

Kurs: **Lärande och undervisning i högre utbildning - delkurs 2 (7,5 hp)**

2021

Självständigt arbete (5hp)

Handledare: J-O Gullö

Lina Nyberg

Kroppen som instrument

metoder, utmaningar och möjligheter

Abstrakt

Denna text är ett självständigt arbete som genomfördes inom ramen för den högskolepedagogiska kursen på Kungliga Musikhögskolan (KMH) läsåret 2020/2021. Syftet med arbetet är att, med ett högskolepedagogiskt perspektiv, belysa ämnet jazzsång med utgångspunkt i såväl mina egna som andras uppfattningar om ämnet. Inledningsvis redovisas kortfattat hur instrumentet sång såväl grundläggande som mer specifikt i jazz- och improvisationsgenrerna. Några exempel ges på tekniker som tillämpas för att utveckla improvisationen inklusive några metoder jag själv har använt och jag förklarar även varför jag valt att använda dessa och refererar även till studenters reaktioner på dessa metoder. Vidare identifieras och diskuteras olika för- och nackdelar som kan finnas med att ha sång som instrument när det handlar om improvisation, dels utifrån aktuell forskning om hjärnan och dels ur ett psykologiskt perspektiv. För att samla uppfattningar om just jazzsång hos professionella sångare och dansare samt hos studenter genomfördes en enkätundersökning. Deltagarna fick svara på frågor om vad de tycker att sångstudenter inom improvisation och jazzgenren behöver lära sig för att förberedas för ett professionellt yrkesliv och om deras uppfattningar om hur högskoleutbildning i jazzsång bör gå till. Mot bakgrund av de erfarenheter som enkätundersökningen gav presenteras avslutningsvis konkreta utvecklingsförslag som skulle kunna leda till en bättre undervisning och utbildning för de musiker som studerar med sång som instrument i högre musikutbildning.

Nyckelord: jazzsång, improvisation, pedagogik, samspel, kritik

Innehållsförteckning

Inledning	1
Syfte.....	3
<i>Frågeställningar</i>	3
<i>Etiska övervägningar</i>	3
1. Rösten	4
1.1. Röstfunktionen	4
1.2 Utom-klassisk sångteknik	4
2. Metoder	7
2.1. Improvisation som strävan mot jämställdhet och som improvisationsövning.....	7
2.2. Utöka röstpaletten och utforska begränsningar	8
2.3. Fri improvisation i grupp med sångare	8
2.4. Att inkludera rörelser	9
2.5. Kreativitet	10
3.1. Enkätfrågor	12
3.2. Fyra etablerade sångare	12
3.3. Student- och alumnieenkät	14
3.4. Förslag till åtgärder.....	16
Avslutande diskussion	17
Källförteckning/referenser:	20

Inledning

Under 25 års tid har jag undervisat i sång och genom åren mött många olika typer av röster och studenter. Parallellt har jag arbetat som professionell sångerska och kompositör och turnerat och arbetat som projektledare. Jag har så klart sedan länge intresserat mig för rösten som instrument och för att den för så många sångare, på grund av dess position inuti kroppen, verkar speglat ens självuppfattning. Detta påverkar, enligt min erfarenhet, sångarnas val av uttryck vare sig det, enligt dem själva, är vackert, starkt, fult, annorlunda eller uttrycksfullt.

I den här uppsatsen har jag velat kartlägga de metoder som jag som pedagog använt då jag letat efter sätt att hjälpa de sångare jag möter på musikhögskolan att våga uttrycka sig på ett personligt sätt som individer. Vad är en unik röst? Det säregna och individuella uttrycket är ju något som är en förutsättning för att kunna försörja sig som jazz- och improvisationssångare men även inom andra genrer. Men både din tal- och sångröst är en del av ditt jag och skapas med hjälp av din kropp och dess förutsättningar. Dels röstligt anatomiskt, stämband, brosk, skelett, klangutrymmen, men sedan även psykologiskt och känslomässigt. Att ens våga sjunga kräver vissa förutsättningar i personligheten förutom en viss musikalisk förmåga.

Jag vill också problematisera instrumentet sång ur ett ensemblespelsperspektiv. Enligt min erfarenhet, förväntas sång vara ett musikinstrument som de andra på högskolan, med samma förutsättningar och möjligheter ur ett musikaliskt samspelsperspektiv. Men, många sångare jag mött, vittnar dock om helt separata ensemble-aktiviteter för sångarna redan på musikgymnasiet, och även speciella förhållningssätt till sångarna hos lärarna. Sångerskan och pedagogen Gunilla Törnfeldt skriver in sitt examensarbete *Genus i jazzundervisning* 2008:

Flertalet av lärarna tar upp att det varit svårigheter i undervisningen med vokalisterna. Andersson menar att vokalistrollen varit förbisedd och att man ofta försökt stöpa in denna på ett onaturligt sätt i ensemblen. Även Olin berättar att vokalisterna ofta har känt sig åsidosatta och att det även kan bli så att tjejerna som är instrumentalister "liksom allierar sig" med killarna i ensemblen, vilket lämnar vokalisten utanför ytterligare.¹

Det kan bli svårt för vissa av dessa sjungande musiker, som kommer ur detta utanförskap, att komma ikapp de instrumentalister som tidigare uppmuntras att spela tillsammans och som också, som jag uppfattar det ges fler möjligheter att göra det.

Men är nu sång ett instrument som alla andra? Faktumet att rösten är en del av kroppen kanske hindrar oss? Enligt den neurologisk forskning jag tagit del av har vi tydligen svårt att skilja rösten från vår person. Krav och kritik men även beröm och uppskattning betraktas som

¹ Gunilla Törnfeldt *Genus i jazzundervisning* 2008 <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1386538/FULLTEXT01.pdf>

reaktioner på den egna personen. Hur ska man kunna skilja röst och person åt som utövare? Det är även min erfarenhet att sångare i högre grad än instrumentalister ställs emot varandra i media, jämförs och förväntas konkurrera, detta speciellt om de råkar vara kvinnor, och i synnerhet om de som bedömer är män. Så är också ofta fallet såväl på högskolan som i arbetslivet. Det blir därför svårt för mig att bortse från genusaspekten. Forskaren Cecilia Björck skriver så här i sin avhandling *Claiming space: discourses on gender, popular music, and social change*:

First, the act of staging oneself as an agentic subject in any type of musical interaction in itself appears as a challenge threatening femininity, at least traditional femininity as un-loud, un-expansive and un-active. The image of a "new", powerful, action-oriented femininity, despite its prominence in the media, largely appears as inaccessible in the empirical material. To comport oneself in an open and relaxed manner may even produce a sense of corporeal unnaturalness to be overcome. Second, the moment a woman goes on stage, the sonic seems to be blocked through the primacy of the scopic, as the figure she presents is primarily categorized as female. Third, when a woman does make herself heard, there are expectations on her music to adhere to a "voice of femininity," i.e., she is expected to produce sounds that function as intelligible "expressions" of feminine qualities. The core problematic of claiming space here concerns the implication of an audience or an onlooker exercising an objectifying gaze. Courage and self-confidence are presented as tools to resist the expectations inherent in that gaze; another tool is the formation of separate rooms of one's own.²

Den feministiska idén om vad en sångare får "utstå" då hon som definierad kvinna³ går upp på scenen är alltså inte nådig. Vad man får gå igenom som sångare om man inte är definierad kvinna och då i minoritet i improvisationsgenren vore också en annan intressant tråd att nysta i, men det (så väl som varför de är i minoritet) är något jag valt bort att göra just här. Det verkar oavsett kön som mod och självförtroende är viktiga verktyg för alla dessa utövare.

