

Julia Gustafsson

HUR KROPPSLIG RYTM OCH RÖRELSE PÅVERKAR SÅNGEN

Körsångares upplevelser av att kombinera rytm, rörelse och sång

HUR KROPPSLIG RYTM OCH RÖRELSE PÅVERKAR SÅNGEN

Körsångares upplevelser av att kombinera rytm, rörelse och sång

Julia Gustafsson
Examensarbete
Våren 2014
Danspedagogiska
utbildningsprogrammet
Uleåborgs Yrkehögskola

ABSTRAKT

Uleåborgs Yrkehögskola

Författare: Julia Gustafsson

Arbetets namn: Hur kroppslig rytm och rörelse påverkar sången – Körsångares upplevelser av att kombinera rytm, rörelse och sång

Handledare: Anssi Kirkonpelto och Petri Hoppu

Termin och år då arbetet är färdigt: våren 2014

Sidantal: 49 + bilagor 17 sidor

I det här examensarbetet undersöker jag hur körsångare upplever att kroppslig rytm och rörelse påverkar rytmuppfattningen och rösten vid sång. Arbetet är en aktionsforskning, vilket innebär att tyngdpunkten har funnits i det praktiska arbetet och en strävan till förändring i kunskap och inställning har funnits med från början av processen. Examensarbetets teoretiska grund ligger först och främst i Dalcroze – metodens uppfattning om hur kroppslig rytm och rörelse påverkar musiker och sångare, men också i källor över anatomi och fysiologi vid sång.

Arbetet är gjort i samarbete med en gospelkör. Jag träffade kören under en körhelg och där undervisade jag om kroppslig rytm och rörelse samt ergonomi vid sång. Undervisningen bestod av främst praktiska övningar och också fyra koreografier övades in till låtar i körens repertoire. I slutet av körhelgen fick körmedlemmarna fylla i ett frågeformulär angående hur de hade upplevt att övningarna i kroppslig rytm och rörelse hade påverkat rytmuppfattningen och rösten vid sång. Fem veckor efter körhelgen, i samband med körens konsert, fyllde medlemmarna i ett uppföljningsfrågeformulär. Uppföljningsfrågeformuläret innehöll motsvarande frågor till det första frågeformuläret.

Körmedlemmarna hade en genomgående positiv inställning till kroppslig rytm och rörelse vid sång och de flesta upplevde att rörelsen underlättade sången och rytmuppfattningen. Det som de flesta körmedlemmar upplevde att underlättade sången mest var rytmövningarna och de ergonomiska övningarna. Den största utmaningen för körmedlemmarna var att kombinera koreografi och sång, eftersom det enligt många blev för mycket att koncentrera sig på samtidigt.

Varken kön, ålder, musikintresse eller fysisk aktivitet påverkade inställningen till kroppslig rytm och rörelse bland körmedlemmarna. Resultaten i det första och andra frågeformuläret var också jämförbara, vilket visar att den positiva inställningen till kroppslig rytm och rörelse hållit i sig åtminstone i fem veckor. Det hade krävts en noggrannare och längre uppföljning av kören för att kunna bevisa en eventuell mer långvarig förändring. Man kan dock konstatera att rörelse och sång stöder varandra och går att kombinera i körsammanhang.

Nyckelord: kroppslig rytm och rörelse, dans, sång, Dalcroze – metoden, gospelmusik

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu

Tekijä: Julia Gustafsson

Opinnäytetyön nimi: Miten kehollinen rytmi ja liike vaikuttavat lauluun –
Kuoronlaulajien kokemuksia rytmin, liikkeen ja laulun yhdistämisestä

Työn ohjaajat: Anssi Kirkonpelto ja Petri Hoppu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2014

Sivumäärä: 49 + 17 liitesivua

Tässä opinnäytetyössä tutkin miten kuorolaulajat kokevat että kehollinen rytmi ja liike vaikuttavat heidän rytmikykyynsä ja äänenkäyttöön laulun aikana. Työ on toimintatutkimus, mikä tarkoittaa että pääpaino on ollut käytännön osuuksissa ja että pyrkimys tieto – ja asennemuutoksiin on ollut läsnä prosessin alusta asti. Dalcroze – menetelmän käsitys kehollisen rytmin vaikuttavuudesta musiikissa ja laulussa luo teoreettisen pohjan työlle. Teoriassa olen myös käyttänyt lähteitä laulun anatomiasta ja fysiologiasta.

