F5 (Sundberg, 2001).

¹⁴ Tenor: Röstkategori lägre än alt, vanligtvis förekommande hos män. Omfång tonalt mellan ca C3-C5 (Sundberg, 2001).

¹⁵ Bas: den tonalt lägsta röstkategorin, vanligtvis förekommande hos män. Omfång tonalt mellan ca E2-E4 (Sundberg, 2001).

avvikelser i strupen. Wolfsohn släppte samma år *Vox Humana: Alfred Wolfsohn's Experiments in Extension of Human Vocal Range*¹⁶, en inspelning av röstliga experiment. Bland annat sjunger studenten Jill Johnson, syster till ovan nämnda Jenny, sex utdrag ur Mozarts *Trollflöjten* skrivna för alla röstlägen, däribland *Nattens Drottning* (sopran) och *Sarastro* (bas). Efter Wolfsohns död år 1962 tog hans närmaste student Roy Hart över ledarskapet för filosofin och metoden (Crawford & Pikes 2019).

2.2.2 Roy Hart

Roy Hart (ursprungligen Reuben Hartstein, 1926–1975) flyttade från Sydafrika till London som nittonåring för att studera. Tidigare hade han studerat musikhistoria, filosofi och psykologi samtidigt som han framträdde på teatrar kontinuerligt. Hart mötte Wolfsohn då han spelade Othello och hade svårigheter med det parti där han skulle mörda Desdemona. Eftersom han upplevde sig kunna agera ut mordet, men inte känna det i sin kropp, fick han tips om Wolfsohns röstarbete (George, 2005).

Mötet med Wolfsohn har Hart beskrivit som att han för första gången hade att göra med en person som kunde beskrivas som mänsklig (fritt översatt från "a human being", författarens översättning, Crawford & Pikes, sid. 3). När de möttes för att arbeta med rollen som Othello frågade Wolfsohn om Hart inte trodde sig vara kapabel till att mörda, varpå Hart svarade att han självklart inte var det. Efter att ha arbetat i två timmar med Wolfsohn insåg Hart att Wolfsohn hade hjälpt honom att hämta ur källan av instinkter i kroppen, i detta fall där instinkten att mörda härstammar ifrån. Efter att ha spelat klart rollen som Othello valde han att fortsätta arbetet med att utforska rösten (Crawford & Pikes, 2019; George, 2005).

Wolfsohn blev Harts mentor och så småningom såg Hart en kärna i sitt röstarbete: "It appeared to me that I must abandon the Word, for what could be called the Sound" (Crawford & Pikes 2019, sid. 3). Hart arbetade tätt tillsammans med Wolfsohn och tog också över undervisningen efter Wolfsohns död år 1962. Detta arbete kom så småningom att bli *The Roy Hart Theatre*. År 1968 köpte teatergruppen en squashklubb att hålla till i. Utöver teaterverksamheten bedrevs också rörelseaktivitet som bland annat squash och modern dans. Detta var centralt i både Hart och Wolfsohns arbete med rösten, det vill säga kontakten med kroppen. En balans mellan aktivitet och avspänning undersöktes, likaså energiflödet. Igenom rörelse i kroppen kunde de utmana utövarna att hitta nya röstliga vägar (Crawford & Pikes, 2019).

Mellan 1969 och 1975 började gruppen turnera som The Roy Hart Theatre runtom Europa, efter att Hart deklarerat att utövandet skulle innebära 49% terapi och 51% konst, till skillnad från tidigare då det varit tvärtom. I början var föreställningarna fullsatta vid start och halvfulla vid ridå, men detta vände så småningom och gruppen blev allt mer populära. En av uppsättningarna avslutades med ett crescendo där hela rollbesättningen ljudade under åtta minuter med start i ett klingande ackord som gradvis växte till skrik fram till att de medverkande föll ihop av utmattning (Roy Hart Theatre, 2020).

¹⁶ Inspe­lingarna kan hittas på youtube och på <https://roy-hart-theatre.com>

1974 flyttade gruppen till Frankrike där verksamheten fortfarande bedrivs. Hart bjöd ofta in gästlärare för att träna skådespelare i rörelse och dans. Träningen var kollektiv och intensivt utmanande för deltagarnas fysiska och vokala plasticitet, han ville frigöra utövarens potential genom att denne förflyttar fokus från en analytisk intellektuell ingång i konsten, till ett kroppsligt fokus (Crawford & Pikes, 2019).

Roy Hart Theatre beskriver sin verksamhet som icke normativ gentemot dagens syn på vokalt utövande, bland annat igenom att didaktiken bygger på att vägleda eleven i att experimentera och därigenom sensoriskt, djupsensoriskt (till exempel i kontakt med kroppslig rörelse) och emotionellt få erfarenheter och lärdomar om sin röst. Rösten beskrivs som ett ljudligt fenomen, och arbetet sker oberoende av vad som kan tänkas kulturellt betingat som vackert eller fult inom ett samhälle eller inom traditionellt vokalt arbete. Eleverna utmanas att utforska extremerna av röstliga ljud i både pitch¹⁷, volym, intensitet och klangfärg. Genom fysisk aktivitet undersöks rösten i en somatisk medvetenhet där balans mellan anspänning och avspänning anses bidra till fantasi och energi för att utforska rösten. Metoden är holistisk, bland annat uppmuntras eleven att utforska sin personliga livsresa såväl som sin artistiska fulländning då dessa anses påverka varandra (Crawford & Pikes, 2019).

2.2.3 Nadine George

Hart gjorde ett starkt intryck på Nadine George då hon hörde honom framföra dikten *The Rock* av T.S. Eliot. Hon blev imponerad av hans stora röstliga omfång och kraft, och hon tyckte sig höra att Hart utforskade både kvinnliga och manliga ”energier” i sin röst och kunde senare också se att han kunde upprepa vad han gjorde. Hon blev djupt berörd av hans konstnärliga uttryck och sökte sig till hans teatergrupp. Hart undervisade George i London under fem år, och hon arbetade under 15 år med Roy Hart Theatre i Frankrike (George, 2005).

George bestämde sig 1990 för att flytta tillbaka till England igen, och byggde ut tekniken bland annat med en andningsuppvärmning som ursprungligen var en rörelseuppvärmning för dansare. Denna övning ska få en utövare möjlighet att ”landa” i kropp och andning, vara avspänd och få kontakt med sin inre värld. Hon ändrade en del av terminologin som Hart använde: bas, baryton, tenor, alt och sopran, blev nu istället low male¹⁸, high male¹⁹, low female²⁰ och high female²¹. Det handlar dock inte om att sätta en utövares röst i ett fack, utan att en och samma person använder sig av dessa olika typer av röster, med hennes ord: röstkvalitet. Utöver det arbetar George även med stark volym istället för rörelsearbete för att komma i kontakt med kroppen (George, 2005).

George tog 2008 emot en hedersdoktor för sitt arbete inom drama från Skottlands Kungliga Akademi för musik och drama. Akademien gav år 2013 ut boken *Growing Voices* där olika personer delger vad Georges arbete vid konservatoriet har betytt för konsten. Hon har utöver

¹⁷ Pitch: tonhöjd, anges med skalsteg. Den uppfattade egenskap hos en ton baserad på grundtonsfrekvensen eller medelvärde på en vibrerande tons grundtonsfrekvens (Sundberg, 2001).

¹⁸ Liknades av Wolfsohn vid kontrabasens klang, kan sammankopplas med elementet jord (författarens anm.)

¹⁹ Liknades av Wolfsohn vid cellons klang, kan sammankopplas med elementet eld (författarens anm.)

²⁰ Liknades av Wolfsohn vid violans klang, kan sammankopplas med elementet vatten (författarens anm.)

²¹ Liknades av Wolfsohn vid violinens klang, kan sammankopplas med elementet luft (författarens anm.)

detta arbetat med nationella teaterskolor i England, Frankrike, Danmark, Island, Färöarna och Sverige med sin egen metod. Hon har under dessa år utvecklat metoden till vad den är idag, och röstlärare använder sig av metoden i sitt arbete i flera länder, de flesta synes vara röstlärare som arbetar med skådespelare (Voice Studio International, 2020).

Arbetet sker oftast i mindre grupper och beskrivs på hemsidan Voice Studio International (2020) som sjungna ljud i direktkontakt med kropp och textarbete som ska ge utövare möjlighet att förstå länken mellan röst och kropp, förbättra sitt självförtroende, kroppslig medvetenhet och en större förståelse och kontroll över andningen.

2.3 Forskning om röst och röstmetoder

I detta avsnitt presenteras först tre forskningsbaserade avsnitt: Brygga mellan röstfysiologi och sångpedagogik, Röstlig mekanik och Rösten förmedlar känslor. Avslutningsvis presenteras övrig forskning inom sång.

2.3.1 Brygga mellan röstfysiologi och sångpedagogik

Zangger Borch bedriver forskning och utbildning sedan 1990-talet, och sedan 2003 vid Voice Centre STHLM. Zangger Borch är aktiv musiker och anlitad som pedagog av musikhögskolor, artister och gymnasieskolor regelbundet.

I Zangger Borchs (2008) avhandling *Sång inom populärmusikgenrer* sammanställs forskning inom området i ett försök att skapa en brygga emellan röstfysiologi och sångpedagogik inom populärmusik. Till avhandlingen hör (bland annat) boken *Den stora sångguiden* som han utvecklat under sin tid som doktorand. Boken är en sånghanbok i form av en sammanställning av vetenskapliga fakta i kombination med en CD som förebildar, som används som material i bland annat gymnasieskolor. *Den stora sångguiden* framhålls att en bok inte kan ersätta en bra lärare även om det går fint att undersöka rösten med boken som vägledning (2012).

I *Den stora sångguiden* skriver Zangger Borch (2012) att hela sångarens uppmärksamhet under ett framträdande bör riktas mot uttrycket, tekniken ska då vara färdigbearbetad. Att vara sångtekniskt driven ”syftar endast till att öka förmågan att uttrycka sig rikare så ofta du önskar” (Zangger Borch, 2012, sid. 85) skriver han. Han menar också att utvecklandet av en röst kan delas in i tre delar: Ta hand om, Teknik och Tolkning. Dessa tre delar kan du skifta fokus mellan och öva var för sig eller öva tillsammans, men alla tre behöver uppmärksamhet.

I det avsnitt som handlar om framträdande beskriver Zangger Borch (2012) hur sångare kan arbeta med uttrycket genom texttolkning, det vill säga interpretation. Han beskriver att en utövare kan göra upplevelsen av sångtexten mer ”verklig” genom att bygga upp en mental bild genom att föreställa sig vad karaktären i sångtexten upplever. Genom att fastställa tid och plats samt vad karaktären kan se, höra, känna doft av, känna smak av samt sensoriskt upplever, kan miljön göras tydlig. Zangger Borch beskriver också att en utövare kan föreställa sig vilket känsloläge som en karaktär befinner sig i, och hur detta skulle kunna te sig i

kroppsspråk, ansiktsuttryck samt röstligt. Syftet är att förstå vad kompositören ville förmedla och försöka gestalta texten så nära denna ursprungliga intention som möjligt.

Det finns ett avsnitt i Zangger Borchs avhandling (2008) som beskriver ett fenomen som han sett då han auskulterat som foniatriker gällande sångares upplevelser av sin röst. Zangger Borch menar här att sångare utvecklar en stark lyhördhet inför sin egen rösts skick, och kan känna att något inte stämmer i rösten trots att detta inte ger utslag på de mätinstrument som används inom rösthälsa:

Detta kan förstås bero på psykologiska faktorer som känslor och stämningar, att man genom att känna efter för mycket fallerar sångtekniskt av rädsla för att rösten inte kommer att fungera. Kanske foniatrernas undersökningsverktyg i framtiden kommer att förfinas så att de bättre kan synliggöra den röststatus som sångarna känner.

(Zangger Borch, 2008, sid. 34)

Upplevelsen av rösten ses här alltså som nära sammankopplad med känslolivet, och sångare upplever mer i den egna rösten än vad som kan mätas vetenskapligt menar han.

2.3.2 Röstlig mekanik

En röstträningss metod grundad på forskning och beprövad erfarenhet är *Estill Voice Training*, EVT. EVT grundades av den amerikanska sångerskan Jo Estill 1988, och syftar främst på hantverksmässig sångteknik. EVT delar in röstbruket i tre kategorier: hantverk, konstnärlighet och erfarenhet. En lärare i metoden framhålls som ovärderligt. Det är också viktigt att tänka på att mycket träning krävs och att det kommer ge resultat att ha en utforskande ingång (Estill Voice Training, 2020, 2010).

Estill började sin karriär som klassisk sångerska men tog under sina konstnärliga masterstudier valbara kurser vid tal- och hörselinstitutionen på universitetet där hon började finna svar på sina frågor om rösten. Därefter påbörjade hon sin forskning i röstens fysiologi, i vilken hon bidragit till att kartlägga den röstliga mekaniken inom sång (Estill, 2010).

Estill har utvecklat en metod, en röstlig mekanik, som isolerar olika delar av det muskelarbete som sker i en sångare som till exempel användning av tjock och tunn stämbandsmassa, kontroll av den mjuka gommen samt tungans placering. Metoden handlar om att få förståelse för och kontroll över dessa. I metoden finns handrörelser som liknar den rörelse som sker röstanatiskt vilket ska hjälpa utövaren att isolera och automatisera muskelkontrollen (Estill, 2010). Utöver detaljnivån så annat arbetar man inom metoden även med stora muskelgrupper som förankring i rygg och nacke och munhåla, samt med kroppslig "effort level" där sångaren uppskattar hur stor kraft i kroppen som behövs inför för en viss uppgift.

Inom EVT arbetar pedagogerna inte märkbart med andning då Estill inte forskat på detta, dock uppmärksammas andning i och med att sång ska kännas naturligt, exempelvis ska avspänning ske i den djupa magmuskulaturen vid inandning (Speed, 2012).

Uttryck och gestaltning inom Estill handlar om att ett konstnärligt uttryck och *performance magic* appliceras ovanpå det röstliga hantverket efterhand, då detta är beroende av det musikaliska materialet såväl som publikkontakt (Tobolski, 2002).