Min nyfikenhet på andra professionella sångares erfarenheter av sångundervisning och hur de ser på sin egen röst har gjort att jag även intervjuat ett antal väletablerade sångare/artister inom pop, folk, jazz- och improvisationsgenrerna. Jag har även ställt enkätfrågorna till två dansare. En dansare som har hela sin kropp som uttrycksmedel kanske kan ha intressanta kommentarer på mina frågeställningar och kanske likartade erfarenheter? Jag har också bitt tolv sångstudenter och nyss examinerade alumner på KMH svara på en enkät runt förkunskaper om improvisation och röstfunktionen, samt om upplevelsen av ensembleundervisningen i förhållande till instrumentalisterna, på de förberedande utbildningarna och på högskolan.

² Björck, C. (2011). *Claiming space: discourses on gender, popular music, and social change*. Diss. Göteborg : Göteborgs universitet, 2011. Göteborg

³ I detta fall syftas på sångaren som definierad kvinna. Anledningen är att hon så ofta är det, på Kungl. Musikhögskolan i Stockholm har det till exempel 2011-2019 funnits 61 jazzsångstudenter totalt, varav endast 8 män. På kandidat- och masterutbildningarna på Göteborgs och Stockholms Musikhögskolor går för närvarande enbart studenter med biologiskt kvinnligt kön på huvudinstrumentet sång med jazz eller improvisationsinriktning. I Malmö Musikhögskola finns bland de 11 jazzsångarna endast en manlig student och en person med odefinierat kön.

Syfte

Syftet med detta arbete är att belysa ämnet jazzsång utifrån ett högskolepedagogiskt perspektiv och att samla in och analysera uppfattningar om vad jazzsångstudenter i högre musikutbildning behöver lära sig för ett kommande professionellt yrkesliv. Undersökningen har genomförts med utgångspunkt i såväl mina egna som andras uppfattningar om ämnet. En målsättning är att de erfarenheter och kunskaper som arbetet resulterar ska kunna användas till att utveckla undervisning och utbildning för de musiker som studerar med sång som instrument i högre musikutbildning. Ett bakomliggande syfte är även att detta arbete ska kunna bidra till att förnya synen på sång som instrument inom högskolan.

Frågeställningar

- Vilken kunskap och empiri behöver sångstudenter inom improvisation och jazzgenren för att förberedas för ett professionellt yrkesliv?
- Vilka parametrar ska högskolan tillhandahålla och hur kan det gå till?
- Hur ser studenter eller alumner på detta och vilka erfarenheter har etablerade sångare av sångundervisning?

Etiska övervägningar

För att operationalisera undersökningens syfte genomfördes en enkätundersökning där såväl yrkesverksamma som studenter deltog. Alla enkätsvar från de professionella musikerna fick jag skriftligen, via mail. Enkäten för de tolv studenterna/alumnerna skapades i en Google Docs-funktion och alla som ville hade möjlighet att vara helt anonyma. Det var enbart frågorna om de förberedande utbildningarna som var obligatoriska, men alla valde att svara på alla frågor. Några personer valde att vara anonyma i förhållande till mig men mailade samtidigt att de svarat på enkäten. Alla var mycket intresserade av att veta resultatet.

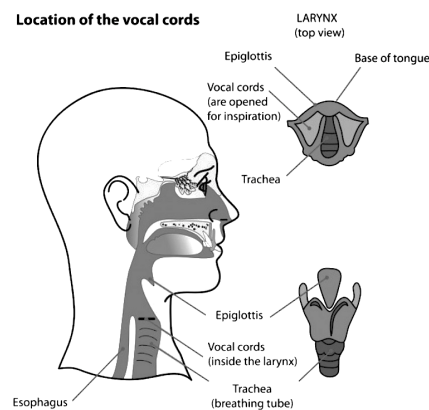
Jag har av etiska skäl valt att anonymisera alla som medverkat med hänvisning till gällande etiska regler för forskning.⁴

⁴ *God forskningssed [Elektronisk resurs]*, Reviderad utgåva, Vetenskapsrådet, Stockholm, 2017 *God forskningssed [Elektronisk resurs]*, Reviderad utgåva, Vetenskapsrådet, Stockholm, 2017 <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>
<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>

1. Rösten

1.1 Röstfunktionen

För att sjunga behöver vi, väldigt kortfattat, en röstkälla (stämband), lufttryck (subglottala trycket i luftstrupen) och resonanser i ansatsröret (området från läpparna ner till stämbanden inklusive velumporten, dvs passagen till näshålan). Till vår hjälp har vi även artikulationsverktygen: läpparna, underkäken, tungan, mjuka gommen (som stänger näsan när vi säger NG eller M), struplocket (epiglottis), sidoväggarna i svalget och struphuvudet (larynx). Ansatsrörets resonanser kallas formanter och dessa frekvenser bestäms av hur man är skapad, men också hur man formar det, till exempel med hjälp av olika vokaler och artikulationsverktygen.



Vid bröströst engageras hela stämbanden även vocalismuskeln som sitter inuti, vid huvudklang (falsett) vibrerar bara kanten. För att skapa en steglös övergång mellan dessa funktioner måste man samordna lufttryck och vocalismuskeln men även adduktionen, dvs hur man för samman stämbanden.

Detta sker på olika vis i olika genrer och det finns oändligt mycket forskning i ämnet. Jag kan rekommendera Johan Sundbergs bok *Röstlära*⁵ för den intresserade.

1.2. Utom-klassisk sångteknik

Undervisningen av sångare i jazz-, folk-, poptraditionerna har sannerligen utvecklats de senaste 30 åren. Här finns numera många skolor att förhålla sig till, Estill⁶, CVT⁷, Somatic Voicework⁸ med mera. De utomklassiska genrerna kallas Contemporary Commercial Music (förkortas CCM och inkluderar music theater, jazz, rock, pop, gospel, R&B/soul, country, folk, rap, alternative)⁹.

⁵ Sundberg, J. (2001). *Röstlära: fakta om rösten i tal och sång*. (3., utvidgade uppl.) Stockholm: Proprius.

⁶ <https://www.estillvoice.com/>

⁷ <https://completevocal.institute/>

⁸ <https://somaticvoicework.com/>

⁹ <https://somaticvoicework.com/ccm-and-classical-are-not-the-same/>

Ur improvisations hänseende, på jazzsidan, finns minst lika många metoder, skolor, tekniker, som på de flesta håll utgår ifrån att få sångaren att kunna hantera harmonik och improvisationen ungefär som en instrumentalist. Pedagoger som Michele Weir¹⁰, Judy Niemack¹¹ har skapat skolor runt sina metoder och här i Sverige finns pionjärer som Ragnhild Sjögren och Berit Kullberg med boken *Sing it!*¹² som kom redan 1995.