Työ on tehty yhteistyössä gospelkuoron kanssa. Yhden kuoroviikonlopun aikana opetin kuorolle kehollista rytmiä ja liikettä sekä ergonomiaa. Opetuksessa käytettiin eniten käytännön harjoitteita ja myös koreografiaa neljälle lauluille harjoiteltiin. Viikonlopun lopussa kuorolaulajat saivat vastata kyselylomakkeeseen, missä oli kysymyksiä koskien kokemuksia kehollisen rytmin ja liikkeen vaikuttavuuteen lauluun. Viisi viikkoa kouruviikonlopun jälkeen kuorolla oli konsertti. Sen yhteydessä kuorolaulajat vastasivat seurantakyselylomakkeeseen, missä oli ensimmäisen kyselylomakkeen kanssa samankaltaisia kysymyksiä.

Kuorolaulajilla oli enimmäkseen myönteisiä asenteita kehollista rytmiä ja liikettä kohtaan ja enemmistö koki että liike auttoi laulua ja rytmikäitystä. Suurin osa kuorolaulajista kokivat että rytmiharjoitukset ja ergonomia auttoivat laulua eniten. Suurin haaste laulajille oli yhdistää koreografiaa ja laulua, koska monen mielestä piti keskittyä liian moneen asiaan samalla.

Sukupuoli, ikä, musiikkiharrasukset tai fyysinen aktiivisuus eivät vaikuttaneet kuorolaulajien asenteisiin kehollista rytmiä ja liikettä kohtaan. Ensimmäisen ja toisen kyselylomakkeen vastaukset olivat myös verrattavissa toisiinsa, mikä osoittaa että myönteistä asennetta kehollista rytmiä ja liikettä kohtaan kesti ainakin viisi viikkoa. Että olisin pystynyt osoittamaan pitkäkestoisempaa ja pysyvämpää muutosta, olisin pitänyt tehdä tarkempaa ja pitkäaikaisempaa seurantaa. Voi kuitenkin todeta että liikettä ja laulua tukevat toisiaan ja että niitä voi yhdistää kuorotoiminnassa.

Asiasanat: kehollinen rytmi ja liike, tanssi, laulu, Dalcroze – menetelmä, gospelmusiikki

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Author: Julia Gustafsson

Title of thesis: How bodily rhythm and movement influence singing – Choir - singers experiences of combining rhythm, movement and singing

Supervisor: Anssi Kirkonpelto and Petri Hoppu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2014

Number of pages: 49 + appendix 17 pages

In this thesis I investigate how choir-singers experience the influence of bodily rhythm and movement on the rhythmperception and the voice. The thesis is an action research, which means that the emphasis has been on the practical work, and a pursuit to change in knowledge and attitude has been present since the beginning of the process. The theoretical workframe is found primarily in the Dalcroze – method and its opinion on how bodily rhythm and movement affect musicians and singers, but also in sources of anatomy and physiology of the voice in singing are used.

The thesis is done in co-operation with a gospel-choir. I met the choir during a choir-weekend where I taught bodily rhythm and movement, and ergonomics. The teaching persisted of mostly practical exercises and also four choreographies were taught to songs included in the choirs' repertoire. In the end of the choir-weekend the choir-singers filled out a questionnaire regarding their experiences on how bodily rhythm and movement affected the rhythmperception and voice in singing. Five weeks after the choir-weekend, in connection with the choirs' concert, the singers filled out a follow-up questionnaire. The follow-up questionnaire contained similar questions to the first questionnaire.