2.3.3 Röstens kommunikerar känslor

Ett något annat perspektiv på röstens förmedlas av Johan Sundberg (2001) som menar att människor kommunikerar känslor och andra undertoner i tal och sång med mikrointonation, det vill säga genom att variera längden på vokaler och konsonanter. Sundberg menar också att det är sannolikt att vi i sång efterliknar liknande mönster som i tal för att få en mottagare att förstå vad vi menar. Sundberg återger olika studier som visat på sinnesstämningars påverkan på röstens och hur skådespelare gestaltar känslor, för att försöka hitta sambandet mellan röst och känslor. Diverse mönster visar sig, till exempel att vi talar med tydliga konsonanter och välartikulerat i ilska, men lågmält och mindre artikulerat i sorg. Detta är något som sångare och skådespelare gör per automatik, Sundberg menar att detta även ingår i vår sociala erfarenhet och empatiska förmåga. Forskningen visar också på att vi tolkar dessa som avsett, att koden är relativt generell för hur vi ljudar för att kommunicera ett känsloläge. En del läten är också enhetliga med djurläten, för att kommunicera exempelvis dominans, fiendlighet och/eller kamplystnad så skapas en låg fallande fonationsfrekvens och skrovlig röstkvalitet, information som kan stimulera sångares fantasi kring ursprungligheten i röstens kommunikativa förmåga.

Sundberg skriver i kapitlet *En rapsodi om uppfattandet* att en lyssnare gärna föreställer sig hur röstorganet användes då ljudet skapades, en slags empatisk situation som kallas för "kreativt lyssnande". Detta innebär att vi utgår ifrån en egen erfarenhet då vi beskriver hur en sångare lät: "om jag skulle ha låtit på så vis, så vore jag spänd". Detta stämmer säkert i mitt eget fall, men också enbart detta. Sångaren som jag hör har ett annat röstorgan och skulle således kunna sjunga helt avspänt. Till samma fenomen hör om du suttit tyst under en föreläsning av en talare som du upplever har en ansträngd röst, och själv blivit rösttrött.

Kroppens uttryck och röstens uttryck har liknande mönster. Då försökspersoner ombads visa på ett visst känsloläge genom hur de tryckte på en knapp, så landade resultatet i att de olika försökspersonerna uttryckte samma känsloläge liknande med sitt kroppsspråk. En grupp fick också se film på detta och tolkade utan större svårighet det avsedda känsloläget igenom kroppsspråket. Då forskarna analyserade gestiken så kunde de också omvandla detta till toner med variationer i tonhöjd och volym. Detta visade att försökspersoner med nästan samma enkelhet kunde tolka det avsedda känsloläget. Detta kan ses som att sång och tal är, i en djupare form, gester som sker i röstorganet och omvandlas till toner, ett samband som synes visa på hur kroppen i stort och röstens är sammanlänkade (2001).

Uttrycket är beroende av de förutsättningar som varje sångare har anatomiskt. Bland annat beror det på vilket tonalt omfång som sångaren i fråga kan använda sig av, något som bestäms utifrån stämläpparnas²² längd. Hos en nyfödd bebis är stämläpparna enbart några millimeter långa, hos en vuxen kvinna 9–13 mm och hos en vuxen man 15–20 mm. Ju längre stämläppar, desto lägre tonomfång har röstens (2001).

Självavlyssning kan vara ett tillgängligt sätt att komma vidare i utforskandet av röstens menar Sundberg (2001). Dels genom program som kan visa på till exempel formantnivåerna²³ i

²² Stämläppar kallas vanligen för stämband, men liknar läppar i sin form (Sundberg, 2001).

²³ Formantnivåer: Formant är resonans i ansatsröret, toppen i ansatsrörets frekvenskurva (Sundberg, 2001).

rösten, men han menar också det är viktigt att som sångare öva sig i sin upplevelse av fonation²⁴ vilket är det som sker under ett framträdande.

Pedagogens roll i elevers röstbruk är underskattat hävdar Sundberg (2001). Den sinnesstämning som en utövare befinner sig i har stor påverkan på rösten, därför är det av stor vikt att skapa en god psykosocial miljö för en elev för att ge de bästa förutsättningarna för ett hälsosamt och utvecklande röstbruk.

2.3.4 Övrig forskning

En studie på masternivå har genomförts av Hellström (2012) vid Kungl. Musikhögskolan i Stockholm. Studiens syfte var att öka förståelsen för röstliga uttryck i jazz med fokus på samspel mellan ord och musik i skivinspelningar med utvalda sångerskor. Fem skivinspelningar utforskades och tolkades ur musikpedagogiskt perspektiv. Resultatet visade att högre utbildning inom musik till viss del stärkt jazzsångerskorna så att de kunde inta flera roller i ensembler, exempelvis både i improvisation och som kompositör. Sångerskornas textinterpretation uppvisade komplexitet samt att de utvalda texterna synes fylla olika funktion i musikaliskt samspel. Resultatet pekade även på att studiet av röster kan vara ett användbart redskap i jazzundervisning.

Inom musikpedagogik har Forsberg (2018) skrivit en uppsats på grundnivå om popsound. Forsberg undersökte i uppsatsen en sångares röst användning av imitation av *Beyonces* version av låten *Halo*. Två versioner jämfördes, en före och en efter tre veckors övning av låten. Därefter analyserades ansats, frasslut och andra begrepp inom EVT (Estill Voice Training, 2020) och CVT (Sadolin, 2009). Resultatet visade att positiva effekter kan komma av sångliga förebilder, men att öva förutsätter ett sunt förhållningssätt.

En jämförande studie har genomförts av Liljeland (2008). Studien utgjordes av två böcker för sångmetodik: *CVT* (Sadolin, 2009) och *Sångrösten som huvudinstrument* (Moberg & Uggla, 1976), där Liljeland undersökte skillnader och likheter i sätten att lära ut sång och sångteknik ur pedagogiska och tekniska synvinklar. Hon kom bland annat fram till att det finns en skillnad i metodernas synsätt gällande lärarrollen. I Sadolins teknik behöver inte elevens relation till pedagogen ha betydelse, och läraren bör inte påverka elevens konstnärliga val. I Moberg och Ugglas bok, skriven 35 år tidigare, synes pedagogen ha en starkare roll då författarna menar att pedagogen är en viktig del av elevens arbete med uttryck.

Lilliestierna (2013) har genomfört en intervjustudie på Musikhögskolan Ingesund med fokus på CVT (Sadolin, 2009). I studien intervjuades fyra verksamma sångpedagoger utbildade på CVI om hur fortbildningen i CVT påverkat deras undervisning. Resultatet visade att pedagogerna hade fått fler verktyg och förhållningssätt som de använde i sin undervisning. Förhållningssättet att överlämna ansvar till eleven, utgå från elevens motivation och smak, CVT:s sångtekniska terminologi samt olika undervisningssätt hade pedagogerna tillgodogjort sig genom fortbildningen.

²⁴ Fonation: skapandet av tonande röstljud, det ljud som skapas på stämbandsnivå (Sundberg, 2001).

Vid logonomprogrammet på SMI genomfördes en studie på grundnivå av Gunnensen (2013). Gunnensen intervjuade fyra skådespelare som deltog i en av Georges (George, 2005) kurser, Gunnensen genomförde även observationer. Resultatet visade att deltagarnas röstomfång breddades och att kursen innebar ett emotionellt arbete för deltagarna. Andningsuppvärmningen gjorde att deltagarna upplevde sina sinnen starkare vilket bidrog till en ökad känsla av medveten närvaro.

2.4 Syfte och forskningsfråga

Syftet med föreliggande arbete är att utforska tre sångares erfarenheter av röstmetoden *The Voice Work*. Forskningsfrågan lyder: Hur uppfattar de intervjuade sångarna röstmetoden *The Voice Work*?

3 Metod

Då tre sångares erfarenheter av röstmetoden *The Voice Work* står i fokus i denna studie har kvalitativa intervjuer använts som insamlingsmetod. Analysen har därefter skett med hjälp av tematisk analys ur hermeneutiskt perspektiv. Nedan beskrivs kvalitativa intervjuer som metod följt av en redovisning av studiens urval. Därefter följer studiens genomförande, bearbetning och analys, etiska överväganden och avslutningsvis redogörs studiens giltighet och tillförlitlighet.

3.1 Kvalitativa intervjuer

En kvalitativ studie har enligt Trost (2011) som syfte att hitta eller förstå mönster. Enligt Trost ger också en kvalitativ intervju möjlighet till ett djupgående resultat. Detta resultat kan visa på hur de intervjuade förstår, resonerar kring och reagerar i sin omvärld och fenomen inom den, vilket kan vara relevant för att se handlingsmönster. Hänsyn bör dock tas till att intervjun som situation kan påverka resultatet. Kvale (1997) menar i sin tur att en kvalitativ intervju kan betraktas som en mellanmänsklig situation. Rörelsemönster och ansiktsuttryck med mera tolkas och besvaras omedvetet av intervjuaren vilket influerar både dennes förståelse för informantens budskap, samtidigt som det påverkar informanten. Denna fråga bör lyftas menar han, då det som sker under en intervju är en del av resultatet, men också att intervjun kan påverka informanten både negativt och positivt. Att vara medveten om detta under en intervju är bra och kan ge styrka till intervjun uppger Kvale.

Det som är av vikt i en kvalitativ intervju är enligt Kvale (1997) detaljerade beskrivningar och stringens i tolkningen. I en intervju söker en forskare få så detaljerade beskrivningar som möjligt på agerande, upplevelser och emotioner, medan uttolkarens uppgift är att söka svar på varför det kommer sig. Kvale liknar detta vid en läkare som frågar en patient om måendet och vad som skett, och inte *varför* patienten är sjuk. Läkaren ställer en hypotes och utvecklar frågorna till patienten, ber denne utveckla. Ibland kan patientens egna teorier hjälpa till, men i slutändan är det läkaren som med förförståelse och forskning bakom sig kan göra en tolkning.

Kvale (1997) använder en metafor för att förklara en forskares förhållningssätt under en kvalitativ intervjuprocess. Forskarens förhållningssätt liknas med hur en resenär förhåller sig till sin resa. Resenären söker en berättelse att ta med sig hem. Denne utforskar regioner, strövar fritt, och kan genom att följa en viss metod också uppsöka särskilda platser intressanta för den slutliga berättelsen. Resenären samtalar med olika invånare kring deras livssituation. Så småningom omformar resenären själv historierna för att kunna visa dem i en estetiskt tilltalande och förståelig form för personerna i hemlandet. Resan kan leda till ny kunskap men också till resenärens egen förändring genom dess nya erfarenheter. I föreliggande studie utgörs resenärens besökta platser av de olika frågeområden jag satt upp inför intervjuerna, och

efter att ha tagit del av informanternas berättelser söker jag omsätta kunskapen av dessa erfarenheter och presentera resultatet i skriftlig form för läsaren.

Trost (2011) menar att standardiseringen i en studie fastställs genom att titta på hur lika förutsättningarna i de olika intervjuerna i undersökningen är. Föreliggande studie innehar en låg standardisering eftersom intervjuerna skedde på olika platser/genom olika medier, samt att jag som intervjuare anpassade mitt språkbruk och beteende till var och en av informanterna.

Hur pass en intervju är strukturerad kopplas till detaljer i forskningsfrågan, intervjuens svarsalternativ och själva undersökningen i stort. Denna studie är halvstrukturerad. Medan intervjuerna är gjorda inom ett specifikt område med specifika teman eller frågeområden, är frågorna relativt öppna för att ge informanterna frihet att formulera, utforska sina åsikter och vidareutveckla dem (Kvale, 1997; Trost, 2011).

3.2 Urval

De kriterier jag utgick ifrån var att informanterna skulle arbeta som sångare, sånglärare eller bådadera. Min önskan var också att de skulle ha erfarenhet av att ha mött röstmetoden *The Voice Work* personligen, det vill säga att de inte enbart auskulterat eller bevittnat arbete med metoden utan även arbetat med den under en viss tid. För att ge möjlighet för en bredare och mer detaljerad bild av metoden i beskrivningarna strävade jag efter att hitta informanter med varierad erfarenhet av metoden, någon med mindre erfarenhet och någon med mer erfarenhet såg jag till exempel som värdefullt.

I urvalet använde jag mig av snöbollsmetoden (Billinger, 2005), vilket innebär att en lämplig person bistår i att välja ut och ge förslag på andra lämpliga personer att intervjua. En av de intervjuade sångarna är verksam med metoden *The Voice Work* sedan 25 år och vet i vilken utsträckning metoden utövas i Sverige och blev mig behjälplig i detta. Urvalet är uteslutande kvinnor. Om en man eller icke binär person deltagit i undersökningen skulle det vara en lämplig informant eftersom urvalet då skulle breddas ytterligare, dock fanns inte detta tillgängligt enligt den informant som bistod mig i sökandet efter informanter. Namnen på de intervjuade är fingerade för deras anonymitet.

Informant ”Anya”: Kontaktad via privat meddelande på Facebook. Sångare inom populärmusikaliska genrer samt sånglärare vid folkhögskola sedan två år. Anya har en musikhögskoleexamen med inriktning sång sedan två år från en musikhögskola i Sverige. Hon har deltagit i sångundervisning delvis baserad på under sammanlagt sju år i enskild sång, gruppång, samt i en fristående kurs i sång- och språkgestaltning. Hon har även sökt sig till och nyligen deltagit i en längre kurs ledd av George i Glasgow.

Informant ”Kim”: Kontaktad via telefon. Musikalartist med sångutbildning inom musikalgenren under tre år i gymnasiet i Sverige samt en eftergymnasial utbildning i London. Kim har sedan sin examen arbetat som musikalartist i fem år. Hon mötte metoden för första gången cirka tre månader före intervjun, och arbetade med den under en åtta veckor lång kurs.

Informant "Lisa": Kontaktad via mail. Sångare inom traditionell jazz och improvisation samt skådespelerska, lärare i sånggestaltning på musikhögskolor, teaterhögskolor och fristående kurser på avancerad nivå. Lisa mötte metoden för första gången för 25 år sedan då George höll en fristående kurs vid en högskola som Lisa undervisade vid. Efter detta fick Lisa möjlighet att delta i en fortbildningskurs för George, och har sedan fortsatt att följa Georges arbete. Hon har deltagit i och auskulterat vid Georges undervisning flertalet gånger och undervisar med metoden vid högskolor i Sverige och i andra länder. Hennes ursprungliga utbildning låg vid SMI i sång vilken främst hade en röstteknisk utgångspunkt i klassisk bel canto-teknik.

3.3 Genomförande

Strukturen i intervjuerna finns bifogad i form av en lista med teman eller frågeområden (se Bilaga 1), något som rekommenderas av Trost (2011). Löst formulerade frågor finns under varje frågeområde, tänkta att lämna plats för en viss spontanitet i formuleringarna, något som ibland kallas för en semistrukturerad intervju. Frågor om hur informanterna *upplevde* eller *kände* kring innehållet i dessa teman bör enligt Trost undvikas. Exempelvis ställdes oftare frågor som *Vad gjorde du då?* istället för *Vad kände du då?* Trost menar att en persons beteende visar på vad som pågått i personens känsloliv, och att detta drivit personen ifråga till ett visst beteende. En intervjuad person börjar därför ofta mer självmant och spontant att beskriva känslor i samband med den typen av frågor, det vill säga frågor som riktas mot beteende.