Många av de studenter som jag möter här i Sverige när de kommer in på högskolan har redan, på grund av tillgängligheten av denna typ av material, kommit i kontakt med dessa improvisationsträningstekniker. Vissa har redan gjort det på musikgymnasiet och om inte där så på förberedande folkhögskolor. Nu finns det fantastiska exempel på ekvibrister som utifrån dessa metoder förfinat sitt instrument och tagit det vidare ännu längre på högskola och efter. I USA finns till exempel namn som fantastiska Michael Mayo¹³ och Jazzmeia Horn¹⁴. Parallellt finns förstås också många sångare inom jazz, folktraditioner, improvisationsmusik, pop- och rockmusik som använder rösten främst som ett uttryck för text och olika känsleregister och därvid hanterar rösten mer utifrån dess expressivitet och väljer bort både utbildning och denna typ av kunskap för att de kanske inte har behov av den. Där emellan finns förstås alla olika typer av sångare som blandar dessa olika förhållningsätt. Daniel Zangger Borch är fil. Dr. i populärmusiksång och har fått mycket uppmärksamhet med sitt arbete att belysa tekniken man använder som rock-, pop- och soulsångare.¹⁵

I mina möten med olika pedagoger, sångare och publik, har jag märkt av en underliggande konflikt. Övriga många tycker till exempel att det är viktigt att påpeka att exempelvis Håkan Hellström¹⁶ ”inte kan sjunga”, fast han uppenbarligen är en sångare att räkna med. På samma sätt blev sångerskan och kompositören Stina Nordenstam under 90-talet blev hårt åtgången av pressen. Viveka Hellström citerar i sin uppsats ”Från Viskningar till rop”¹⁷ från 2012 först Nordenstam:

Jag tror att det är en lyckad blandning av många saker, till exempel att jag [suckar] inte från början var jättebra på att sjunga liksom, så att jag var tvungen...att hitta ...eller liksom [...] komma på andra saker

¹⁰ <https://youtu.be/tSdbDkOx3RM>

¹¹ <http://www.judyniemack.com/>

¹² Kullberg Söderholm, B. & Sjögren, R. (1995). *Sing it: [att sjunga jazz, pop och gospel] : [sångteknik, improvisation, mikrofonteknik, historik]*. Stockholm: Warner/Chappell Music Scandinavia.

¹³ <https://www.michaelmayomusic.com/>
<https://open.spotify.com/track/1jEe3EaNbkGecUBHKMcReK?si=80fe338adc42420b>

¹⁴ <https://concord.com/artist/jazzmeia-horn/>

<https://open.spotify.com/track/19hv27rYivmZ7QGO5VZD5C?si=7c2ba3ebdd5846bd>

¹⁵ Zangger Borch, D. (2019). *Stora sångguiden: vägen till din ultimata sångröst*. (Fjärde reviderade upplagan). [Danderyd]: Notfabriken

¹⁶ <https://www.aftonbladet.se/nojesbladet/a/p6WwOX/hakan-sjunger-inte-falskt-bara-vekt-och-brackligt>

¹⁷ Viveka Hellström *Från Viskningar till rop* <http://kmh.diva-portal.org/smash/get/diva2:550503/FULLTEXT01.pdf>

hos mig än bara min röst, [...] att det är ganska enkel musik ändå, liksom...jag är inte rädd för att göra enkla saker. (Rum för musik,1991)

och kommenterar sedan själv så här:

Nordenstam verkar kämpa med en sorts uppfattning om att hon har en röst som i konventionell mening inte duger, en uppfattning som kanske härrör från de musikutbildningar hon tagit del av. Möjligheten att via sånglektioner stärka sin vokala teknik är ingenting hon nämner, utan hon verkar i stället vilja utgå från vad hon anger som begränsningar i den vokala förmågan när hon utvecklar en egen estetik.

Bredden av olika röster inom jazzgenren och angränsande genrer rent historiskt är enorm, det har alltid varit en del av skönheten med genren för mig. Vad sägs om ljuden av Billie Holiday, Betty Carter, Nina Simone, Rickie Lee Jones, Elis Regina, Annie Ross, Nancy Wilson, Bessie Smith, Blossom Dearie, Jeanne Lee, Norma Winstone, Urszula Dudziak, Flora Purim, Carmen McRae, Nancy King, Maria João och Karin Krogh? Eller kanske Louis Armstrong, Cab Calloway, Tony Bennett, Mel Tormé, João Gilberto, Jimmy Rushing, Bob Dorough, Al Jarreau, Phil Minton, Georgie Fame, Joe Williams, Svante Thuresson, Jimmy Scott och Jaap Blonk?¹⁸ Vissa låter helt utanför den, enligt mig, existerande normen av en ”snygg röst”. Men väldigt många av oss är förstås ändå beredda att acceptera deras ljud, ja till och med älska dom. Kan man applicera detta på sångundervisning idag i Sverige? Många av studenterna jag möter har jobbat i årtal för att egalisera sin röst, och få den så smidig och välklingande som möjligt. Vad är ska Musikhögskolan hjälpa dessa studenter med? Vad är nästa nivå? Vad vill dom?

Först när läraren förstår hur studenterna tänker kan han eller hon effektivt hjälpa dem att utveckla deras tankar vidare.¹⁹

När jag läste detta insåg jag att jag förstås måste fråga studenterna om deras bakgrundskunskaper och deras behov för att kunna skapa en relevant undervisning kanske i en anonymiserad enkät. Genom alla år som pedagog (jag började undervisa i sång 1993) har jag naturligtvis fått en hel del feedback från studenter, men vad händer just precis nu?

En metod som jag använt mig av i undervisningen genom alla år och som kanske i detta sammanhang är lite utanför boxen är fri improvisation. Jag blev på ett nytt sätt medvetandegjord om mina egna metoder då studenten Lena Kolterud skrev om dom i sin kandidatuppsats 2017²⁰. Jag tänkte ta upp några av dom och bakgrunden till dom här.

¹⁸ Här finns en spellista med just dessa röster.
<https://open.spotify.com/playlist/0XYmCoR5nWPIAbm6hy2kFS?si=b29d99aba7994cd5>

¹⁹ Elmgren, Henriksson *Universitetspedagogik* 2019 tredje upplagan s.51

²⁰ *Improvisation - en rörelse framåt, Improvisationens roll i förhållande till lärande och musikalisk utveckling.*

2. Metoder

2.1. Fri improvisation som strävan mot jämställdhet och som samspelsövning

Jag försöker alltid utgå från målsättningen att jag vill bistå studenten i arbetet att finna sin individuella röst och personliga uttryck, då detta är en förutsättning för att kunna bana sig väg i ett relativt välfyllt musikliv och för att ha kul på jobbet. För att stötta upp den utvecklingen handlar det om att både lyssna på individens egna behov och drivkrafter, men kanske också att utmana på ett sätt, som det har visat sig, många aldrig blivit utmanade. Detta i till exempel duo-improvisationer mellan lärare-student, eller i ensemblesammanhang där jag som pedagog ställer samma krav på sångaren som instrumentalisterna. Sångarna har enligt en hel del vittnesmål, redan tidigt i sin utbildning blivit särbehandlade i ensemblesituationen. Dels att de lätt utesluts ur gemenskapen och kanske bara får medverka tillfälligt i musicerandet, (de kanske inte förväntas vara med på de ”instrumentala” låtarna och uppmanas inte att improvisera eller delta i arrangerade delar) men även att lägre eller till och med inga krav ställs på sångarna på grund av okunskap om instrumentet sång eller osäkerhet från ensembleläraren. Jag antar ifrån att detta påverkas av att sångarna i 87%²¹ av fallen är kvinnor. Flickor utmanas mer sällan av pedagoger redan under grundskolan, jag citerar Delbetänkande av DEJA, Delegationen för jämställdhet i skolan (2009) *Flickor och pojkar i skolan- hur jämställt är det*:

Många lärare behandlar, bemöter och bedömer sina elever på olika sätt – till stor del beroende på vilket kön de har. Detta står i skarp kontrast mot formuleringarna i läroplanen om lärares ansvar för att arbeta med jämställdhet. Dessutom glöms alla de elever som inte ryms inom de förväntade flick- eller pojkillerna bort. Tysta pojkar eller högljudda flickor blir inte synliga och får knappast den hjälp de behöver i ett klassrum där läraren behandlar eleverna utifrån principen att en viss könstillhörighet automatiskt medför vissa egenskaper. Det blir helt enkelt svårt att agera utanför de traditionella könsrollerna eftersom många lärare så tydligt signalerar sina egna uppfattningar om hur flickor och pojkar bör vara. (Lif 2008).²²

Jag upplever att det faktum att många tjejer och killar utsätts för denna ojämslida behandling genom grundskolan förändrar mångas syn på sig själva, också vad det gäller till exempel initiativförmåga och vilja att ta plats. Vad som är värre är att det antagligen även

Lena Kolterud (2017) <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:knh:diva-2324>

²¹ Enligt KMHs statistik 2011-2019

²² Delbetänkande av DEJA – Delegationen för jämställdhet i skolan (2009) *Flickor och pojkar i skolan- hur jämställt är det s. 156* <https://www.regeringen.se/contentassets/6edeeb4cd4ff4ca9988984b68ecd25b4/flickor-och-pojkar-i-skolan---hur-jamstallt-ar-det-sou-200964>

påverkar oss pedagoger så vi faktiskt inte ger dessa kvinnliga (...till 87%) sångare de utmaningar och uppgifter de behöver för att utvecklas. Dessa sångares utveckling i ett samspelsperspektiv försenas då på grund av att de i vissa fall inte får samma erfarenhet som instrumentalisterna. Den fria improvisationens huvudsakliga funktion i sångundervisningen för mig, är sålunda ett sätt att stötta sångarna i vårt arbete med att utveckla samspelsfärdigheterna. Ett område där vissa som sagt ligger efter.²³

2.2. Utöka röstpaletten och utforska begränsningar

Att sångaren påverkas av omvärldens och egna föreställningar av vad som är ”vacker sång” gör att hen ofta undviker vissa ljud. Ofta har jag mött sångare som begränsar sitt uttryck av oro att låta ”konstigt”. Då tränas inte rösten fullt ut och kan i vissa fall uppfattas som oförlöst och anonym även om den kanske är välklingande. Jag har i många sammanhang även här använt fri improvisation som metod, för att skapa en höjd i tak för vad sångaren tillåter sig själv att göra. Ska man improvisera handlar det om att följa impulser och man kan inte stå och fundera över vad som kanske blir ”vackert”. Metoder här kan vara att begränsa improvisationen med en snäv ram:

- sjunga på ljud som tillhör ett språk sångaren inte kan
- enbart använda icke-tonala ljud
- försök kommunicera ett specifikt ämne eller en känsla utan ord
- rita en dynamisk eller densitetsmässig tidslinje som improvisatörerna ska följa
- använd bara stora (eller små) intervall alternativt gå från det ena till det andra
- börja i ett register och landa i ett annat

Man kan också med fördel kombinera flera av dessa och även inkludera en hel ensemble.

2.3. Fri improvisation i grupp med sångare

Utforskande av sångaren i andra roller än solist samt träning i samspel och reaktionsförmåga kommer till sin fördel i en grupp sångare.

- Ta en ”ackompanjerande” roll
- Ta ett steg fram och var ”solisten”

Tillsammans med andra röster är min upplevelse att vi sångare speglar och inspirerar varandra i improvisationen, det blir ofta mycket skratt, men också allvar och en känsla av tillhörighet.

²³ Mer om detta i enkätsvaren i Gunilla Törnfeldts uppsats *Genus i jazzundervisning 2008* där hon intervjuar ett antal jazzensemblelärare <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1386538/FULLTEXT01.pdf>

2.4. Att inkludera rörelser

Det naturliga som sångare är att i sången uppmärksamma kroppen och hur de olika delarna samverkar. Både andningsmuskulaturen och musklerna runt stämbanden, känen, ansikte, tunga m.m. De flesta sångpedagoger jag mött använder sig också av armar och händer för att förstärka eller underlätta vid rent tekniska svårigheter.²⁴

Exempelvis klassiker som:

- peka uppåt med handen när man sjunger nedåt i tonhöjd och tvärtom,
- pressa handflatorna mot varandra medan man sjunger för att aktivera bröstkorgen eller
- lägg handen på toppen av huvudet medan man sjunger för att känna hur tonerna resonerar i skelettet.

Jag har i förlängningen undersökt hur samspelet påverkas om sångarna (lärare och student eller flera studenter) använder sig av gestaltande rörelser när de improviserar, men erfar även att det i jazzsemblesituationer förstärker kommunikationen med medmusikerna (som ju ofta i konventionella sammanhang är bakom ryggen på sångerskan på scenen) och kanske även upplevelsen hos publiken. Kroppsmedvetenhet är för mig A och O för sångare både ur ett röstligt tekniskt perspektiv, men kan även påverka och hjälpa sceniskt, närvaromässigt, uttrycksmässigt och musikaliskt samspelsmässigt.

Under läsåren 2018-2020 arbetade jag som sånglärare på KMH för folksångerskan Eva Rune under hennes masterstudier. Jag använde mig då bland annat av både färger och rörelser för att hjälpa henne att hitta rätt röster och uttryck till de olika gestalter som ingick i hennes masterprojekt. Eva skriver i sin uppsats om metoderna:

a) Fri improvisation. Jag försöker tänja rösten i olika riktningar och vidga spektrumet av ljud, toner och musikaliska energinivåer. Detta kan hjälpa mig att hitta fler röststilar att klä mina karaktärer med. Improvisation har provats i melodiska, atonala, ickemelodiska mönster, övertonsång, med kontraster, färger, ledord som t ex fara och hot. Min sånglärare Nyberg och jag sjöng a capella i duo för att ge och ta inspiration.

b) Röst och rörelse. Genom rörelseimprovisation prövar jag att locka fram nya sidor i rösten. Till mina nyskrivna sånger provas olika rörelsemönster.²⁵

Eva hade en uttalad strävan att skapa ett uttryck som låg utanför hennes eget ”vanliga” för att kunna illustrera de gestalter hon skapat för föreställningen. Hastighet, kroppsspråk och personlighetsdrag var saker vi kunde jobba med att översätta till musikaliska ljud. Evas behov fick mig att utveckla mina metoder.

²⁴ Här är ett exempel på hur Feldenkrais metoden används i sångundervisning <https://www.isingmag.com/the-power-of-movement-how-feldenkrais-can-help-singers/>

²⁵ Eva Rune 2021, *Att sjunga fram en bro* KMH

2.5. Kreativitet

En parameter som för mig som pedagog är en utmaning att hantera och utveckla tillsammans med studenterna är kreativiteten. Ett sätt att hitta sätt är att använda sig av associationslekar. Jag brukar ha med mig en bunt med kort i regnbågens färger. Sedan lägger jag ut korten på golvet och ber studenten sjunga färgerna. Då kan man i kontakten med exempelvis BLÅ, tänka på luften och himlen och de ljud man kopplar samman med dessa fenomen. Kanske snabba vindliknande ljud, kanske science-fiction film ljud, eller andningsljud. Jag har även låtit studenter göra kollage eller teckningar utifrån ett tema och sedan sjunga sina egna bilder. Är dessa figurativa så kan man också förutom associationslekar använda de ord som de genererar i improvisationen.