The choir-singers had a generally positive attitude towards bodily rhythm and movement in singing and the majority experienced the rhythm and movement to help singing and rhythmperception. Most of the singers thought that the rhytm – and ergonomical exercises helped the most. The biggest challenge for the singers was to combine choreography and singing, because of the many things to concentrate on, on the same time.

Neither sex, age, musical interest, nor physical activity affected the attitude toward bodily rhythm and movement among the choir-singers. The results in the first and the second questionnaire were comparative, which shows that the endurance of the positive attitude remained for, at least, five weeks. It had required a longer and more thorough follow-up of the choire, to be able to prove a more longterm change. One can however notice that movement and singing aid eachother and that they are easy to combine in a choircontext.

Keywords: bodily rhythm and movement, dance, singing, Dalcroze – method, gospelmusic

INNEHÅLL

1 INLEDNING	7
2 TEORETISK BAKGRUND	9
2.1 Anatomi och fysiologi vid sång	9
2.2 Dalcroze – metoden	12
2.3 Gospel musik	19
2.4 Tidigare forskning	19
3 METOD	22
3.1 Aktionsforskning	22
3.2 Beskrivning av forskningen och dess process	24
4 RESULTAT	29
4.1 Sång-, musik- och idrottsintresse	29
4.2 Tidigare undervisning och betydelse av undervisning	30
4.3 Rytmmuppfattning och – övningar	31
4.4 Ergonomi och andning	33
4.5 Koordination och koreografi	36
4.6 Dynamik, känsla och minne	38
4.7 I framtiden	41
4.8 Källa till inspiration och motivation	44
5 SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION	45
KÄLLOR	48
BILAGOR	

1 INLEDNING

I detta examensarbete undersöker jag hur körsångare i en gospelkör upplever att kroppslig rytm och rörelse påverkar rytmuppfattningen och sången. Jag undersöker området ur en danspedagogisk synvinkel och tack vare stor kunskap i kroppslig rörelse, kroppslig rytm samt anatomi och fysiologi, tror jag mig kunna införa nya synvinklar utöver tidigare gjord forskning i ämnet. Tidigare forskning i ämnet är gjord av musiker, på musiker och för musiker.

Sång är kroppslig rörelse och rytm finns både i den sjungna sången och i all rörelse som sker i kroppen. Den inre kroppsliga rytmen och rörelsen påverkas av den yttre rytmen och rörelsen, och vice versa. Eftersom sången är ett fenomen som uppstår genom muskelarbete inne kroppen så reflekterar sången den koordination av muskelarbete och rörelse som sker både innanför och utanför kroppen. Kroppsmedvetenhet hjälper alltså sångare att använda sin kropp som stöd för sången.

För mig har musik och dans alltid gått hand i hand och båda dera har utgjort en stor del av mitt liv. Jag har uppträtt som dansare tillsammans med musiker och dansat en heldel till "live" musik. Jag har även diskuterat och upplevt sambandet mellan rörelse och musik med, för mig bekanta musiker. Jag har tyvärr också upptäckt att många musiker och sångare har en liten kunskap om och ett litet intresse för kroppsvård, ergonomi och kroppslig rytm och rörelse.

Det var i ett ganska tidigt skede klart att mitt examensarbete i danspedagogi skulle innehålla musiken som en viktig faktor i någon form. Idén till arbetet kom via musikläraren i lågstadieskolan jag gjorde min danspedagogpraktik vid. Under danslektionerna i lågstadiet använde jag mig av rytmövningar, vilka tränades genom kroppslig rytm och rörelse. Musikläraren upplyste mig om den så kallade Dalcroze – metoden. Metoden används av musikpedagoger men ligger även väldigt nära den rytmövning som kan användas vid undervisning i dans.

I december 2012 frågade en, till mig bekant körledaren för en gospelkör, ifall jag har möjlighet att hjälpa till med koreografier för kören i fråga. Jag tackade ja och fick på samma gång möjligheten att undersöka körmedlemmarnas syn på och upplevelse av kroppslig rytm och rörelse. Under en körhelg i mars 2013 övade vi kroppslig rytm och rörelse med körmedlemmarna och efter det fick de beskriva sina upplevelser om ämnet genom att fylla i frågeformulär.