De kvalitetskriterier som Kvale (1997) beskriver i *Den kvalitativa forskningsintervjun* innebär bland annat att ställa följdfrågor för att ge informanterna möjlighet att utveckla eller beskriva begrepp eller fenomen, detta i syfte att intervjuaren ska få en chans att kunna tolka så mycket som möjligt i stunden.

Grundarbetet i studien innebar emellertid att jag undersökte samtida röstmetoder, forskning inom populärmusik och *The Voice Work* vilket fördjupade min förståelse i området ytterligare. Denna förberedelse torde förbättra intervjukvaliteten. Trots detta kände jag att det till en början att det var svårt att få informanterna att känna sig bekväma utan att jag pratade för mycket själv, något som både Trost (2011) och Kvale (1997) beskriver som önskvärt.

Den första intervjun blev ineffektiv då jag ställde för många frågor kring sång och arbete med sång som inte hade med *The Voice Work* att göra. En röd tråd var svår att skapa, att sedan avgöra och ställa följdfrågor tog lång tid. Min erfarenhet växte dock, och under intervju två och tre blev det betydligt enklare att se mönster och ställa givande följdfrågor. Tidsåtgång, datum och tillvägagångssätt finns bifogad i bilaga 2.

De intervjuade uppgav att de hade olika vana att formulera sig kring metoden och sina erfarenheter och upplevelser av den. Lisa som har lång erfarenhet av både sång och *The Voice Work* hade välformulerade och tydliga svar och kommentarer. Anya som har några års erfarenhet verkade reflektera över sin erfarenhet av metoden samtidigt som hon berättade, och ändrade sig ibland efter hand. Kim som hade åtta veckors erfarenhet av metoden sedan ett par

månader tillbaka hoppade mellan olika tankegångar. Detta är antagligen ganska logiskt då en nyare erfarenhet ska beskrivas kanske för första gången och då kräver mer reflektion.

3.4 Bearbetning och analys

Genom denna studie vill jag förstå informanternas erfarenheter, inte enbart begripa dem intellektuellt. Detta gör hermeneutik till den mest användbara tolkningsmetoden (Thurén, 2013). Syftet med en hermeneutisk analys är att finna en gemensam förståelse för textens mening, i detta fall är texten den transkriberade kvalitativa intervjun. En meningstolkning av de intervjuades uttalanden formades utifrån min egen förförståelse i ämnet. Jag är väl insatt i metoden *The Voice Work* då jag har en magisterexamen till stor del baserad på metoden. I ämnet sång inom populärmusik har jag en konstnärlig kandidatexamen i jazz- och rock samt relevant vidareutbildning från bland annat SMI och KMH. Dessa erfarenheter och kunskaper utgör en adekvat grund att kunna tolka informanternas budskap i realtid med samt vidare i analysen djupgående. Detta innebär att en ytterligare verklighet i ämnet presenteras vilket kan komma att bli användbar för andra människor och framtida forskning i ämnet (Kvale, 1997).

Upplägget i denna undersökning följde den beskrivning som Kvale ger (1997) kring intervjuundersökningens sju stadier. Dessa innebär tematisering, planering, intervju, utskrift, analys, verifiering och rapportering.

De tre transkriberade intervjuerna genomsöktes efter gemensamma teman. Dessa teman markerades i färg, exempelvis markerades alla delar där informanterna cirkulerade kring avspänning i rosa, kontroll markerades med blått. Teman förändrades och breddades med fler beskrivande ord då tolkningsbilden av dessa teman och informanternas åsikter fördjupades.

Några övergripande huvudteman fastslogs och så småningom utkristalliserade sig tre huvudteman med underrubriker som beskrivs i resultatet. Utfyllnadsord, extra stavelser med mera transkriberades vilket gör betydelsen svårare att förstå i jämförelse med den klingande intervjun. Pauser och utfyllnadsord behölls fortsatt i skrift under analysens gång, dock är dessa bortrensade ur citaten i resultatpresentationen. Detta gäller även delar där jag som forskare anser att ett sidospår i en meningsuppbyggnad otydliggjort den röda tråden. Ett sådant urklipp markeras som [...]. Att skriva ut tvekan på stavelser eller upprepningar skulle kunna tolkas förminskande och osynliggöra informantens budskap. På så vis finns det ett dilemma mellan den etiska handlingen att lyfta informantens budskap kontra studiens giltighet (Kvale, 1997).

Analysen skedde som ovan nämnt genom en hermeneutisk analys. Det innebär att söka förståelse i ett område snarare än vetenskap om orsak eller verkan. En hermeneutisk tolkning handlar enligt Brinkmann och Kvale (2014) inte om en metod som utförs stegvis utan om generella principer som utvecklas.

Inom hermeneutisk analys motsätter tolkaren sig tanken om att det skulle finnas en objektiv sanning, istället välkomnas bilden att många olika tolkningar finns och också innebär legitima sanningar. En pågående process sker mellan delarna och helheten av materialet som tolkas i studien. Brinkmann och Kvale (2014) menar att denna process sker både framåt och bakåt

mellan de olika delarna gentemot helheten, och härifrån kommer uttrycket om den hermeneutiska cirkeln. Genom denna bild av en cirkulär rörelse vill man visa på att de enskilda delarna som upptäcks påverkar forskarens uppfattning om helheten, därefter påverkar den nya helhetsbilden dennes uppfattning om de enskilda delarna, och på detta sätt pågår analysen vidare (Kvale, 1997).

Två saker kan dock vara särskilt problematiska med en hermeneutisk ingång i analysen enligt Thurén (2013). Det handlar dels om projektion, och dels om kontext. Med projektion menas att personen som undersöker utgår från att personen som blir intervjuad uppfattar omvärlden så som en själv, utan att reflektera över att så kanske inte är fallet. Thurén menar att det handlar om erfarenheter, till exempel kan en person som aldrig utsatts för fara inte heller veta vad rädsla är. Det hjälper om personen som undersöker använder sin förförståelse och reflektion för att komma närmare informantens verklighet. Det problem som handlar om kontext är besläktat med projektion enligt Thurén (2013). Intervjuaren måste sätta in informantens beskrivning i en kulturkontext som stämmer, och inte utgå ifrån en kulturkontext som är intervjuarens egen.

Att intervju vid ett tillfälle, höra och transkribera intervjuerna vid ett annat tillfälle och analysera vid ett tredje, fjärde, femte var intressant. Andra betydelser synliggjordes som förbisets under själva intervjun. Ord, kroppsspråk och rösten i sig kan tala för olika betydelser och möjligheten att analysera detta på djupet via inspelningarna i efterhand har varit givande för resultatet. Det kan handla om att jag exempelvis förstod en formulering bättre då jag kategoriserat den, och därefter också fått en djupare förståelse för andra uttalanden inom samma kategori.

3.5 Etiska överväganden

Vetenskapsrådets instruktioner kring god forskningssed har jag i möjligaste mån sökt följa i denna studie. Att utföra kvalitativ forskning med viktiga syften är av stor vikt för samhället, samtidigt som forskaren ska se till att skydda de medverkande, något som formar processen och utförandet. Riktlinjerna jag följt i denna studie är bland annat att ge de intervjuade information om undersökningens syfte, möjlighet till skriftligt samtycke liksom anonymitet, upplysning kring deras rättighet att när som helst avbryta medverkan och att all insamlad information i sådant fall förstörs. Detta är väsentliga delar för studiens etiska värde och de medverkandes säkerhet och integritet (Vetenskapsrådet, 2017).

En samtyckesblankett formulerades med formellt och enkelt språk efter forskningsrådets rekommendationer (Forskningsrådet, 2002), vilken kontrollerades av min handledare för att sedan sändas till de tre intervjupersonerna digitalt. Samtyckesblanketten finns bifogad i slutet av uppsatsen, i bilaga 3. Jag postade två fysiska blanketter vardera till de två intervjuade som befann sig på annan ort, de båda behöll en blankett påskriven samt postade en blankett tillbaka till mig i ett bifogat förfrankerat kuvert. Kim som jag träffade personligen läste igenom och skrev på vid intervjutillfället. Jag valde att ändra namnen på de medverkande och de fick möjlighet att välja sin egen pseudonym. De intervjuade finns inte benämnda i varken dokument eller anteckningar, något som också rekommenderas av Kvale (1997).

3.6 Giltighet och tillförlitlighet

Enligt Kvale (1997) kan inte föreliggande resultat bedömas vara generaliserbart då det beskriver erfarenheter av endast tre informanter (Kvale, 1997). Emellertid uppvisar resultatet överensstämmelse med teorier och tidigare forskning inom området, något som pekar mot en viss giltighet. I intervjusammanhang kan dock giltighet påverkas av verbala frågeformuleringar.

Frågor bör enligt Trost (2011) ställas på ett öppet och icke-värderande sätt samt aldrig vara ledande. I intervjusituationerna i föreliggande studie var informanterna till synes inte alltid helt avslappnade, vilket i sig kan ha påverkat tillförlitligheten i resultatet. Svaren är dock i största möjliga mån till följd av öppet ställda frågor och bör därmed kunna sägas vara giltiga.

En forskare som transkriberar gör så utifrån sin egen erfarenhet och förståelse av omvärlden, något som enligt Kvale (1997) visat sig kunna påverka transkribering och därmed giltighet. I detta fall skedde transkriberingen genom att jag som forskare lyssnade på 2–5 sekunder tal, pausade inspelningen och skrev ner ord, stakningar, extra stavelser och pauser. Risken finns att jag missat eller lagt till enstaka ord, men under denna process var jag noga med att inte anta vad jag hört, utan hellre lyssna en extra gång. Både inspelningar och de transkriberade texterna finns bevarade för examinator att kontrollera om så ombeds.

Som nämnts under 3.4 Bearbetning och analys, har analysen skett ur ett hermeneutiskt perspektiv. Detta innebär att det är av värde att jag som forskare undersöker och tolkar ämnet på grundval av just mina erfarenheter. I resultatet är mina tolkningar tydligt benämnda och de stärks också med citat. Thurén (2013) menar att hermeneutiska tolkningar ibland kritiserar av positivistiska forskningsanhängare där en absolut sanning eftersöks. Detta eftersom de menar att hermeneutisk forskning kan vara användbart för att finna hypoteser, men att data sedan behövs för att kunna fastställa ett resultat. Thurén frågar sig då hur de saker som inte går att undersökas positivistiskt ska undersökas, om förståelsen som kunskapskälla inte är giltig?

Det är enligt Kvale (1997) önskvärt med en kreativ och föränderlig analys, något som kan bli problematiskt om alltför stor vikt läggs vid tillförlitlighet och om forskaren fastnar vid detaljer. Dessa tankar har jag haft med mig under studiens gång för att bibehålla en levande undersökande attityd. Min erfarenhet av röstforskning, populärmusikalisk sång och *The Voice Work* innebär också förhoppningsvis en fördjupning av resultatet, eftersom mina erfarenheter kanske ytterligare förfinar och fördjupar de upplevelser som informanterna beskriver. Detta är också något som torde ha betydelse för studiens tillförlitlighet.

4 Resultat

Syftet med föreliggande arbete är att utforska tre sångares erfarenheter av röstmetoden *The Voice Work*. Resultatet presenteras i form av tre teman: *Strävan efter autenticitet, Kropp och psyke – en helhet* samt *Röstligt underhåll*. I beskrivningarna av resultatets teman förekommer citat i syfte att visa på tolkningarnas tillförlitlighet. I dessa citat har uttryck av ringa betydelse tagits bort och markerats med [...] för att underlätta läsarens förståelse av innehållet.

4.1 Strävan efter autenticitet

Informanternas erfarenhet av *The Voice Work* är att metodens utgångspunkt innebär en strävan efter autenticitet i röstbruket. Detta leder till att de erfar ett framförande som pålitligt och ”ärligt”, både då de själva utövar metoden men också i situationer då de varit publik. De beskriver att målet i *The Voice Work*, till skillnad mot andra röstmetoder, inte är att efterlikna ett särskilt röstideal, och att detta påverkat deras självacceptans.

4.1.1 Genuinitet i röstbruket

I metodens strävan efter att använda rösten autentiskt synes det enligt informanterna handla om att försöka att inte ”förställa” rösten, det vill säga att inte imitera ett särskilt röstideal. Informanterna menar att de inte bestämmer sig för hur rösten ska låta, utan det sker av sig själv utifrån en given vokal samt ett mentalt fokus på en viss kroppsdel.

Informanterna beskriver hur *The Voice Work* hjälper dem att använda rösten på ett okonstlat vis. Detta gäller både den egna upplevelsen som utövare, men också i situationer då de sett andra arbeta med metoden. Som åhörare har de blivit känslomässigt drabbade av vissa framträdanden till följd av en upplevd äkthet i uttrycket. De beskriver en utövare som använder sig av denna metod som mänsklig, vilket bland annat kan handla om att rösten låter okontrollerad, det vill säga att det uppstår registerbrott eller en icke forcerad klang. De talar också om rådande ideal i populärmusikalisk sång och vad dessa ideal lett till för dem, samt att metoden påverkat dem i detta avseende genom att få syn på och reducera den omfattning i vilken de imiterar olika röstideal.

Anyta berättar om hur hennes bild av vad en sångröst får lov att vara har förändrats efter mötet med metoden, den har gått från statisk och begränsande till organisk och mångfacetterad. Hon upplevde tidigare att sång till stor del handlade om att kunna ta höga toner som kvinna och att ha ett ”ljus register”. Hon upplevde att den generella bilden som gavs kring sångrösten som fenomen var som en maskin som kunde programmeras:

Den här programmeringskoden var ganska smal, alltså resultatet blev röster som lät ganska likadant, till skillnad från den upplevelsen då jag hörde personer som hade jobbat med den metoden, då var det som att rösten blev nåt levande, och som att plötsligt bara breddade sig

den världen hundra miljoner kvadratmeter och plötsligt så upplevde jag att så här, alla röster ryms liksom. (Anya)

Anya menar här att det klingande resultatet förväntades bli relativt homogent, oberoende av människan som bar på rösten. Efter mötet med metoden breddades alltså Anyas bild av vad en sångröst kan vara, och hon beskriver då bilden av ett röstbruk som ”levande” och inkluderande.