Den norska sångaren och pedagogen Lisa Dillan har skrivit initierat i sin masteruppsats om improvisation ur hjärnans perspektiv:

I artikkelen "Når hjernen juzzer" av journalist Kristin Straumsheim Grønli, henviser hun til forskning gjort av Charles J. Limb, universitetslektor ved Department of Otolaryngology-Head and Neck Surgery ved Johns Hopkins School of Medicine i USA. Undersøkelsene er gjort sammen med lege Allen R. Braun ved National Institute on Deafness and Other Communications Disorders. Undersøkelsene måler hjerneaktiviteten under improvisasjonsaktivitet via en FMRI-skanner som leser av aktiviteten i hjernen, ved at de hjerneregionene som er i bruk, lyser opp på bildene. Dette fant de:

- Under improvisert aktivitet slukkes aktiviteten i den delen av hjernen som heter dorsolateral prefrontal cortex. Dette området er knyttet opp mot planlagte handlinger og selvsensur.
- Forskerne fant økt aktivitet i hjerneregion kaltmedial prefrontal cortex. Dette området knyttes opp mot selvettrykk og aktiviteter som formidler individualitet, som for eksempel når du forteller en historie om deg selv.²⁶

För att försätta sig i detta tillstånd säger det sig själv att det inte fungerar att stå och tänka på hur man ska få sin röst att klinga bättre eller vilken skala man borde sjunga eller vad som imponerar mest på musikern bredvid eller något ute i publiken. Improvisationen är en typ av mörkerorientering utan karta, där ingen vet vart vi är på väg. Genom att avgränsa området där vi rör oss kan man skapa en känsla av trygghet om studenten är osäker eller handlingsförlamad. Ju mindre utrymme att röra sig, desto större trygghet. Men detta utmanar också kreativiteten mer. Om man låser parametrar som till exempel toninnehåll och dynamik

²⁶ Lisa Dillan (2008) *Kunsten å øve på noe som ikke eksisterer* s.25

https://lisadillan.com/onewebmedia/Lisa_Dillan_Improvisasjon-kunsten_%C3%A5_%C3%B8ve_p%C3%A5_noe_som_ikke_eksisterer_.pdf

så måste man för variationens skull utveckla de andra. Eller låser uttrycket vid färgen BLÅ, som ovan. Hur studenten förhåller sig till begränsningarna blir utslagsgivande för vilken väg jag som pedagog sedan ska gå vidare. Lena Kolteruds uppsats från KMH 2017 tar upp effekten på henne av min Fri vokalimprovisations kurs:

Det mest väsentliga i den subjektiva positiva effekten handlade om att mina prestationskrav sakta men säkert började slipas bort. I och med detta släppte jag också allteftersom många av de stora förväntningar jag haft på mig själv. Jag hittade en annan ingång till att tolka material som bottnade i mina egna röstresurser istället för en yttre bild av hur jag ville att det skulle låta. Därför har jag kommit närmare acceptandet av och tron på min egen röst som den låter när jag slappnar av och bara släpper ut den... Det förhållandevis abstrakta innehållet som utanför sin kontext kanske hade uppfattats som svårbegripligt eller flummigt, upplevdes under dessa lektionstillfällen som en konkret arbetsmetod.²⁷

Kreativiteten är ändå en överlevnadsstrategi för oss människor. Indre Viskontas har en doktorsexamen inom kognitiv neurovetenskap, är professor i psykologi och dessutom operasångerska.²⁸ Under en föreläsning²⁹ tidigare i år på You Tube pratar hon om fantasins betydelse för oss människor:

The brain evolved for one purpose which is to predict the future so that we can alter our behaviour accordingly. Everything then is in the context of imagining possible future scenarios. So imagination is very strong.³⁰

Den finns alltså där naturligt för oss människor, vi måste bara öva oss på att hitta den, och vad som hos oss som individer triggas den. Lena Kolterud ger mig hopp om att jag i alla fall för vissa studenter är något på spåren. Hon skriver också så här i sin kandidatuppsats:

Dessa få kurstillfällen skulle få mig att förstå att jag kunde öva mig till ett friare uttryck och en större acceptans av min röst.³¹

Att acceptera sin egen röst och att använda de verktyg man redan har i musikskapandet är för mig ett grundläggande steg i rätt riktning. Nästa nivå är att vidareutveckla de områden där man inte riktigt bottnar. I de allra flesta fall handlar det enligt mig om ”mjuka värden”, exempelvis: samspel, kreativitet, kommunikation, uttryck och individualitet.

²⁷ *Improvisation - en rörelse framåt, Improvisationens roll i förhållande till lärande och musikalisk utveckling*, Lena Kolterud (2017) <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kmh:diva-2324>

²⁸ <https://www.indreviskontas.com/>

²⁹ <https://youtu.be/6e4KZCryDVk>

³⁰ 35:21 <https://youtu.be/6e4KZCryDVk>

³¹ *Improvisation - en rörelse framåt, Improvisationens roll i förhållande till lärande och musikalisk utveckling*, Lena Kolterud (2017) <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kmh:diva-2324>

3. Enkätfrågor

3.1. Fyra etablerade sångare

Jag har intervjuat fyra etablerade sångare i ”utom-klassiska” genrer som har olika lite ingångar till sitt sjungande. Dessutom har jag pratat med två kända och erfarna dansare och koreografer och givit dem samma frågor med instruktionen att byta ut röst mot kropp och sång mot dans. Detta för att se hur mina frågor fungerade i en kroppslig kontext och om det fanns några samband. Rösten är ju som sagt en del av våra kroppar.

Den första frågan handlade om sånglektioner:

– Har du tagit sånglektioner och vad är din erfarenhet av det? Har det hjälpt dig och med vad? Om inte, vad har hindrat dig eller varför tror du att det är så?

Sångare 1, 3 och 4 hade positiva erfarenheter, som jag själv, sedan tidigare eller fortfarande, men sångare 2 svarade:

Jag började sjunga för att uppträda, alltså inte bara för mitt eget nöjes skull, tidigt i 20-års åldern, och använde den röst jag hade till att skriva mina egna låtar. Det vill säga, att jag sjöng det jag behärskade med den röst jag hade, och genom att låtskrivandet utvecklades, utvecklades också min röst, i och med att jag utmanade den medvetet åt olika håll. Jag kände aldrig ett behov av att lära mig något av en pedagog, jag kände att jag bara behövde våga låta mer och annorlunda.

Dansare 1 och 2 hade båda varierande erfarenheter men av samma slag:

”Dansare 2”: De positiva erfarenheterna har hjälpt mycket både i teknik och styrka samt konstnärligt- då jag fått idéer. De negativa har ibland gjort mig ledsen och arg och gjort att jag tänkt att dansen är efter i pedagogisk bemärkelse, läs ”svart pedagogik”, där man ska få eleverna att känna sig otillräckliga för att få dem att träna hårdare. Den pedagogiken funkar inte på mig.