För mig spelar somatiken en stor roll såväl i dansundervisning och – träning som i sång. Det är alltså viktigt att upplevelsen av rörelse och sång kommer inifrån och inte känns som något påklistrat och obekvämt. De metoder och övningar som jag använt mig av i detta arbete är därför i grund och botten somatiska och ökar förståelsen för sångares personliga upplevelser av rytm, rörelse och sång.

Syftet/temat för examensarbetet är:

Att undersöka hur körsångare upplever att kroppslig rytm och rörelse påverkar sången.

Forskningsfrågorna är:

- 1.Hur upplever körsångare att övningar i kroppslig rytm och rörelse påverkar sången?
- 2.Inverkar ålder, sångerfarenhet och fysisk aktivitet på upplevelserna, och i så fall hur?
- 3.Hur påverkar attityderna till rörelse resultaten och i vilken utträckning fortsätter körsångarna att använda sig av teknikerna?

2 TEORETISK BAKGRUND

I detta kapitel redogör jag för den teoretiska bakgrund jag har använt mig av. Anatomi och fysiologi vid sång är grundläggande kunskap som är nödvändig för att förstå grunden till detta arbete. Dalcroze – metoden är den metod jag förlitat mig på vid uppbyggnaden av övningar för körmedlemmarna. Utöver dessa delar innehåller detta kapitel en kort beskrivning om vad gospelmusik är och den sista delen behandlar tidigare gjord forskning i ämnet.

2.1 Anatomi och fysiologi vid sång

I detta kapitel kommer jag att presentera den grundläggande anatomin och fysiologin bakom sång. Till dessa hör bland annat andningen och andningsorganen, det så kallade stödet vilket utgörs av muskler, samt stämbandena i halsen.

Andning och muskelarbete

Andningsmuskeln kallas diafragman och då vi andas in aktiveras den och blir plattare. På samma gång utvidgas lungorna som är sammanlänkade med diafragman. När diafragman slappnar av åker den uppåt och pressar ut luft ur lungorna. (Sadolin 2008, 21-23.) Hjälpinandningsmusklerna ligger mellan revbenen (Drake, Vogl & Mitchell 2005, 127) och kring halsen. Även bröstmusklerna och ryggmusklerna deltar i inandningen (Andningsguide – Egenvård med fysioterapins metoder, hämtad 23.11.2013). Utandningen uppstår, som sagt, genom muskelavslappning. Forcerad utandning sker genom att aktivera magmusklerna (Drake et al. 2005, 223), de inre revbensmusklerna och ländryggsmmuskeln (Andningsguide – Egenvård med fysioterapins metoder, hämtad 23.11.2013).

Då vi talar eller sjunger behöver vi mera luft än vid viloandningen. De muskler som är aktiva under inandningen förblir aktiva under den tid vi sjunger, för att hålla luften tillbaka så att den inte minskar i för snabb takt. (Sala, Sihvo & Laine 2005, 7.) Ifall man tar in för mycket luft arbetar kroppen aktivt för att få ut luften. Man behöver ta in bara så mycket luft som kroppen klarar av att hålla tillbaka, och andningen vid sång handlar mer om att aktivt hålla tillbaka andningen än att andas ut. Detta kan tränas upp och trots att andningen sker undermedvetet så behöver den hos sångare även ske på en medveten nivå. (Sadolin 2008, 22, 27, 28, 31, 33.)