Det finns enligt Lisa en poäng med autenticitet för kommunikation mellan publik och utövare, eftersom vi drabbas av utövarens sätt att låta, en typ av psykologisk ”spegling”. Jag förstår det som att Lisa menar att då en åhörare lyssnar på en sångare som tillåter oväntade och okontrollerade skeenden i röstbruket upplever åhöraren detta som ärligt och att det slår an en igenkännbarhet i en annan människas ofullkomlighet. Hon menar att artister som till exempel Håkan Hellström är ett bevis på att gemene man behöver någonting friare, något mer mänskligt:

Och varför artister som hela sångpedagog- och sångskråt tycker inte kan sjunga alls är så omåttligt populära, vad beror det på? [...] Enligt alla sångtekniker så kan han ju inte sjunga karln, men han är ju fantastisk, vad är det? Det kan man ju fundera över, vad är det vi håller på och lär oss? (Lisa)

Jag förstår det också som att Lisa menar att autenticiteten saknas i sångundervisning, men att det önskas hos massan, och att det är önskvärt att hitta alternativa vägar för att belysa och öva sådana färdigheter.

Kim berättar i sin tur att hon sett andra kursdeltagare utöva metoden under den åttaveckorskurs hon deltagit i. Hon berättar att när de andra deltagarna har utövat metoden ser hon dem som personer, och att den oforcerade och okontrollerade rösten visar på att de inte imiterar ett ”sound”, eller går in i sin sångarroll. Kim kommer fram till att det handlar om att de inte sjunger utan ”låter”, och berättar om vad detta ger i kontakten med en publik:

Och då händer det ju nåt med både den personen dom som tittar för det blir nån, det blir nåt annat, det blir inget filter emellan publik eller vad man ska säga. [...] Och sen när man har sett det i när dom har sjungit en sång och har tagit in det i sången, då, ja det blir en ärligare... En ärligare ton. (Kim)

Det är mer naturligt att låta än att sjunga menar Kim här, vilket skapar kontakt med publiken. Ett ”sjungande” är mer förställt och onaturligt än ett ”låtande”. I *The Voice Work* arbetar utövaren med att ljuda, och detta menar Kim drabbar åhörare mer:

Men när man bara ska låta, att det är en annan, det är mer naturligt att låta än att sjunga. Och när nån bara låter en sång, så blir det mer... Det drabbar en mer. (Kim)

Kim menar också att hon märker om en sångare tänker på vad den vill visa upp för färdigheter snarare än att fokusera på berättandet:

Ibland när vissa sjunger så är det ju så här, ja men du vet att du låter bra, eller du vet att du sjunger bra, så jag får höra din bra sångröst. Men jag får ju inte se dig, jag får ju inte se... Ja det blir ju liksom. Konstlat. (Kim)

Jag tolkar det som att Kim menar att en autentisk gestaltning inte kan uppstå om utövaren är brydd över hur hen framställer sin röst. En sammansmältning av utövarens egna känsloliv och

karaktärens intention behöver vara i fokus för utövaren om ett framträdande ska drabba publiken.

Kim berättar att metodens andningsuppvärmning gett henne ett sätt att hitta en plats i sig själv att hämta ärlighet ur: "Det kommer något ärligt ur mig även om jag inte vet vad som sägs" säger hon. När hon gjort denna uppvärmning har hon tillit till att hennes konstnärliga uttryck kommer att upplevas som autentiskt, och jag förstår det som att hon menar att detta är en viktigare kvalitet, än att bestämma sig och veta vad hon gestaltar.

Anya berättar också om då hon började på musikhögskolan och hur hon också då började se andra sjunga som arbetat med metoden:

Att den personen är i kontakt med nånting inom sig själv som är på riktigt och genuint. Då blir jag berörd. (Anya)

Hon berättar här hur metoden på ett nytt sätt visade henne hur hon kunde se något genuint i den utövande personens konst och som slog an något i henne själv. Hon menar att det sprider sig i "luften" eller "energin" och att hon inte känt det så starkt tidigare. Anya inspirerades att tro på sin egen plats i sångvärlden då hon första gången fick uppleva sångare som förhöll sig friare till sin röst. Hon berättar om en upplevelse då en lärare i metoden sjöng, och hur utövaren verkade förhålla sig ärligt till sin röst efter kroppens dagsform, hon beskriver:

Jag kan inte hålla på och fixa med min röst utan att ta hänsyn till vart min kropp befinner sig, och idag befinner sig min kropp så här, så idag låter min röst så här, idag är det här dagsläget." [...] och jag blev så jävla inspirerad och det var första gången jag kände så här: okej men om det här är att sjunga, då kommer jag också kunna ägna mig åt det här. [...] att jag vågade tro på att jag också kan platsa i den världen. (Anya)

Denna avdramatiserade inställning till sin röst ingav mod hos Anya eftersom det gav plats för röster av olika slag som låter olika beroende på dagsform.

En del i autenticiteten verkar ha att göra med på hur kontrollerande utövaren förhåller sig till sin röst enligt informanterna. Före mötet med metoden upplevde Anya, som tidigare nämnt, snäva ideal som hon förväntas följa som kvinnlig sångare. Hon beskriver bilden av idealrösten som kontrollerad, både vokalt, kroppsligt och emotionellt. Hon berättar också att hon därmed inte heller hade blivit berörd av någon sångare vid liveframträdande tidigare på grund av dessa kontrollerade konstuttryck:

Jag har inget minne av att jag, innan jag började på musikhögskolan hade, hört nån eller sett nån sjunga live liksom där jag blev berörd. Där jag upplevde av personen inte var i kontroll. Över sin kropp, över sin röst och över sina känslor. (Anya)

Anya kopplar alltså sin egen upplevelse att bli berörd som en direkt följd av att en konstnärs förmåga att släppa kontroll under ett framförande.

Lisa anser också att det är viktigt som sångare att öva sig i att släppa kontrollen och i att vara här och nu, något som metoden ger verktyg att öva sig i. Hon beskriver att övningen ger henne förberedelse inför det sceniska mötet med publiken. Hennes första intryck av metodens påverkan på hennes omfång var plågsamt eftersom hon inte nådde lika högt i sitt tonala omfång då hon utövade metoden, och upplevelsen var till en början "skräckblandad

förtjusning, med betoning på skräck”. Hon beskriver det som fruktansvärt jobbigt och fruktansvärt fantastiskt samtidigt:

Efter att ha kontrollerat i så många år, och kontrollerat och kontrollerat och ha fått en massa credd för att man är så bra på det, och så skulle jag helt plötsligt släppa och hon sa saker till mig som jag liksom, va? Och att jag märkte att jag inte kom lika högt heller som jag brukar. Det tyckte jag var plågsamt. Så det tog mig några år innan jag insåg att det här är inte ... Inte sång i traditionell benämning. (Lisa)

Metoden var således något väldigt annorlunda från Lisas tidigare sångerfarenheter där fokus varit på kontroll av instrumentet och ett klingande resultat.

Lisa beskriver vikten av att öva sig i att släppa kontrollen eftersom kontrollbehovet styr oss mot en stängning i rösten:

Ju mer du manipulerar, alltså manipulera likhetstecken kontrollera, det finns en gräns där, där det går över och där du stänger. Där du stänger ditt eget mänskliga behov av att använda rösten. (Lisa)

Det som tilltalade Lisa med metoden till en början var att få verktyg att öva sig i att vara modig, en breddad bild av vad röstträning är som är mer än musklerna i halsen, musklerna i struphuvudet och slemhinnor:

Då handlar det inte bara om andning, utan det handlar mer om ett upptränat mod att släppa på kontrollen. Alltså (att ha) jobbat så mycket på att släppa kontrollen så att du får en annan typ av kontroll. (Lisa)

Lisa förklarar hur det populärmusikaliska sångidealet nu kretsar kring kontroll och hur sångvärlden blivit mer resultatinkriktad snarare än fokuserad på här och nu. Som tidigare nämnt menar Lisa att en sjungande person som är öppen emotionellt skulle tvinga lyssnaren att öppna sig emotionellt, men att inte alla önskar det. Hon menar att det är lätt att bli rädd när en hör en öppen röst, och att det samtidigt är “vad alla, av kvinna född, längtar efter”. Lisa fortsätter att tala om att när en kontrollerad röst sjunger, så kan en åhörare bli imponerad, förstå hur mycket arbete som ligger bakom, men att det inte handlar om nuet:

Det är ju dagens samhälle, det är ju det som gäller, inte att stå, eller sitta som jag gör och titta på snötyngda granar. Här och nu. Man pratar väldigt mycket om här och nu, framför allt inom teater, och i sång så har det väl kanske lutat över lite grann till att imponera och att ha den totala kollen. (Lisa)

Lisa menar att det är norm att ha ett kontrollerat röstbruk snarare än att sjunga med en följsam inställning till sig själv i stunden. Att ha kontroll, och att våga släppa kontrollen över rösten synes således höra samman med upplevelsen av autenticitet i rösten.

4.1.2 Självacceptans

The Voice Work ger utövaren träning i självacceptans menar informanterna. Utövaren uppmanas att inte förändra klangen, utan att tillåta det klingande resultatet att fortgå, och att möta de eventuella känslor och tankar som uppstår i och med detta. Detta innebär att försöka att inte döma, utövaren får öva sig i att inte kalla tonen ful eller fin inom sig.

Informanterna uppger att arbetet delvis innebär att inse hur ett icke-dömande förhållningssätt skiljer sig från hur utövaren tidigare sett på sin röst, då hon strävat efter att öva rösten i att bli någonting annat än det som den just nu är.

Anya berättar att hon tycker att metoden skulle passa som terapiform för till exempel människor som lider av ångest. Hon berättar att eftersom metoden handlar om att ljuda och inte sjunga, är den tillgänglig för alla människor som har stämband. Jag tolkar det som att hon ser en potential i hur den accepterande inställningen till den egna rösten kan ge verktyg och påverka processen att öppna sig inför sina egna känslor inom fler områden än sång- och röstarbete:

Det jag såg svart på vitt när folk jobbade med kvalitéerna, det var att de kom i kontakt med tjugo år gammal skit alltså, att man genom rösten kan komma i kontakt med så mycket känslor. Det var väldigt häftigt att se, och att det är något annat med de här fyra lätena, de här fyra vokalerna, framför allt faktiskt verkligen att öppna upp [...] Ja men alltså sånt jävla tillåtande. (Anya)

Att inte påverka hur rösten ska låta menar Anya och även de två andra informanterna är ovant och jobbigt, ett jobb som innebär att möta obekväma känslor. Anya reflekterar över hur det är att vara sånglärare och arbeta med metoden eftersom hon tycker att den dels är bra och dels att den är rösttekniskt likställd andra rösttekniker som CVT och Estill, men att det på köpet också här innebär att behöva möta sig själv. Det är inte enkelt men viktigt som sångare att göra:

Det är ju svårt att jobba med den här metoden och inte möta sig själv, och det är ju inte alla redo för [...] det tycker jag känns väldigt dubbelt för samtidigt kan jag tänka så här, men som lärare, är inte det våran uppgift? Att ge studenter, elever, deltagare verktyg och redskap? (Anya)

Jag tolkar det som att Anya menar att verktyg för att arbeta med självacceptans är något som saknas inom andra röstmetoder. Även om det är utmanande som sånglärare att möta sina egna rädslor och att hjälpa elever igenom deras rädslor är det värdefullt med en röstmetod som har verktyg för detta menar Anya.

Kims upplevelse som utövare är att metodens andningsuppvärmning hjälper henne att hitta ett mentalt fokus som hon menar ger ytterligare en dimension. Jag tolkar det som att hon, med hjälp av uppvärmningen som fokuserar på att tillåta de känslor och tankar som uppstår, känner att hon mentalt förbereder sig för att arbeta med rösten. Detta i kontrast till att främst fysiskt värma upp rösten vilket hon menar varit fallet när hon utgått från andra röstmetoder:

Man får ju kontakt med hela sin kropp på ett sätt som man inte får när man ba: la la la la (sjunger skalsteg i durskalala) alltså bara värmer upp rösten, för även om man gör andningsövningar så är det nåt med att få med hjärnan också som är ... Det är bra. Jag vet inte men det blir en dimension till. (Kim)

Den extra dimensionen gör att Kim ibland blivit överraskad över vad som sker i sin egen röst när hon arbetat med metoden. Hon berättar hur det kommer ut ljud som hon inte planerat eller kanske förstår, hur kroppen vibrerar och att rösten strömmar ut ur henne:

Att man bara ja det får ske och att det blir en öppning, ja det har varit najs både på höga toner och låga toner när man bara: nu strömmar det bara. Och man känner att hela kroppen vibrerar, och man ba haaaa. (Kim)

Hon beskriver det som att hennes inställning då är accepterande och tillåtande. Hon sätter ljud på det med ”änglakör” vilket gör att det verkar vara en positiv upplevelse.

Kim menar också att det skiner igenom om en utövare vill vara till lags med sitt röstbruk, att bli omtyckt och bekräftad. Hon säger att det då blivit sekundärt att berätta en historia, vilket hon också vid ett par tillfällen under intervjun framhåller som felprioritering:

Och det har man ju också känt när nån ska gå upp och sjunga en sång och så ba: Jag vill så gärna att det här ska låta bra, jag vill så gärna att ni ska tycka att jag låter bra, så nu ska jag sjunga en sång, och det här att faktiskt ärligt berätta en historia, det blir sekundärt. (Kim)

Det verkar som Kim här anser att en brist på självacceptans hos utövaren kan störa upplevelsen hos åhöraren, behovet av bekräftelse stör kommunikationen mellan konstens avsändare och mottagare.

4.2 Kropp och psyke – en helhet

I detta avsnitt visas hur informanterna erfar att *The Voice Work* bidrar till en upplevelse av att kropp och psyke kommer samman till en helhet. Att släppa mental kontroll över röstorganet leder till en känsla av en ”öppen” röst. Underteman är: *röstens klang, intonation, friare röst, inre närvaro, självinsikt och känslor.*

4.2.1 Röstens klang

Anya och Kim beskriver hur *The Voice Work* påverkat deras klang. Kim beskriver hur hon kunnat komma något lägre i sitt omfång, men framför allt att hon fått en mer fyllighet i sin klang. Anya beskriver även hur hon blev intresserad av att också få ”öppna upp” sin röst då hon var åhörare till andra sångare som jobbat med metoden. Informanterna beskriver också hur arbetet med andning och avspänning kan göra skillnad i röstklangen då de arbetar med metoden. I andra röstmetoder har de upplevt svårigheter med att slappna av, vilket ibland har påverkat deras botten i klangen och även minskat omfånget nedåt.