Min erfarenhet är att det finns en väldigt blandad inställning bland sångare i dessa genrer till huruvida man ”ska ha” tagit sånglektioner eller ej. Läser man musikrecensioner eller diskussioner om musik på nätet förstår man att allmänheten lockas av tanken på den ”naturliga rösten” eller ”naturbegåvningen” som är helt oskolad men ändå perfekt från början. Någon kanske tänker att det finns en sanning i det när vi läser ”Sångare 2”s kommentar, hen har ju hittat en väldigt stor publik utan sånglektioner. Mellan raderna förstår man också att denna person så klart arbetat mycket hårt med utveckling av sin röst, men med andra metoder än just sånglektionen och det har ju gått väldigt bra det med. Inspelet från dansarna att lektionerna också ibland används för att skapa ångest med syftet att bli motiverad att träna hårdare tycker jag är både skrämmande och intressant.

Som pedagog reflekterar jag över hur jag ska visa på studentens brister utan att knäcka hen? Utan att vara medveten om sina brister är det ju svårt att utvecklas. Hur skapar man en medvetenhet som inte blir en fixering och hämsko? Kanske genom att just se det som en lek och träning, som inte är till för att tillfredsställa läraren, publiken eller recensenterna utan för sitt eget höga nöjes skull. Vad behöver vi kunna och öva på för att göra det vi vill rent musikaliskt? I boken *Universitetspedagogik* kan man läsa:

När läraren ska ge negativ återkoppling är det mer problematiskt. Här är det av yttersta vikt att vara precis och tydlig med att det är vad personen har gjort som diskuteras, inte personen i sig.³²

Men hur gör man det om det som personen gör och det personen är – är samma sak? Rösten. Jag frågade också informanterna: ”Hur relaterar du till din egen röst och hur den fungerar/inte fungerar?”. De hade gemensamt att de alla talade om rösten eller kroppen i tredje person. Jag tänker att det kanske helt enkelt är en överlevnadsstrategi och grundläggande för en när kroppen är ens arbetsredskap? Kanske är det är nyckeln till hur man kan träna och kritisera sin egen röst eller kropp, men ändå älska sig själv och sitt uttryck? Är det något man kan använda i undervisningen, kanske även ensemblelärare i kommunikationen med sångarna?

”Dansare 1”: *Min kropp är jag, jag separerar inte den från mitt jag. Allt hänger samman.*

”Sångare 1”: *Ibland är vi kompisar, ibland inte. Med åren har jag blivit mer tolerant o låter rösten fungera så som dagsformen tillåter.*

”Sångare 2”: *Den är min vän, jag är trygg på den, och jag känner dens begränsningar och fördelar.*

”Sångare 4” skriver på frågan ”Hur talar du om din röst?”: *Min röst är på många sätt samma sak som jag, som person. Våldigt privat. Men den är också en separat varelse...*

Enligt empirisk forskning fördrar människor att lyssna på sin egen röst, under förutsättning att man inte vet att det är en själv. Det finns beskrivet i uppsatsen *The Voice: From Identity to Interactions*:

A recent study showed that people, when unknowingly presented with their own voice among the recordings of strangers and asked to make aesthetic judgments about the pleasantness of the voices, tend to rate their own voice as more pleasant than the voices of others (Hughes & Harrison, 2013). This can be interpreted as showing a narcissistic relationship with one’s own voice—a finding at odds with the studies that typically find that people dislike the sound of their own voice when they are aware that they are listening to a recording of it.³³

³² Elmgren, Henriksson *Universitetspedagogik* 2019 tredje upplagan s.58

³³ *The Voice: From Identity to Interactions*, Sophie Scott and Carolyn McGettigan

Vi har ett mångfacetterat förhållningsätt till våra röster på ett psykologiskt plan med andra ord. Rösten som instrument och verktyg talar även "Sångare 2" om:

Jag känner också att rösten är mitt verktyg som liknar en skådespelares verktyg. Det vill säga att jag förmedlar känslor med rösten utan att jag själv är helt absorberad av känslorna, och att detta är en slags teknik som jag har lärt mig omedvetet genom många år.

Även "Sångare 2" ser alltså på sången som en typ av skådespeleri, att gå in i olika roller, precis som Eva Rune ovan. Är det också ett sätt att placera rösten och uttrycket i en position utanför sig själv? Att ändå "beröra" sin publik, på ett eller annat sätt genom kommunikation är ju något som jag tycker mig uppfatta att många konstnärer verkar ha som målbild. Men jag frågar mig om det blir på ett annat sätt, när vi arbetar med vår kropp som uttrycksmedel?

"Dansare 2" beskriver speglingen mellan utövare och publik i sitt sista svar:

Dansen speglas i varje person i publiken, jag tror och hoppas att publiken vid tillfälle provar någon rörelse de sett mig dansa.

Och "Sångare 1" håller med:

Den som lyssnar till en sångare som knappt andas, sitter själv och håller andan.

...så väl som "Sångare 4":

När en sångare gör ljud som är extrema eller experimentella så kan också de själva och lyssnarna reagera väldigt primitivt, med magkänslan, både positivt och negativt, på ett annat sätt än om det vore ett instrument som gjorde samma ljud. Har man en röst själv så man känner i sin egen kropp hur det skulle kännas.

...och som "Dansare 1" svarar på frågan "Hur tror du som sångare respektive lyssnare att vi påverkas känslomässigt och upplevelsemässigt av att instrumentet är en del av kroppen och dessutom innehas av alla människor?":

Det stärker vår förståelse för vad det är att leva här och nu. Vi blir berörda när vi rör oss.

3.2. Student- och alumnienkät

De 12 informanterna har kryssat på en skala från 1-5 där 1= inte alls och 5= mycket

1) Hur mycket jobbade du med improvisation teoretiskt (*kyrkotonarterna, sjunga ackordstoner på harmonierna på jazzlåtar osv) på gymnasiet? Alla utom 1 svarade att de inte alls gjort det eller gjort det lite.

2) Hur mycket jobbade du med improvisation teoretiskt* på folkhögskoleutbildningen/annan eftergymnasial utbildning? Alla utom 1 informant (som svarade 3) svarade mycket eller ganska mycket.

3) Är detta något du känner att du vill och behöver utveckla ytterligare under högskolestudierna?
75% svarade mycket eller ganska mycket.

4) Har du kunskap om röstens anatomi (funktion och utseende)?
67% (8 st) anser sig ha medelkunskap resten ganska mycket.

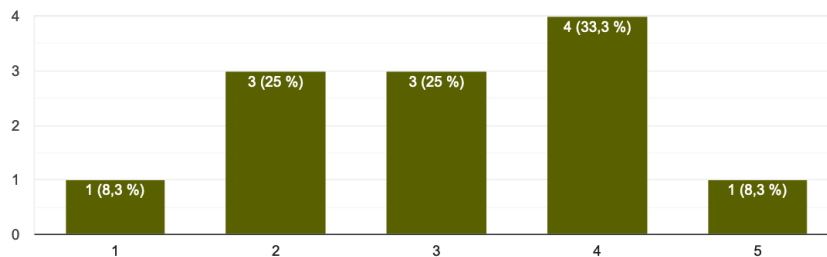
5) Tror du att det är viktigt med anatomisk kunskap för ditt sjungande?
7 av 12 anser det mycket viktigt, 3 ganska viktigt, de andra är fördelade jämnt nedanför i fallande skala.

På fråga 6 och 7 har jag valt att visa staplarna eftersom svaren är så varierade.

6) (1= inte alls och 5= ja)

Upplever du som sångare att du var jämställd med instrumentalisterna i ensembleundervisningen på utbildningarna innan högskolan vad det gäller utmaningar, uppgifter och feedback?