Anya berättar om första gången hon hörde sångare som arbetat med metoden på musikhögskolan, hur hon uppfattade deras röster som öppnare och med botten som hon inte hört tidigare:

Jag upplevde i alla fall att de som jag visste hade haft henne (läraren, författarens anm.) och som man märkte hade jobbat med henne, också hade en öppenhet i rösten, och en botten i rösten som jag aldrig hade hört förut. (Anya)

Kim berättar i sin tur om hur hennes röstklang blivit mer mångbottnad och att hennes omfång till viss del blivit större:

Neråt kanske det handlar om ja, två toner till, men mer det är mer kvalitet, att så här, ja mer kött i rösten eller vad man ska säga. (Kim)

Kim berättar också om andra tekniker och hur hon försökt att hitta botten igenom att bestämma sig för att ta toner, försöka ”pressa ner” sin röst:

Jag är sopran, och det har varit ganska tvunget att jag ska jag trycka ner, medan nu så liksom hittade det sig själv eller det öppnade upp. Så det har väl varit så här: ja men jag har väl så här mycket röst, och det här är det jag har att jobba med (visar en yta med händerna, författarens anm.) men sen efter att ha gjort övningarna, bara ta dom här tonerna och sjunga i dom olika kvalitéerna har varit: men jag har så här mycket röst som jag inte har använt för att jag inte har haft samma kontroll här ute (visar en större yta, författarens anm.). (Kim)

Arbetet med metoden har alltså istället breddat Kims bild av sin egen röst, eftersom det visat henne att den på olika sätt blivit större.

4.2.2 Intonation

I *The Voice Work* arbetar informanterna med att släppa kontroll, något som de menar i sin tur innebär att inte styra tonhöjden i samma utsträckning. Detta resulterar i att utövaren ibland intonerar utanför den populärmusikaliska traditionen. Kim som arbetar som musikalartist beskriver hjärnspöken kring sin intonation, hon berättar att det stoppar upp övningsprocessen och att metoden gett henne verktyg till att fokusera mer på helheten, och därmed undvika detta hinder. Hon känner efter kursen en befrielse i att våga lita på att hon generellt sett sjunger ”välintonerat”, och att hon därför kan lägga på korrigeringar i intonationen som ett avslutande steg i övningen:

Det är väldigt svårt att vara väldigt inne i vad man gör om man hela tiden ska lyssna på sin ton. [...] då kan man lägga på det som sista grej istället för att ha med sig det i hela övningsprocessen. (Kim)

Min tolkning är att Kim härmed verkar ha fått en annan typ av distans till sin röst. Hon berättar också hur metoden är bra under övningsprocessen, men inför en audition eller föreställning fungerar den inte helt problemfritt. Inom musikal finns strikta ramar för hur det klingande resultatet bör låta som krockar med det icke-dömande förhållningssättet i metoden:

Om jag skulle gå in på en audition eller på scenen och bara det spelar ingen roll om det blir falskt så skulle jag inte få jobb för då skulle de bara säga ja men du klarar inte av att sjunga det här... Så då blir det ju en krock så att säga, men inne i övningsrummet så kan man ju använda det för att hitta andra grejer, och sen så får man förfina det och sen så får man gå ut och visa nån slags produkt. (Kim)

I en framträdandekontext anser Kim att metoden inte tillfört mer än att hon upplever att det hjälpt henne med gestaltningsprocessen i den talade texten. Kim menar att metoden har en stark betoning på övningsprocessen och att det också är i detta område som det levererar ett önskvärt resultat för henne som musikalartist.

4.2.3 Friare röst

Alla tre informanter upplever att de fått verktyg till en mer avspänd kropp och sångröst igenom *The Voice Work*. De har upplevt rösten mer öppen, friare och större. En friare röst verkar handla om att den är avspänd, utan onödig anspänning i munhåla, strupe och bukmuskulatur och att klangen är mer mångbottnad.

Anya beskriver öppenheten som en fysisk förnimmelse av att toner vibrerar i bröstet, något hon känner genom att lägga en hand över revbenen vid hjärtat, där det då vibrerar:

Men med öppenheten, den kommer egentligen inte via kvalitéerna utan den kommer helt beroende av förarbetet, alltså den kroppsliga och andningsuppvärmningen. Alltså öppenhet handlar om avslappning för mig. (Anya)

Anya menar här att öppningen nedåt kommer helt beroende av andningsuppvärmningen och att det är avslappning för henne.

Lisa menar att hålla hennes strävan att hålla bröstet öppet påverkat henne starkt och fått henne att känna igen en känsla från hur hon sjöng som barn:

När hon (läraren, författarens anm.) pratade om open your chest, att jag skulle öppna bröstet. Och Mirka som jag hade träffat innan hon hade sagt keep the room open. Och jag tänkte fan var vad hon tjarar om öppet bröst, jag provar väl och verkligen ha det öppet, och då var det nånting i mig som men shit, jaha! Är det så här jag egentligen gör? När det blir riktigt bra och jag inte håller på och krampar nere i magen för att få kraft och så här, utan har en tillit till att det kommer. Men man kan inte ha hundra procent kontroll på det då, det går inte. (Lisa)

Ett aktivt vidgande av bröstkorgen efter att ha släppt taget om onödiga anspänningar beskrivs, en organisk känsla i stödet som inte innebär att skjuta med magen, med resultat en större röst. Lisa sätter känslan av öppenhet i kontrast till hur hon i andra röstmetoder inom sång lärt sig att hålla, spänna och skjuta med stödet. Hon menar att hon ursprungligen kunde använda sin röst hälsosamt, men att sångutbildningen delvis skapat problem i hennes röst:

Jag hade ju gått en traditionell utbildning där allting är fokuserat på magen, och jag vet att jag gjorde det för mycket, jag fick ju knutor. Jag hade redan en teknik, jag hade inte behövt göra det där. Men jag gjorde det, jag ville vara duktig och jag blev jättebra på det och det blev ett övertryck på stämbanden, en forcering. Men när hon sa åt mig så märkte ju jag, nu blev det ännu mer, rösten blev större och magen var helt still. (Lisa)

Lisa beskriver här hur hon upplevde att den klassiska sångutbildningen skapade röstproblem hos henne, eftersom hon försökte vara till lags och göra rätt.

Att en större klang kräver ett visst mått av tillit och inte går att kontrollera till hundra procent, berättar även Kim om. Hon fick en insikt efter att ha hittat avspänning genom andningsuppvärmningen, och att börja sjunga i denna avspänning utan att "förbereda", vilket gjorde att hennes klang plötsligt öppnade sig och blev större än tidigare. Hon upptäckte att släppa kontrollen till viss del gav henne en större klang:

Men det är som att min kropp alltid har sjungit härifrån (strupen), med ett mer stängt rör. Med ett snävare rör... För att ha mer kontroll. (Kim)

Kim beskriver hur hon i situationen instruerades att utgå ifrån att börja sjunga i direkt följd av utandning istället för i direkt följd av inandning:

...så sa hon ja men du måste släppa, eller ta tonen när du är som mest öppen inte (statiskt insugande av luft) nu ska jag sjunga, utan så här (utandningsljud) nu ska jag sjunga. Och då kände jag att jag att det blev [...] att röret liksom vidgades och blev mycket, mycket större så att det var ett starkare samband mellan röst och andning. Eller röst och den djupaste andningen. Och att sjunga därifrån, allting blir så mycket lättare då också, man behöver inte kämpa lika mycket. (Kim)

Det verkar ge en effekt i kroppen hos Kim som innebär att hon kände ett bättre samspel mellan stöd/andning och arbetet i strupen/munhålan och ett mindre krävande röstbruk.

Kim berättar också om likheterna med en sånglektion i London, där läraren utgick ifrån Estill och eftersökte samma typ av öppna klang. Den läraren syftade på att hon i någon mån behövde slappna av i bröstet:

När jag gick i London, och då var det en av dom lärarna som jobbade mycket med det, men det handlade mycket om att så här slappna av här (i bröstkorgen). Men så där när det hände så kommer jag ihåg han, den läraren och ba ja men just det, shit det var samma grej att vara... Avslappnad är ju också världens sämsta ord, men att vara öppen. Förbered inte tonen utan låt den bara komma. (Kim)

Det verkar här som att en fri röst till viss del kan handla om utövarens förhållningssätt till sin röst, utöver den fysiska känslan av att vara mindre stängd eller anspänd.

4.2.4 Inre närvaro

Lisa som arbetat längst med *The Voice Work* beskriver att hon som en följd av arbetet erfar som ett tillstånd av inre närvaro, en ursprunglig känsla som hon inte tidigare varit medveten om. Hon beskriver det som en källa av inspiration:

Så var det nånting som föll på plats med mig, som jag hade själv. Men som jag inte kunde förmedla, men där fanns det ord på den här öppningen och det här... Att det går att träna, ja, inspiration. (Lisa)

Min tolkning här är att den inre närvaron utgör en trygg känsla av stillhet som ger ett fokus på vad som verkligen betyder något, en känsla av en "kärna". Från en plats av inre närvaro verkar inte heller tvivel på den egna förmågan eller intonationen ta någon plats, utan ger utövaren en möjlighet att fritt skapa, i detta fall igenom rösten.

Lisa berättar att denna inre närvaro kan kännas som en kroppslig öppning som infinner sig efter att gråt har släppt. Hon beskriver hur den inre närvaron har stor betydelse för arbetet med rösten, för att våga vara modig och kunna kommunicera med en publik:

Den inre närvaron har jättemycket med röst att göra, om man vill nå ut och beröra, och komma vidare och våga nånting. [...] Jag kände i min kropp att det här var rätt. [...]

Så inre närvaro och öppning hör ihop? Är det liksom synonymt eller är det, det hör ihop? (Intervjuaren)

Det hör ihop, du kan inte riktigt känna din inre närvaro eller förnimma den eller leta efter den om du inte vågar öppna. Ta ett djupt, öppet andetag, och bröstkorgen, inte magen. (Lisa)

Att öva sig i att förstå när den inre närvaron infinner sig menar Lisa är viktigt. *The Voice Work* ger i och med andningsuppvärmningen tillgång till detta.

Hur det kan ta form i ett publikmöte beskriver Lisa som att utövaren har ett lugn som ger ett förhållningssätt av tillit och en förmåga att acceptera det som sker i stunden:

Jag tror så här, den inre närvaron som är ett lugn i sig själv som man, där med en tillit till sig själv, jag gör så här att du gör så gott du kan och nu släpper vi här och så är det bra så,

då kan ändå inte rädda världen idag så att, att vara hos sig själv och sen samtidigt vara hos publiken. (Lisa)

Lisa beskriver här närvaron under ett framförande som att kunna vara mentalt närvarande hos både publik och i sitt inre, samtidigt.

4.2.5 Självinsikt

Som en följd av arbetet med självacceptans berättar Lisa och Anya om självinsikt. De beskriver det som att möta sig själv och att alla sångare kanske inte är redo att göra det. Båda två diskuterar om det kan vara så att en utövare behöver en viss mängd erfarenhet för att kunna ta till sig *The Voice Work*.

De har förstått mer både om sig själva och de som de har sett arbeta med metoden. Detta på grund av att en utövare möter sina rädslor för att inte räckta till, ta för mycket plats eller för att rösten ska låta ful och ibland därmed nå självacceptans. Lisa talar om att våga vara i den avspända kroppen, och samtidigt ljuda på starka toner med en icke-dömande inställning:

I Nadines teknik när det är väldigt starka ljud, i så öppen kropp som det går, att då inte döma, att då inte tycka saker... Det är en utmaning och det är lite grann det allt det här går ut på. (Lisa)

Lisa menar här att det är utmanande att inte döma sin röst, i de förutsättningar som metoden ger, men hon menar också att detta är mycket viktigt att öva på som sångare.

Lisa talar även om att arbetet är självcentrerat och att det är viktigt att arbeta tillsammans med andra människor i rummet, eftersom det annars lätt kan få negativa effekter. Hon menar att en person som är ny inför metoden helst ska arbeta i ett rum med andra personer som också växlar mellan att vara åhörare och utövare:

Jag tycker också att det är nästan lika viktigt att man inte gör det här själv så här i början utan att man också kan uppleva andra människor som gör det. [...] Det kan bli en sån väldig egogrej, det blir dumt. Bara det är någon mer som har en annan själ i rummet, en annan andning, nånting annat, för alla är ju unika. (Lisa)

Att vara fler ger enligt Lisa en fördjupad bild av skeendet som hjälper en utövare att få perspektiv på exempelvis skillnaden mellan det som en själv upplever sig kommunicera kontra vad åhörare upplever. Vidare beskriver hon att risken med att arbeta enskilt med metoden i början, är att du inte har någon objektiv bild av de olika beteendemönster du följer för att rätta till eller släta över hur din röst verkligen låter. Det är av vikt att dels få höra andra bli undervisade i metoden och dels få möjligheten att höra instruktioner och se andras lärdomar i ett tillstånd då du själv inte är i centrum. Oftast har nämligen personerna som använder metoden någon typ av sångträning bakom sig vilket hon menar slår till och skapar en vilja att sjunga snygga toner eller fixa och trixa:

Jag tror att det är väldigt, väldigt svårt att bortse från gamla vanor och gamla grejer som man gör, eller snarare jag vet att det är så. Då är det skönt om det är med andra också. (Lisa)

Att inte enbart vara i sin egen upplevelse utan att också se och tolka någon annans upplevelse blir mer lärorikt menar Lisa, och den lärande får en möjlighet att distansera sig från sin egen röst och därigenom kunna få en större självinsikt.

En del av arbetet med självinsikten handlar om att se sina beteendemönster vid publikmöten. Lisa beskriver att metoden kan hjälpa en utövare inför publikmötet genom att utforska balansen mellan att vara i sig själv, dela med sig av sig själv och att ta in publiken:

Det ingår i hela tekniken att reflektera över vem är jag och vad har jag lättast för, och vad hittar jag och så för att alltihop handlar ju om balansen. Mellan att rikta och att vara hos sig själv, och att vara i öppen nyfikenhet över vad som kommer ut. Och om man ska klara av att vara nyfiken över vad som kommer ut (vid scenframträdandet), då måste man ha övat ganska mycket innan, men med hela tiden en bi-tanke om att den här kontrollen som jag har nu, den ska jag släppa sen. (Lisa)

Jag tolkar det som att Lisa menar att en sångare behöver mängdträning både röstligt men också i metoden, så att sångaren kan förhålla sig nyfiket inför vad som händer när det finns en publik i rummet. Hon menar då att sångaren behöver påminna sig om det nyfikna förhållningssättet och att våga släppa taget om kontrollen vid framträdandet.

Lisa berättar också om en upplevelse hon hade under en kurs hon var deltagare i, en upplevelse i henne själv kontrasterade då mot vad som upplevdes av åhörarna. Då hon sjöng tonerna upplevde hon själv att hennes ben skakade okontrollerat, och hela upplevelsen verkar ha stannat kvar starkt i henne samtidigt som hon hade väldigt svårt att beskriva den. Vad som var intressant var att hon enligt de andra deltagarna i kursen stod helt still:

Skräcken var lite mindre nu och förtjusningen var större. Och alla sa att jag stod som ett vedträ, det fanns inget skak nånstans, det var alltså helt och hållet på insidan, och jag tyckte att det var så intressant. (Lisa)

Det verkar som att Lisa här fick en bild av att den verklighet hon själv upplevde inte behöver stämma överens med andras verklighet runt omkring.

Anya beskriver under intervjun hur det är att undervisa med hjälp av metoden, att det finns stora utmaningar i det:

Bara att få dem att förstå att: jag kan ge dig instruktionerna men du måste aktivt göra, stå och balansera mellan ditt inre och yttre fokus, och medvetandegöra vart du har ditt fokus. (Anya)

Hon menar här att metoden skiljer sig från andra sångtekniker då *The Voice Work* kräver mer av utövaren i form av mentalt fokus och aktivt agerande och berättar att många elever är ovana vid den typen av eget ansvar.

4.2.6 Känslolivet

En följd av arbetet med att inte påverka sin röst, liksom med den fysiska avspänningen i kroppen, kan vara känslomässiga reaktioner. Lisa beskriver det som att de känslor som uppstår kan användas i gestaltning eftersom en erfarenhet i känslolivet behövs för att kunna gestalta något. Kim beskriver däremot inte några större känslomässiga upplevelser i relation till metoden, utan snarare upplevelser av ett neutralt tillstånd. Kim berättar att deltagare på kursen kände frustration över att inte "få tillåtelse" att förändra klangen. Detta invanda beteende att vara till lags röstligt var svårt att göra sig av med:

Det var många på kursen som blev frustrerade för dom ville göra rätt men så kände jag inte, utan det var mer så här ja men det här är det här, ok. (Kim)

Kim var dock en av deltagarna som fann det naturligt att inte påverka klangen och verkade ha en neutral upplevelse av att höra sin röst okonstlad. Detta kan vara ett tecken på att olika personer upplever metoden på olika vis.

Lisa beskriver att ur en gestaltningssynpunkt bör en utövare vara intresserad av vad som sker i kroppen vid olika emotionella tillstånd, då detta senare kommer att hjälpa i gestaltningssyfte. Hon beskriver vad hon menar med en öppenhet i kroppen:

Jag tror alla människor som nån gång har haft stark gråt och sen när gråten släpper, den sköna känslan, det är det, fast inte så känslomässigt utan det är fysiskt. [...] att vara intresserad av - vad hände rent kroppsligt? [...] Att använda sig av det som sker i en kropp vid stark känslomässig (reaktion), men bara fysiskt, för att sen omsätta det i konstnärligt utövande.

Och sen kommer en massa känslor så småningom, absolut. Men dom är inte superprivata, man utnyttjar minnet i kroppen av egna privata grejer och det är en öppning och det, alltså jag kallar det öppning, och det är svårt men det är en öppning. (Lisa)

Att veta hur kroppen reagerar på olika känslotillstånd kommer att göra det enklare att gestalta något. Jag tolkar det som att dessa känslor kan upplevas i en utövare även under en gestaltning, men att dessa känslor då inte blir lika "privata" i den öppenhet/avspändhet som andningsuppvärmningen tillgängliggör. En kognitiv distans till det tillstånd som gestaltas, kanske en mer fysisk upplevelse.

Lisa drar en parallell till hur vi människor uttrycker känslor i rösten från födseln, hon menar att rösten är tätt sammankopplad med att vara människa. Att inte ta hänsyn till behovet av att använda rösten fritt med hjälp av olika sångtekniker, är att förminska sig som människa menar hon:

Vi gråter, vi skriker, det första vi gör när vi kommer ut är ju att skrika och hej och hå, det är så mycket med rösten, och det är så intimt kopplat till människan som idé [...]

Det, jag kan ibland känna att vissa sångtekniker krymper det. Och bara det här att man själv ska bestämma hur det ska låta, ja till en viss del säger jag men, det roligaste är väl om det kommer nåt ur dig? "OJ! Kan jag låta så här, gud vad kul!" Om man tar bort den grejen, då tar man bort nånting konstnärligt. Nånting... Levande, mänskligt. (Lisa)

Lisa menar här att rösten i huvudsak måste få lov att vara fri och levande. Sångtekniker som inte utgår ifrån en helhetsbild av rösten, det vill säga att rösten är en del av människans ursprungliga behov, plockar bort konstnärlighet och lekfullhet. Min tolkning av det Lisa säger är att metoden söker skapa en situation för gestaltaren lik verkligheten i den mån det är möjligt, skapa förutsättningar för att agera kroppsligt känslomässigt, instinktivt. Detta kan inte ske om uttrycket sker utifrån en lång tankeprocess, utan behöver komma från en mer ursprunglig plats i oss som människor, närmare våra mänskliga behov och instinkter.

Lisa strävar därmed inte efter samma saker som hon gjorde då hon arbetade med tidigare sångtekniker, utan ser *The Voice Work* som något annat än sång. Hon talar ingenting under intervjun om vad som rent praktiskt händer i hennes röst under arbetet utan cirkulerar kring teman som mod och konstnärlighet, utan att nämna klingande resultat. Hon verkar se metoden som ett förhållningssätt, snarare än ett fysiologiskt skeende.

Anya berättar också om fysiologiska upplevelser, men verkar kombinera dessa med sitt sångarbete på ett mer praktiskt fysiologiskt vis. Hon berättar om sambandet mellan kropp och känsloliv och att både hennes personliga erfarenhet liksom hennes erfarenhet som sånglärare är att eleverna behöver möta sitt känsloliv för att kunna öppna kroppen:

Och det är väl därför metoden är krävande. För att kunna få en djupandning, för att öppna upp andningen neråt så är min erfarenhet, jag har ingen jävla forskning på det här eller nånting men min erfarenhet är att: har man en massa skit som man går och bär på, och en massa ilska eller sorg eller ångest eller whatever, då kommer man behöva deala med den på vägen ner till att öppna sig. (Anya)

Min tolkning här är att Anya menar att vi genom att släppa spänningar i kroppen också kommer att möta känslor.

Anya berättar om en skillnad i hur hon sett sig som människa i förhållande till sångarrollen före och efter mötet med *The Voice Work*. Jag tolkar det som att arbetet med metoden har fördjupat hennes bild av sig själv som sjungande människa, och att den då blivit mer holistisk. Hon säger att hon tidigare såg att hon var en människa och att den människan ägnade sig åt olika saker, exempelvis att ibland inta en sångarroll. Arbetet med *The Voice Work* har fått henne att tänka att de erfarenheter vi emotionellt, mentalt och kroppsligt bär med oss som människor påverkar sjungandet. Jag förstår det som att hon tidigare såg sin sångarroll som något hon gick in i och använde inlärda kunskaper i. Nu använder hon sig av sitt känsloliv i sitt sjungande, och har ett mer utforskande förhållningssätt:

Genom den här metoden så får vi tillgång till det vi har inom oss, det är ingenting vi lägger på oss, det är ingenting vi lär oss att vara utan vi bara släpper in det... Släpper ut det vi har inom oss och utforskar det, så det är snarare ett utforskande än att lära sig nånting nytt. (Anya)

Metoden synes här således erbjuda ett sätt för Anya att fördjupa sig som människa och att se sin röst som en del av en större helhet som påverkar och påverkas av mängder av faktorer inom henne, cirkulärt.

4.3 Utveckling

Informanterna berättar hur de använder *The Voice Work* i övning för sin röstliga utveckling och som ett underhållsarbete för rösten. Anya vet vilket resultat hon förväntar sig av metoden, och beskriver att hon använder metoden i övning för att den får henne att skonsamt värma upp rösten och fortsätta att sjunga hälsosamt. Utöver det, och ännu viktigare menar hon, är att förstå hur fokus på olika kroppsdelar kan hjälpa henne att hitta olika sound:

Efter att jag har gjort kvalitéerna så känner jag att det finns ingenting som är skadligt att sjunga utan då känner jag mig helt uppvärmd och framför allt så, typ ännu viktigare än att rösten blir uppvärmd, är att jag påminner mig själv om hur och vart jag måste placera rösten för att kunna sjunga i olika lägen. [...] Så det har jag själv i min egen övning använt kvalitéerna jättemycket till. Att utveckla en bredd liksom, en genbredd i min röst, och ja en soundbredd eller vad man ska säga. (Anya)

Anya beskriver hur arbetet med metoden för henne innebär att hon nu har fått kontroll och översikt över rösten. Hon arbetade över en tid med metoden och skapade då en bild av vad metoden frambringade i hennes röst under vissa förhållanden, vilket ledde till att hon nu upplever sig kunna lita på vissa resultat. Hon beskriver de fyra kvalitéerna och vad hon anser sig hitta i de fyra. Hon menar att i den kvalitet som kallas low male hittar hon sin botten över hela omfånget, och hur hon känner sig fri att arbeta med ett skonsamt röstbruk i det kroppsliga och röstliga rummet. Hon berättar också att hon hittar en placering som skulle passa sig för att sjunga rock. Hon beskriver sig hitta belt i high male, och vad hon kallar en placering mellan skulderbladen och i nacken, vilket jag skulle tolka som förankring, alltså en anspänning för att få ett motstånd som hjälper till att forma kraft och stabilitet, något som är vanligt att arbeta med för att hitta belt. Hon beskriver high male som passande för sig själv att sjunga pop, hon förbehåller dock att detta bara är en generaliserande förklaring eftersom hon använder kvalitéerna oberoende av genre. Hon säger att hon hittar en skonsam känsla av att sjunga "spettigt och köttigt" i ett ljust läge över sin skarv. I low female hittar hon sin klassiska klang, och för att skonsamt kunna ta sig högt i omfånget. Hon avslutar med att förklara hur hon hittar placeringen för flöjtrösten utöver en öppenhet neråt i high female.

Jag tycker att metoden är ett sjukt bra verktyg för att utveckla olika sound liksom. Olika genretypiska sound. (Anya)

Det jag tolkar av Anyas beskrivning är ett gediget arbete med metoden på egen hand, vilket har gjort att hon skaffat sig en praktisk erfarenhet av sin röst, och därigenom fått kontroll på sitt instrument.

Kim beskriver hur hennes förhållningssätt till metoden förändrades över de åtta veckor hon gick kursen. Till en början var hennes känsla att det hela var oanvändbart, hon såg inte hur hon skulle kunna använda metoden på scenen i en musikal. När kursen närmade sig slutet började Kim förstå att *The Voice Work* kunde till den stora klang och avspändhet hon hittat (se under 4.2.3. Friare röst). Detta har gett henne en nyfikenhet, hon säger att hon skulle vilja utforska mer eftersom hon fortfarande hamnar i ett kontrollerat röstbruk automatiskt.

... det är min autopilot, så att jag måste, nu när jag sitter och pratar om det så tänker jag att "men gud, det hände ju!" Det kanske jag borde tänka på, när jag sjunger. (Kim)

Lisa beskriver hur hon ser att metoden är någonting som du aldrig blir klar med utan som alltid kan fortsätta att fördjupas:

Jag menar, det här är ju nåt som man aldrig blir fullärd i utan man fördjupar och fördjupar och fördjupar. (Lisa)

Metoden fungerar för Lisa som ett sätt att förkovra sig i ämnet röst, utan gå vägen via imitation av ett ideal eller med strävan mot ett särskilt resultat. Lisa använder metoden både långsiktigt som röstunderhåll, och kortsiktigt för att förbereda kroppen inför kommande spelningar, men arbetet hjälper henne även under själva publikmötet:

Det är på nåt sätt som att det här hjälper mig att inte vara resultatfixerad. (Lisa)

Metoden kan vara ett sätt att skifta fokus bort från resultatet och in i den musikaliska och röstliga upplevelsen.

5 Diskussion

Syftet med föreliggande arbete var att utforska tre sångares erfarenheter av röstmetoden *The Voice Work*. Diskussionen är indelad i tre delar: *Strävan efter autenticitet*, *Kropp och psyke – en helhet* samt *Utveckling*. Kapitlet avslutas med några sammanfattande tankar och idéer i avsnittet *Pedagogiska implikationer*, följt av *Metoddiskussion* samt *Fortsatt forskning*.

5.1 Strävan efter autenticitet

Resultatet i föreliggande studie visade att de intervjuade sångarna upplever *The Voice Work* som en metod med syfte att nå autenticitet i röstbruket. Att inte söka efterlikna ett ideal är en viktig del i *The Voice Work* vilket de intervjuade sångarna menar skiljer sig från röstmetoder de tidigare arbetat med. De intervjuade sångarna upplever ett accepterande förhållningssätt till sin röst, och att de inte förställer rösten.

5.1.1 Röstens möjligheter

De vedertagna röstmetoder som undersökts i studiens bakgrund utgår ifrån ramar kring en kvinnlig kontra en manlig röst, detta bygger på vetenskapligt fastställda fakta kring bland annat längden på stämläpparna (Sundberg, 2001). Utifrån dessa ramar så presenterar de vedertagna röstmetoderna möjligheter och uttrycker i vissa fall att metoden i fråga kan hjälpa en sångare att låta på alla sätt möjliga, ibland genom att förebilda via ljudfiler eller CD så att eleven kan höra hur det ska låta. Även om metoderna framhåller att de kan hjälpa en sångare att låta på alla sätt möjliga, så är alltid det tonala omfånget nedåt begränsat av just stämläpparnas längd.

Wolfsohns syn på rösten, som *The Voice Work* bygger på, är annorlunda från detta vetenskapligt förankrade synsätt. Wolfsohn såg rösten som ett uttryck för en människas kropp och själ, med potential för både det manliga och det kvinnliga omfånget oavsett biologiskt kön (Crawford & Pikes, 2019). Kvinnliga sångare som undervisades av Wolfsohn utvecklade ett stort omfång, bland annat visade det sig vid en undersökning där den undersökta sångerskan kunde använda ett tonalt omfång på fem oktaver och sex halvtoner, avsevärt mycket djupare än vad kvinnor vanligtvis kan, dock utan några fysiologiska avvikelser (Crawford & Pikes, 2019).

I The Roy Hart Theatre, som *The Voice Work* härstammar ifrån, var arbetet utmanande för deltagarnas fysiska och vokala plasticitet. Hart ville få utövaren att skifta mentalt fokus från en analytisk intellektuell ingång i konsten, till ett kroppsligt fokus (Crawford & Pikes, 2019). Detta arbetssätt har George ersatt med stark volym i *The Voice Work* (George, 2005). Roy Hart Theatre beskriver sin verksamhet som icke normativ då didaktiken bygger på experimenterande sensoriskt, djupsensoriskt och emotionellt, för att nå röstliga erfarenheter och förståelse. Rösten hanteras som ett ljudligt fenomen, oberoende av estetiska normer. Hart menade att ljudandet är centralt i metoden: “It appeared to me that I must abandon the Word, for what could be called the Sound” (Crawford & Pikes 2019, sid. 3).