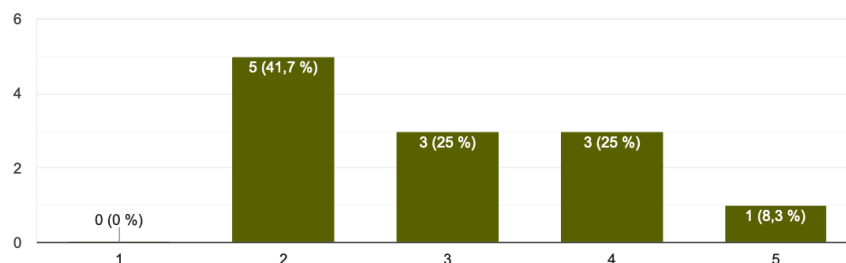
12 svar



7)

Upplever du som sångare att du är jämställd med instrumentalisterna i ensembleundervisningen på Musikhögskolan vad det gäller utmaningar, uppgifter och feedback?

12 svar



Svaren ger signaler om att det finns en viss utvecklingspotential och att musikhögskolorna borde avväga någon form av fortbildning för ensemblelärarna, men även kanske att formalisera den utbildning som sångarna får gällande sitt instrument, anatomiskt och gehörsmässigt.

Förslag till åtgärder

Förslag till framtida inslag i undervisningen och åtgärder för att lyfta kunskapsnivån bland studenter och lärare:

- Obligatoriska kurser för alla sångare i åk 1 i generell kunskap om röstfunktionen och även de tekniker och skolor som existerar. Detta för att säkra att dessa kunskaper är förankrade brett hos studenterna. Varje intensivvecka skulle kunna innehålla en kort grundläggande kurs av en expert på respektive område, som avslutas med en tenta.
- Samarbete mellan gehörslärare och sånglärare så att inte studenterna gör samma sak på olika kurser vad det gäller praktiskt gehör och teori. Eftersom sångarna arbetar med sina instrument i förhållande till gehör på ett annat sätt än instrumentalisterna bör deras undervisning på det området kanske anpassas, eller åtminstone närmare knytas till sångämnet.
- Översyn av kunskapsnivån på dessa områden bland sångarna när de börjar utbildningen, även vad det gäller improvisation teoretiskt.
- Separata lektioner för sångarna med rytmsektion eller en medspelare med fokus på samspel.
- Fortbildning av ensemblelärare vad det gäller rösten som instrument. (omfång, praktik, ej utmanande uppgifter jämfört med rimliga eller orimliga utmaningar). På KMH är de ensemblelärare som finns enbart instrumentalister samt till största delen män.³⁴

³⁴ 1 av 7 ensemblelärare är kvinnor:
<https://www.kmh.se/om-kmh/kontakta-oss/sok-person.html?query=Inst.+f%C3%B6r+Jazz>

Avslutande diskussion

Att utforska sitt instrument i förhållande till det egna komponerandet nämner informanterna Sångare 2 och 4 som en del i utvecklandet av den egna rösten. Jag upplever det nästan som att dom har varit sina egna lärare. Rösten, kompositören och jaget samverkar i personen. Kanske är det en metod för att bibehålla konstnärlig och uttrycksmässig integritet? Eller finns det en rädsla (ogrundad eller kanske grundad med tanke på dansarnas svar..) för utsattheten som det innebär att ta lektioner?

Jag skulle här också vilja referera till Viveka Hellströms text *Ordet i traditionen - Radka Toneffs*³⁵ *interpretation av en jazzballad*:

Radka Toneff var formellt utbildad pianopedagog och ackompanjerade ibland sig själv på konserter. Hon undvek att ta sånglektioner då hon inte ville att rösten skulle låta skolad. Hon tränade själv sångteknik, lyssnade mycket på andra sångerskor för att lära sig och utvecklade en förmåga att växla mellan en kraftfull röst och en nästan viskande ton. Toneff använde sina vokala uttrycksmedel i texttolkningar, där de flesta texter behandlar kärlek och relationer, men även ger uttryck för olika känslotillstånd.³⁶

Hur utvecklar vi arbetet med sångarna ytterligare för att få dom att känna trygghet i sångundervisningen. Även när man kommer till det konstnärliga uttrycket. Hur kliver man in i en känslig process utan att skada eller skapa ängslighet? Hur tänker en sångare eller en dansare på sin röst eller kropp, som ju även är hens verktyg? Kanske är ett sätt att ta kontrollen över andra musikaliska parametrar ett sätt, att som Toneff utbildade sig som pianist eller som Sångare 2 och 4 inkludera egen komposition i arbetet med musik. Detta är ju något jag verkligen kan relatera till själv, men har egentligen inte tidigare identifierat det som en överlevnadsstrategi. Om relationen mellan jaget och rösten/kroppen skriver de professionella sång-informanterna lite olika saker. Detta är något som jag personligen upplever som spännande och med igenkänning, hur vissa väljer att se på sitt instrument som något utomkroppsligt, om så bara i vissa moment. Jag tror att det är viktigt hur man pratar om instrumentet sång, även som pedagog i ensembleundervisningen.

Man kan fråga sig, hur undervisar man i att beröra, när vad som berör en är så individuellt. Och är det kanske lika viktigt att peka på att publiken också ibland blir illa berörd eller inte berörd och det går faktiskt också bra. Jag tänker ta mig själv som exempel.

I april 2021 släppte jag mitt senaste album i samma vecka fick vi bland annat två väldigt olika recensioner, i alla fall gällande på vilket sätt min sång berörde dessa två personer:

³⁵ Radka Toneff https://sv.wikipedia.org/wiki/Radka_Toneff

³⁶ Viveka Hellströms *Ordet i traditionen - Radka Toneffs interpretation av en jazzballad* ”Det sjungna ordet” 2015 s.61

"...Lina Nyberg för melodierna framåt. Hennes klara, vackra stämma och fina textning skapar en romantisk känsla utan all sentimentalitet. Linas specifika känsla för orden formas smidigt till modernistisk poesi." Leif Wigh, Orkesterjournalen³⁷

"51-åringen modulerar på ett utstuderat sätt en förvånansvärt mörk röst, vars experimenterande natur ofta blir utmanande att ta emot. Scatsång prioriteras när möjligheten uppstår. Ofta blir jag avskärmad, kommer vilse, uppnår inte någon kontakt. Ytterst få förnimmelser väcks under den äventyrliga resan." Mats Hallberg, Kulturbloggen³⁸

Som utövare är min inställning sedan gammalt att inte ta vare sig positiva eller negativa recensioner på allvar, i förhållande till vad jag som sångare och kompositör väljer att göra med min musik och mitt uttryck. Absolut inte av respektlöshet, men ta Leif Wighs å sin sida romantiska känsla och Mats Hallbergs irriterade vilshenhet, dessa känslor är ju något som inte jag har med att göra. Mitt arbete handlar om musik och om att beröra.

Viktigt att beakta är att trots att jag inte känner någon av dom personligen tilltalar Wigh mig vänskapligt "Lina" medan Hallberg kallar mig, som en brottsmisstänkt, "51-åringen". Även vissa andra formuleringar i Hallbergs recension tyder på att han nästan blivit kränkt av mig, som person, trots att vi aldrig mötts, mig veterligen. Han nämner dessutom inte mindre än (nästan skrattretande) 19 andra svenska sångerskekollegor som är "bättre" än mig innan han avslutar. Han väger även in sina känslor och åsikter om min röst och musik i sin uppfattning av min (av honom uppfattade) status. Röster framkallar uppenbarligen denna känsla av närhet. Dessa två herrar verkar på ett eller annat sätt tro sig känna mig, enbart för att de har hört mig och har uppenbarligen, på väldigt olika sätt, berörts av min röst.