De intervjuade sångarna Anya och Kim benämner detta "ljudande" som befriande i kontrast till sjungandet. *The Voice Work* ger de tre intervjuade sångarna ett avbrott ifrån att förhålla sig till rösten baserat på rätt och fel, vilket jag tolkar ger plats för ett friare uttryck. Anya berättar också att metoden fått henne att se fler möjligheter för sig själv som sångare, då ramarna breddat sig med den tillåtande syn på rösten som presenteras i *The Voice Work*.

De vedertagna röstmetoderna vidrör konstnärlighet på olika sätt, gemensamt är att de lyfter det som viktigt. *Complete Vocal Technique* (2009), *Estill Voice Training* (2010), *Speech-level Singing Method* (1992) och Zangger Borchs *Den stora Sångguiden* (2012) framhåller det konstnärliga uttrycket som det ytterst viktiga, det som sångaren skall fokusera på vid framträdandet. *Complete Vocal Technique* delar upp rösten i olika funktioner som ska hjälpa läsaren att styra över sin röst på detaljnivå, och konstnärligheten handlar om att välja vilka ljud som används och att ha full kontroll på dessa (Sadolin, 2009). Uttryck och gestaltning inom *Estill Voice Training* innebär att ett konstnärligt uttryck och *performance magic* appliceras ovanpå det röstliga hantverket i efterhand (Tobolski, 2002). Inom *Speech-level Singing* förklaras gestaltning som tanken på textens betydelse, vilken kan "färga" ljudet. Att få en erfarenhetsbaserad kontroll på hanteringen av rösten för att kunna fokusera helt och fullt på framträdandet menar Riggs är det viktiga med röstmetoden (Canterello & Riggs, 1992). I *Den stora sångguiden* skriver Zangger Borch (2012) att hela sångarens uppmärksamhet under ett framträdande bör riktas mot uttrycket. Ett verktyg som sångare kan använda för att göra upplevelsen av sångtexten mer "verklig" är att bygga en mental bild genom att föreställa sig vad karaktären i sångtexten upplever. Inom *Estill Voice Training* (2010) och *Speech Level Singing Method* (1992) framhålls vikten av uttryck och konstnärlighet, metoderna innehåller dock inte handledning kring hur detta kan arbetas med.

Den intervjuade sångaren Anya berättar om sin bild av metoden som ett utforskande snarare än att lära sig något nytt. Hon menar att metoden ger tillgång till det vi har inom oss, och ett sätt att utforska det. Den intervjuade sångaren Lisa menar att sångtekniker som inte utgår ifrån en helhetsbild av rösten, det vill säga att rösten är en del av människans ursprungliga behov, plockar bort konstnärlighet och lekfullhet och tillåter inte sångaren att bli överraskad av sin egen förmåga. Förhållningssättet till rösten som *The Voice Work* vill förmedla skulle kunna utforskas av sångare och sångpedagoger för att arbeta med personligt och konstnärligt uttryck.

5.1.2 Att lyssna på och tolka en sångare som ärlig

I rollen som åhörare så uppfattar de intervjuade sångarna att den utövare av metoden som de lyssnar till berättar någonting "ärligt", de får en känsla av att rösten inte används för att tillfredsställa publiken, men som ett uttryck för känslor. De menar att andra röstmetoder utgår från att efterlikna ett röstligt ideal vilket det menar försvårar det egna autentiska uttrycket. Den intervjuade sångaren Kim beskriver hur rösten får "en ärligare ton" när sångare använder metoden i en sång, hon menar att det beror på att det är mer naturligt och mindre förställt att "låta" än att sjunga, vilket skapar kontakt med publiken.

Den intervjuade sångaren Kim beskriver att hon märker om en sångare vill vara till lags, eftersom det hörs om denne sjunger "bra", eller med en känsla för vad karaktären vill

uttrycka. Förebildning används enligt de intervjuade som tillvägagångssätt inom andra röstmetoder för att lära en elev att använda olika funktioner i sin röst, vilket samtidigt förmedlar en norm kring vad sång bör vara, något som kan begränsa utövaren i det egna uttrycket. Röstanvändningen i *The Voice Work* landar i ett uttryck som människan känner igen ifrån känslokommunikation, ett ljud mer likt talet eller då en människa gör känslolösa utrop. En röstanvändning med den mikrointonation som vi använder i icke-musikaliska sammanhang gör att åhörare tolkar framträdandet som autentiskt menar Sundberg (2001).

Sundberg menar att en viss typ av "rörelse" (vare sig den syns i ljud eller i kroppsspråk) kommunicerar något som vi kan koda av hos andra människor. En del läten vi uttrycker oss med är också enhetliga i sin variationsform med djurläten. Exempelvis kommuniceras dominans, fientlighet och/eller kamplystnad genom att skapa en låg fallande fonationsfrekvens och en skrovlig röstkvalitet, effekter sällan förekommande i skönsång.

Sundberg skriver i avsnittet *En rapsodi om uppfattandet* att en lyssnare gärna föreställer sig hur röstorganet användes då ljudet skapades, vilket kallas för "kreativt lyssnande". Detta innebär att vi utgår ifrån en egen erfarenhet då vi beskriver hur en sångare lät (2001).

De intervjuade sångarna berättar om att våga släppa kontrollen över röstorganet, vilket leder till en upplevd autenticitet i röstuttrycket, både som utövare och som åhörare för de intervjuade sångarna. Den intervjuade sångaren Lisa pratar om varför det är viktigt att arbeta mot en röst frigjord från denna detaljstyrning, genom att berätta om en "spegling" som sker i åhöraren. Vad som sker i sångaren upplever jag i mig som lyssnar, en empatisk upplevelse som direkt berör känslomässigt men kanske även sensoriskt. Arbetet med röstmetoden *The Voice Work* skulle kunna bredda sånglärares syn på hur ett uttryck som upplevs som ärligt av publiken kan uppnås.

5.2 Kropp och psyke - en helhet

Resultatet visar att strävan efter ett autentiskt röstbruk ger en effekt av att rösten och psyket upplevs som en helhet. Röstklängen och intonationen styrs till mindre grad, och de intervjuade sångarna berättar om upplevelser av friare röst, inre närvaro, självinsikter och hur arbetet påverkat dem känslomässigt.

På hemsidan för *The Voice Work* beskrivs det hur arbetet med metoden inte syftar till att skapa en röstanvändning för kommersiellt bruk, utan härstammar ifrån en tanke om att rösten och psyket påverkar varandra, och att ett arbete med rösten kan påverka och förbättra andra delar av livet (Voice Studio International, 2020). De djupsensoriska övningarna ger erfarenheter som breddar utövarens uttryckssätt och omfång, och beskrivs kunna ge möjlighet att förstå länken mellan röst och kropp, förbättra sitt självförtroende, den kroppsliga medvetenheten och ge en större förståelse och kontroll över andningen (Voice Studio International, 2020).

Zangger Borch (2008) beskriver ett fenomen gällande sångares upplevelser av sin röst, han menar att sångare utvecklar en stark lyhörighet inför sin egen rösts skick, och kan känna att något inte stämmer i rösten trots att detta inte ger utslag på de mätinstrument som används

inom rösthälsa, något som kan bero på psykologiska faktorer som känslor eller liknande, som påverkar sångarens sätt att sjunga. Upplevelsen av rösten ses här alltså som nära sammankopplad med känslolivet, och sångare upplever mer i den egna rösten än vad som kan mätas vetenskapligt.

Den intervjuade sångaren Anya berättar att metoden skiljer sig från andra röstmetoder i hanteringen av rösten och psyket i förhållande till varandra. Hon menar att arbetet med metoden kan leda till självinsikt, bland annat eftersom *The Voice Work* kräver mer av utövaren i form av att känslor dyker upp då du lyssnar inåt, och då kräver ett mentalt fokus och aktivt agerande av utövaren.

Sundberg menar att vårt sätt att kommunicera genom kroppsspråk och rösten följer liknande mönster. Försökspersoner som ombads trycka på en knapp med ett visst känsloläge använde liknande kroppsspråk, och den grupp som fick se film på detta kunde tolka intentionen utan större svårighet. Då forskarna översatte gestiken till toner efter analys och omvandling i variationer i tonhöjd och volym så visade det sig att försökspersoner med nästan samma enkelhet kunde tolka det avsedda känsloläget även i denna form av audiella gestik (2001). Ett samband som möjligen visar på hur kroppen i sin helhet påverkar rösten i sin detaljrikedom.

Den intervjuade sångaren Anya beskriver sin bild av sångidealet före hennes möte med metoden som kontroll över kropp, röst och känslor. Det som fick henne att fastna för *The Voice Work* var friheten att förhålla sig till sin dagsform, en öppenhet inför känslor, kropp och röst och att dessa påverkar varandra och hur sångaren kan förmedla en sång. Även den intervjuade sångaren Lisa berättar om hur kontroll över kropp och sinne påverkar sångares uttryck. Hon menar att den öppna kropp som skapas i arbetet med *The Voice Work* inte ger ett röstbruk som liknar sång i traditionell benämning, men att manipulera rösten som inom traditionell sångteknik kan leda till att vi stänger kontakten med det mänskliga behov vi har av att använda rösten.

Rösten i sig, liksom rösten i relation till psyket innehåller fenomen som inte ännu är vetenskapligt fastställda. De intervjuade sångarna beskriver att den holistiska bilden av röst i relation till hela människan hjälper dem att acceptera egen röst och ger dem en erfarenhetsbaserad kunskap kring sin egen röst som de har tillit till.

5.3 Utveckling

The Voice Works andningsuppvärmning och ljudande innebär för de intervjuade sångarna att försöka förhålla sig icke-dömande till sig själv och sin kropp, de upplever en avspänning i röst och andning samt att de sjunger mer skonsamt vilket de använder i sin övning. Den intervjuade sångaren Lisa använder metoden även vid framträdanden för att minska resultatsfokus. De intervjuade sångarna menar också att andningsuppvärmningen fått dem att hitta ett mentalt fokus, något som de menar de saknat verktyg för inom andra röstmetoder och nu använder i sin övning.

5.3.1 Andning och stöd

Djupandning och att genom andningsuppvärmningen få kontroll på och förståelse för sin egen andning är grundläggande inom *The Voice Work* (Voice Studio International, 2020). I resultatet berättar den intervjuade sångaren Kim om hur hennes röst frigjorts och expanderat till följd av att inte "förbereda" ljudandet. Hon upptäckte att det gav henne en större klang vilket hon förklarar som att hennes kropp tidigare sjungit från strupen, men att hon i denna avspänning istället kände kontakten mellan röst och den djupaste andningen. Hon upplevde att hon då inte behöver kämpa lika mycket.

Inom *Estill Voice Training* arbetar pedagogerna inte märkbart med andning då Estill inte forskat på detta, dock uppmärksammas andning i och med att sång ska kännas naturligt, exempelvis ska avspänning ske i den djupa magmuskulaturen vid inandning (Speed, 2012). Andningen och stödet är viktigt i Speech-level Singing Method, bröstet ska vara positionerat "comfortably high", en upprätt och aktiv hållning är av vikt, stöd och andning ska inte kännas ansträngande (Canterello & Riggs, 1992). Andningen nämns då stödet förklaras inom *Complete Vocal Technique*. Stödet förklaras som en känsla av att *hålla tillbaka* det naturliga utsläppet av luft under sång och tal och är motsatsen till att forcera en ton då luftströmningen är större, som vid utandning. En kombination av att dra in musklerna kring naveln, spänna ryggmuskulaturen, och "försöka" svanka ryggen i en kontinuerlig rörelse som om du arbetar emot ett motstånd är hur sångaren ska arbeta muskulärt med sitt stöd (Sadolin 2009, sid. 31).

Den intervjuade sångaren Lisa beskriver en organisk känsla i stödet som följd av arbetet med bland annat *The Voice Work*, i kontrast till vad hon upplevt att den klassiska skolningen gjorde med henne. Hon berättar om att hon vid sin utbildning började skjuta med magen, vilket skapade en forcering på stämbanden och knutor. Resultatet av att öppna bröstkorgen och känna en mer naturlig andning gav henne tillgång till en större röst.

The Voice Work kan hjälpa en utövare att träna sig i ett inkännande förhållningssätt till den egna andningen, stödet och sjungandet som påverkas av detta, vilket skulle kunna reducera en skadlig fonation till följd av ett forcerat lufttryck. Andningsuppvärmningen och tonarbetet i *The Voice Work* fokuserar på att balansera en avspänd kropp med riktning i andetaget, något som möjligen kan hjälpa sångare att sjunga med den naturliga känsla av stöd som beskrivs som önskvärt inom de vedertagna röstmetoderna.

5.3.2 Mentalt fokus och sinnesstämning

Resultatet visar att informanterna upplever *The Voice Work* som personligt utvecklande, samt skonsamt för rösten. Kim berättar att *The Voice Work* hjälpt henne med mentalt fokus. Att göra andningsuppvärmningen och tonerna i långsam följd samlar henne och ger en ny dimension, och sätter det i kontrast till en vanlig skaluppvärmning som hon upplever mer som fysisk uppvärmning. Kim berättar också hur hon anser att *The Voice Work* är bra att ha med sig i övningsrummet, eftersom det är svårt att vara inne i vad man gör om en konstant bedömning av intoneringen pågår, något hon upplevt i sin tidigare röstträning.

Inom de vedertagna röstmetoderna återfinns ett relativt begränsat innehåll av övningar för att nå mentalt fokus. I *Complete Vocal Technique* (2009) beskriver Sadolin hur utövaren kan hitta mentalt fokus genom förberedelse och interpretation inför ett framträdande till exempel på sidan 244: "Ibland kan det minska nervositeten om man tänker igenom vad man är så nervös för? Vad är det värsta som skulle kunna hända? [...] Du kan också tänka igenom varför du framträder" (Sadolin, 2009). I *Den stora sångguiden* (Zangger-Borch, 2012) finns tips emot nervositet igenom att arbeta med förberedelse inför ett framträdande. Tipsen är *Visualisera framträdandet* och *Att samla sig* som innebär en lugnande andningsövning, samt att praktiskt förbereda sig med kläder, mellansnack, vatten etcetera. Inför själva framträdandet ges konkreta tips på exempelvis blickens riktning och kroppshållning.

Den intervjuade sångaren Lisa beskriver sig använda *The Voice Work* inför framträdanden, eftersom det hjälper henne att flytta fokus bort från hur resultatet ska komma att bli. Den intervjuade sångaren Anya beskriver att *The Voice Work* ger henne fokus i sin övning, hon upplever att hon påminner sig själv om var hon ska "placera" rösten för olika sound, och sjunger skonsamt och inkännande.