Recensioner eller omdömen är något man behöver jobba på att hantera överlag, som musiker, men kanske framförallt som sångare. Neurologen och sångerskan Indre Viskontas bekräftar att självuppfattningen verkligen är kopplad till rösten rent neurologiskt, i den insulära loben i hjärnan och fortsätter:

We don't just get criticized for how we play our instrument, we get criticized for our instrument, you know, it's tied to who we are...³⁹ Our sense of self is tied to our voices, especially for singers...⁴⁰

Egna erfarenheter och kollegors så väl som aktuell forskning gör alltså att jag rekommenderar sångare i synnerhet att tidigt hitta strategier och ett inre privat sätt att förhålla sig till sitt

³⁷ Leif Wigh, *Orkesterjournalen* 3/5-21 <https://orkesterjournalen.com/lina-nyberg-daniel-karlsson-the-night-and-the-music/>

³⁸ Mats Hallberg, *Kulturbloggen* 30/4-21 <https://kulturbloggen.com/?p=140402>

³⁹ 09:03 <https://youtu.be/6e4KZCryDVk>

⁴⁰ 09:24 <https://youtu.be/6e4KZCryDVk>

uttryck och sin röst, oberoende av kommentarer, vare sig de är uppskattande eller kränkta. I relation till dagens sociala medier blir detta förstås brinnande aktuellt.

Uppgiften som pedagog är enligt mig att stötta studenten att hitta strategier och metoder för att fokusera på och utveckla sin musik. På njutningen i ljudandet, samspelet och samklngen, lyckan i att tillskansa sig kunskap och det kreativa arbetets toppar och dalar. Och inte på omdömen från vare sig lärare, publik, släkt, vänner eller kritiker. Att som sångare även arbeta med komposition eller arrangering har i sin tur synergieffekter för sångaren som ju, som person, verkligen är sitt eget instrument. Istället för att själv enbart vara instrumentet, blir man också som den som gör musiken. Detta kan vara ett verktyg att för sångaren hitta ett förhållningssätt som motverkar objektifieringen som också Cecilia Björck⁴¹ beskriver. Men även de lite speciella psykologiska utmaningar som finns för sångare, här ur *Singing and Self – The psychology of performing* från 1985 av Sarah Elizabeth Stedman:

Because one's body is an integral part of the perception of one's Self (that is, the body does the perceiving as well as being the object of that perception), feelings about one's mental/physical Self are part of the construction of a sense of identity, a psychological Self. Singers must cope with themselves as the physical, psychological and emotional source of their music, a circumstance which presents them with a number of confounding problems as well as with the potential for inestimable rewards.⁴²

Att utveckla kapaciteten att improvisera utifrån teoretiska parametrar, men även att hitta en ”personlig röst” genom ett lättsamt och lekfullt förhållningssätt till arbetet med rösten är min målsättning. Att i det arbetet fokusera på samspel, kommunikation och den utvidgning av begreppet sång som den fria improvisationen innebär är för mig metoder som har visat sig vara fruktsamma. Att också stötta studenterna i arbetet med andra delar förutom det röstliga, som komposition och produktion och sätta det i en sånglig kontext kan ge studenterna ytterligare förberedelse och stadig grund att stå på, inför ett yrkesliv som sjungande musiker.

⁴¹ Björck, C. (2011). *Claiming space: discourses on gender, popular music, and social change*. Diss. Göteborg : Göteborgs universitet, 2011. Göteborg

⁴² Stedman, Sarah Elizabeth, *Singing and Self – The psychology of performing*, Graduate School of Music of Northwestern University, (1985)

Källförteckning/referenser:

- Björck, C. (2011). *Claiming space: discourses on gender, popular music, and social change*. Diss. Göteborg: Göteborgs universitet, 2011. Göteborg
- Delegationen för jämställdhet i skolan (2009) *Flickor och pojkar i skolan- hur jämställt är det*
<https://www.regeringen.se/contentassets/6edeeb4cd4ff4ca9988984b68ecd25b4/flickor-och-pojkar-i-skolan--hur-jamstallt-ar-det-sou-200964> hämtat den 13/5-2021
- Dillan, Lisa (2008) *Kunsten å øve på noe som ikke eksisterer s.25*
https://lisadillan.com/onewebmedia/Lisa_Dillan_Improvisasjon-kunsten_%C3%A5_%C3%B8ve_p%C3%A5_noe_som_ikke_eksisterer_.pdf hämtat den 13/5-2021
- Elmgren, M. & Henriksson, A. (2016). *Universitetspedagogik*. (3., [uppdaterade och omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- God forskningssed [Elektronisk resurs]*, Reviderad utgåva, Vetenskapsrådet, Stockholm, 2017
<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>
- Hallberg, Mats (30/4-21) *Kulturbloggen*
<https://kulturbloggen.com/?p=140402> hämtat den 13/5-2021
- Hellström, Viveka *Från Viskningar till rop* (2012)
<http://kmh.diva-portal.org/smash/get/diva2:550503/FULLTEXT01.pdf> hämtat den 13/5-2021
- Kolterud, Lena (2017) *Improvisation - en rörelse framåt, Improvisationens roll i förhållande till lärande och musikalisk utveckling*, <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:kmh:diva-2324> hämtat den 13/5-2021
- Konstantinidi, Irini, (2018) *Phrasing and interplay from a vocal point of view*,
<https://www.researchcatalogue.net/view/480755/480775> hämtat den 13/5-2021
- Kullberg Söderholm, B. & Sjögren, R. (1995). *Sing it: [att sjunga jazz, pop och gospel] : [sångteknik, improvisation, mikrofonteknik, historik]*. Stockholm: Warner/Chappell Music Scandinavia.
- Eva Rune (2021), *Att sjunga fram en bro* KMH (TBA)
- Scott, S., & McGettigan, C. (2016). *The voice: From identity to interactions*. In D. Matsumoto, H. C. Hwang, & M. G. Frank (Eds.), *APA handbooks in psychology®. APA handbook of nonverbal communication* (p. 289–305). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14669-011>
- Stedman, Sarah Elizabeth, *Singing and Self – The psychology of performing*, Graduate School of Music of Northwestern University, (1985)
- Sundberg, J. (2001). *Röstlära: fakta om rösten i tal och sång*. (3., utvidgade uppl.) Stockholm: Proprius.
- Törnfeldt, Gunilla, (2008) *Genus i jazzundervisning* <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1386538/FULLTEXT01.pdf>
- Wigh, Leif, (3/5-21) *Orkesterjournalen* <https://orkesterjournalen.com/lina-nyberg-daniel-karlsson-the-night-and-the-music/>
- Zanger Borch, D. (2019). *Stora sångguiden: vägen till din ultimata sångröst*. (Fjärde reviderade upplagan). Notfabriken
- Mina transkriptioner från en online föreläsning från:
The National Association of Teachers of Singing (NATS) the fifth #NATsChat of the 2020/21 season.
Moderator: Kari Ragan Guests: Heidi Moss, B.M., M.S. and Indre Viskontas, M.M., PhD. Topic: Singing in the Brain
Sunday, February 21, 2021 at 7:00 PM EDT/4:00 PM PDT hämtat den 13/5-2021
<https://youtu.be/6e4KZCryDvk> hämtat den 13/5-2021