Sundberg (2001) menar att utövarens sinnesstämning påverkar röstbruket ur rösthygienisk aspekt. Pedagogens roll i elevers röstbruk är underskattat eftersom det handlar om att skapa en god psykosocial miljö för eleven för att ge de bästa förutsättningarna för ett hälsosamt och utvecklande röstbruk. Inom *Complete Vocal Technique* (2009) och *Speech-level Singing Method* (1992) anses utövaren ha goda förutsättningar med enbart boken som hjälp. I *Den stora sångguiden* framhålls en bok inte kan ersätta en bra lärare även om det går fint att undersöka rösten med boken som vägledning (2012). *Estill Voice Training* (2010) lyfter betydelsen av att arbeta med en utbildad pedagog kan göra stor skillnad, och att mycket övning är viktigt för att integrera kunskapen i röstorganet.

I *The Voice Work* sker arbetet i grupp, och att få iklä sig rollen som åhörare har gett insikter för de intervjuade sångarna. Metoden är holistisk, bland annat uppmuntras eleven att utforska sin personliga livsresa såväl som sin artistiska fulländning då dessa anses påverka varandra (Crawford & Pikes, 2019). *The Voice Work* skulle kunna undersökas i sångundervisning i syfte att utveckla scennärvaron och scenisk kommunikationen, både till medmusiker och publik.

5.4 Pedagogiska implikationer

När jag nu ser studiens resultat i relation till bakgrunden så sticker några punkter ut som jag vill lyfta i syfte att tydliggöra hur *The Voice Work* skulle kunna användas i gymnasial sångundervisning i förhållande till läroplanen i ämnet musik (Skolverket, 2011).

Kursen *Instrument eller Sång 1* innehåller kunskapskrav som *grundläggande rösthälsa och sångteknik* liksom *scennärvaro*. *Instrument eller Sång 3* innehåller kunskapskraven *personligt och konstnärligt uttryck* samt *scennärvaro* (Skolverket, 2011). Flera av de vedertagna metoderna förespråkar arbete med interpretation i området uttryck och konstnärlighet, men

interpretation är ett kunskapskrav som nämns för exempelvis E i betyg, och jag menar att resultatet i denna studie visar på att *The Voice Work* har hjälpt de intervjuade sångarna att arbeta med och utveckla sin egen konstnärlighet och uttryck, något som berör elever som vill nå betyget A i *Instrument eller sång 3*. *The Voice Work* skulle eventuellt kunna bidra med arbetssätt för sångpedagoger att handleda sångelever i undersökandet av det konstnärliga och personliga uttrycket.

The Voice Work verkar inte vara en metod för att hitta och utveckla genretypiska sound enligt studiens resultat, enbart en av de intervjuade sångarna erfar detta. Dock skulle metoden kunna hjälpa till att problematisera kring, diskutera samt bidra med ett undersökande förhållningssätt till utvecklingen av dessa färdigheter.

Skolan ska baseras på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet (Skolverket, 2011). *The Voice Work* är inte en vetenskapligt beprövad metod och bör därför inte användas utan att läraren tydliggör detta faktum, liksom att förklara vad syftet med övningarna är inför eleverna. Med detta sagt så upplever de intervjuade sångarna större möjligheter för sin röst och sitt konstnärliga uttryck efter mötet med *The Voice Work*, jag anser därför att det vore spännande ur ett genusperspektiv att utmana det vetenskapligt förankrade synsättet på sångrösten som begränsat av stämläpparnas längd genom att kritiskt granska, pröva och diskutera detta. Resultatet i denna studie pekar på att arbete med *The Voice Work* skulle kunna bredda flickor och kvinnors syn på sin röst och hjälpa dem att se större möjligheter för sitt röstuttryck. Psyket i kombination med rösten har fortfarande delar som inte kan förklaras vetenskapligt (Zangger Borch, 2008), vilket kan vara givande att lyfta i skolan för att stötta elevers kritiska tänkande, bredda deras världsbild och kanske även deras föreställningar om vad som är möjligt för dem att åstadkomma med sin röst.

Den intervjuade sångaren Lisa beskriver röstproblem till följd av sin sångutbildning, och hon beskriver att *The Voice Work* fick henne att inse skillnaden på skadligt och hälsosamt stöd. Den långsamma andningsuppvärmningen i *The Voice Work* kan bidra med träning i att förhålla sig inkännande till sin egen andning och känsla av stöd, och hjälpa sångare att sjunga med den naturliga känsla av stöd som beskrivs som önskvärt inom de olika röstmetoderna, och som är en del av den grundläggande sångteknik som beskrivs som kunskapskrav i *Instrument eller sång 1* (Skolverket, 2011).

En god sinnesstämning är viktig både för elevens utveckling och rösthygien menar Sundberg (2001). De intervjuade sångarna upplever mindre resultatfokus och upplever att de förbereder sig mentalt för ett mer skonsamt röstbruk, något som skulle kunna vara intressant för sångpedagoger att undersöka i syfte att skapa en positiv sinnesstämning för elever. Rösthälsan och metoder för en god sådan nämns som ett kunskapskrav i kursen *Instrument eller sång 1* på gymnasiet i samband med rösthälsa och att förmedla metoder för detta (Skolverket, 2011).

5.5 Metoddiskussion

Det var svårare att intervjua sångarna Anya och Lisa som jag kände sedan tidigare, eftersom jag visste något om deras tankar om metoden, och jag fick därför påminna mig själv om att be

dem utveckla sådant jag hört dem beskriva vid andra tillfällen. Vid intervjun med Kim var det enklare att agera professionellt och inta ett undersökande förhållningssätt.

Metoden var fördelaktig för att visa på ett resultat som är giltigt för de tre intervjuade sångarna, men kan inte ge en generell bild av hur metoden skulle te sig för sångare. Urvalet var ensidigt i form av könstillhörighet, då alla intervjuade identifierar sig som kvinnor. En kvantitativ undersökning skulle vara intressant för att se hur metoden generellt tas emot av sångare, men den kvalitativa intervjun passade för en första inblick i sångares upplevelse av *The Voice Work*.

The Voice Work härstammar från både röstutforskande och psykoterapi. I bakgrunden utgick jag från olika röstmetoder, men forskning inom psykologi hade med fördel kunnat inkluderas.

5.6 Fortsatt forskning

The Voice Work används på teaterhögskolor runt om i världen. Metoden används till viss del vid en musikhögskola i Sverige, och det vore intressant att undersöka hur metoden skulle tas emot vid fler musikhögskolor inom sångutbildning. En fenomenologisk undersökning skulle kunna vara en intressant ingång för att få en fördjupad bild av upplevelsen för sångare.

Fortsatt forskning inom gestaltningsmetoder, med fokus på en upplevd genuinitet i konstnärlig gestaltning, kan ha hjälp av denna undersökning.

6 Referenser

Litteratur

- Billinger, K. (2005) *Fokusgruppen - en datainsamlingsmetod*. I: Larsson, S.; Lilja, J. & Mannheimer, K. (red) (2005). *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3. [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur
- Canterello J. & Riggs S., (1992) *Singing for the Stars: A Complete Program for Training Your Voice*. vol. 1. Alfred Publishing Inc. Co.
- Crawford, K. & Pikes, N. (2019) *Vocal Traditions: The Roy Hart Tradition*. Voice and speech review, VASTA
- Estill J. (2010) *Estill Voice Training – Level One, Figures for voice control*. Pittsburgh: Estill Voice Training Systems International
- Forsberg, M. (2018) *Jakten på popsoundet - Konsten att utveckla sound utifrån sångideal*. Uppsats på grundnivå 15 HP, Stockholm: Kungl. Musikhögskolan
- Forskningsrådet, (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet
- George, N. (2005) *My life with the voice. Shakespeare Around the Globe*, VASTA
- Gunnarsen, S. (2013) *En studie i Nadine Georges röstmetod*. Uppsats på grundnivå 15 HP, Stockholm: Stockholms Musikpedagogiska Institut
- Hellström, V. (2012) *Från viskningar till rop - Närstudier av fem kvinnliga Jazz i Sverige-röster*. Uppsats på avancerad nivå 15 HP, Stockholm: Kungl. Musikhögskolan
- Kvale, S. (1997) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. [1:16 uppl.]. Lund: Studentlitteratur
- Liljelund, C. (2008) *Vägen till en sångröst – en komparativ undersökning av två sångmetodiker i två olika tidsepoker*. Uppsats på grundnivå 15 HP. Göteborg: Göteborg universitet
- Lilliestierna, C. (2013) *En komplett sångundervisning? - En intervjustudie av fyra sångpedagogers syn på hur fortbildning på "Complete Vocal Institute" påverkar och bidrar till deras sätt att undervisa*. Uppsats på grundnivå 15 HP. Ingesund: Musikhögskolan Ingesund
- Pikes, N. (2019). *Dark Voices – The Genesis of Roy Hart Theatre*. [3:e uppl.] Zürich: Whole Voice Publishing
- Sadolin C. (2009) *Complete Vocal Technique*. Danmark: Shout Publishing
- Schutte, H. K. & Miller, D. G. (1993) Belting and Pop, Nonclassical Approaches to the Female Middle Voice: Some Preliminary Considerations. *Journal of Voice*, vol. 7, nr. 2

- Skolverket. (2011). *Läroplan för gymnasieskolan*, Lgy11. Stockholm: Skolverket
- Sundberg, J. (2001) *Röstlära: Fakta om rösten i tal och sång*. [2:a uppl.]. Malmö: Prinfo Team Offset & Media
- Thurén, T. (2013) *Vetenskapsteori för nybörjare*. [2:a uppl] Stockholm: Liber
- Tobolski, E., (2002) Innovations in Voice Training: Exploring Additional Tools. *Voice and Speech Trainers Association*. Inc. Spring 2002, vol. 16, nr 1 (s. 18-19)
- Trost, J. (2011) *Kvalitativa intervjuer*. [4:e uppl.]. Lund: Studentlitteratur AB
- Vetenskapsrådet, (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet
- Zangger Borch, D. (2008) *Sång inom populärmusikgenrer - Konstnärliga, fysiologiska och pedagogiska aspekter*. Luleå tekniska universitet, Musikhögskolan i Piteå [diss.]
- Zangger Borch D. (2012) *Den stora sångguiden*, [3.1. rev. uppl.]. Danderyd: Notfabriken Music Publishing AB

Internet

- Complete Vocal Institute. (2019) Complete Vocal Technique. Hämtat 2019-11-06 från <https://completevocal.institute/complete-vocal-technique/>
- Estill Voice Training. (2020). EVT. Hämtat 2020-02-28 från <https://www.estillvoice.com/about/>
- Roy Hart Theatre. (2020). The Roy Hart Theatre, hämtat 2020-02-27 från <https://roy-hart-theatre.com/legacy/#the-roy-hart-theatre>
- The Riggs Vocal Studio (2020). Speech Level Singing. Hämtat 2020-02-28 från <http://theriggsvocalstudio.com>
- Speed, Anne-Marie. (2012) Breathing, support and Estill Model. Hämtat 2020-02-27 från <http://www.thevoiceexplained.com/content/breathing-support-and-estill-model>
- Vetenskapsrådet. (2020). Codex. Hämtad 2020-01-23 från www.codex.vr.se
- Voice Studio International. (2020). *The Voice Work*. Hämtad 2020-02-28 från <https://voicestudiointernational.com/the-voice-work/>

Muntliga källor

- Anna Landin & Madelen Veldre, Rytmsdagarna, Introduktion till CVT, 2019-10-29, Rytmus Stockholm.

Bilaga 1

Frågeområden

I frågeområde *Den intervjuade i förhållande till sång, sin röst* utgick jag ifrån dessa frågor:

- Vad skulle du säga är anledningen till att du sjunger? Vad skulle du säga utlöste att du ville arbeta med sång?
- Berätta om vad du gör i ditt yrke med röst och sång - utveckla kring ditt arbete som sångare.

I frågeområde *Den intervjuade i förhållande till sångteknik* utgick jag ifrån dessa frågor:

- Berätta om dina erfarenheter av sångteknik?
- Berätta om den sångutbildning du har.
- Berätta hur en typisk sånglektion sett ut för dig som lärande person.

I frågeområde *Den intervjuade i förhållande till röstmetoden* utgick jag ifrån dessa frågor:

- Minns du första gången som du testade metoden? Hur reagerade du då? Vad hände sen?
- Minns du någon särskild gång du använd metoden som du vill dela med dig av? Berätta gärna i detalj, inga detaljer är för små.
- Berätta hur det ser ut om du skulle använda dig av metoden i ditt yrke som sångare. Vad händer då? Hur reagerar du då?
- Är du ute efter någon särskild effekt när du använder metoden?

I frågeområde *Den intervjuade i förhållande till metodens verkan för andra* utgick jag ifrån frågan:

- Minns du någon särskild gång du sett en annan person använda metoden? Vad hände då?

Bilaga 2

Information kring intervjutillfällen, hösten 2019.

Intervju med Anya. Fredag 22/11. Videointervju över internet. Längd 1:00:29 min.

Intervju med Kim. Onsdag 27/11. Intervju på Kungl. Musikhögskolan. Längd 37:40 min.

Intervju med Lisa. Tisdag 05/12. Telefonintervju. Längd 36:31 min.

Bilaga 3

Information om forskningsstudie

En studie i hur några sångare upplever Nadine Georges röstmetod

Jag är musiklärarstuderande på den kompletterande pedagogiska utbildningen vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm. Jag skriver nu mitt självständiga arbete på grundnivå och ska göra kvalitativa intervjuer med tre sångare om hur de erfar Nadine Georges röstmetod.

Din medverkan innebär att du vid detta tillfälle svarar på frågor och berättar fritt om din erfarenhet om Nadine Georges röstmetod utifrån din egen upplevelse och bakgrund. Jag spelar in intervjun och kommer att transkribera det som sägs. Det är helt upp till dig hur du vill svara på frågorna jag ställer och vad du vill dela med dig av. Intervjuerna kommer endast att användas för det aktuella examensarbetet och de kommer att förvaras så att ingen obehörig kan komma åt dem.

Du garanteras anonymitet i studien. Deltagandet är frivilligt och du kan avbryta ditt deltagande i studien när du vill om du så önskar.

Jag vill att du som informant i detta formulär ger ditt samtycke till att bli intervjuad och tar ställning till om uttalanden och beskrivna handlingar i intervjuerna bör vara anonyma eller ej.

Cornelia Arvidsson

Cornelia.Arvidsson@student.kmh.se
Lärarstuderande vid Kompletterande Pedagogisk Utbildning
Kungl. Musikhögskolan i Stockholm
Box 27 711
115 91 Stockholm
Mobil: 0732-559655