Muskelarbetet vid sång kan jämföras med det muskelarbete man genomgår vid ansträngande kroppsrörelse. Eftersom man använder sin röst genom muskelarbete, underlättas röst användningen av att man är i bra fysisk kondition. (Sala et al. 2005, 5, 21.) Stödmuskulerna som används vid sång är de samma som vid forcerad utandning, det vill säga bland annat magmuskulerna; raka magmuskeln (mm. rectus abdominis) de sneda magmuskulerna (mm. obliques internus och externus), den breda ryggmuskeln (mm. latissimus dorsi) och den fyrkantiga ländmuskeln (mm. quadratus lumborum). Stödet uppstår genom samarbete mellan de ovannämnda musklerna och stödet hålls aktivt då dessa muskelgrupper kontinuerligt arbetar mot varandra. Aktivering av stödet skall alltså kännas som om man dynamiskt och fortlöpande skulle jobba emot ett motstånd. Då man inte mer kan fortsätta aktivera musklerna eller släppa ut mer luft behöver man andas och aktivera stödet på nytt. För att hitta rätt stöd behöver man både muskelkontroll och – styrka. (Sadolin 2008, 15, 23, 27, 28, 29.)

Vid sång behöver man klara av att dra in luft snabbt och ljudlöst eftersom det ofta inte finns överlops tid att andas. Trots att inandningen behöver vara snabb så skall man undika att aktivera hjälpanandningsmuskulerna i bröstorg och nacke eftersom det leder till spändhet i andningen och stämbanden. Magen expanderar automatiskt under inandning, men man behöver inte överdriva magens rörelse för även detta kan orsaka större spänning på stämbanden. (Sadolin 2008, 23-25.) Spändhet i nacke, axlar, rygg eller käke kan förorsaka

spändhet i rösten. Även en dålig hållning påverkar rösten. För att rösten skall hållas frisk krävs avspändhet, en god hållning och kontrollerad andning. (Sala et al. 2005, 5, 22.)

Stämbanden

Stämbanden i struphuvudet formar rösten tillsammans med andningsorganen (Sala et al. 2005, 5). Framtill förenas de två stämbanden till ett brosk som ses på framsidan av halsen som Adams äpplet. På baksidan av halsen fäster stämbanden på varsitt brosk och dessa brosk möjliggör rörelse för stämbanden. Runt stämbanden finns även ligament, muskler och körtlar. (Sadolin 2008, 44.) Mellanrummet mellan stämbanden kallas röstspringan. När vi andas är den öppen och då vi talar sluts röstspringan och stämbanden börjar vibrera. (Sala et al. 2005, 8.) Stämbanden är muskler och den personliga rösten påverkas av stämbandens elasticitet samt musklernas koordination (Ilvonen & Aulanko 2001, 34). Det ljud som uppstår i stämbanden är svagt, men ljudet förstärks via den resonans som uppstår i bröstkorgen, svalget, näshålan, munnen och mellan läpparna (Sala et al. 2005, 10).

Ifall stämbanden är för långt ifrån varandra vid sång, släpps det mycket luft igenom och ett väsande, luftigt ljud uppstår. Ifall stämbanden å andra sidan är för tätt ihoppressade blir ljudet pressat. (Ilvonen & Aulanko 2001, 27.) Rösten blir ofta pressad om man skall få till stånd hög volym. Då ökar utftrycket under stämbanden på samma gång som de slår ihop med en starkare kraft. Detta kan orsaka skador på stämbanden. Vid ett högt tonläge är stämbanden tunnare och mer mottagande för skador. Vid ett högt tonläge ansträngs även slemhinnorna runt stämbanden mer och ifall man använder ett högt tonläge ansträngs slemhinnorna. (Sala et al. 2005, 23.)

Genom att föreställa sig att man håller halsen öppen under sång undviker man belastning av stämbanden. Detta görs genom att använda rätt sorts stöd och att genom god kroppskänedom känna igen då man spänner muskler i halsen. (Sadolin 2008, 48.) Nyttiga ljud för stämbanden är att "humma" eller gnola och

försöka tala med så normal röst som möjligt. Det lönar sig att även dricka mycket då man använder sin röst. Vätska fuktar slemhinnorna runt stämbandena och dessutom slappnar struphuvudet av då man sväljer. (Sala et al. 2005, 23-24, 33.)

2.2 Dalcroze – metoden

Dalcroze – metoden kallas på svenska även för Rytmmetoden och på engelska för Dalcroze Eurythmics. Benämningen Eurythmics härstammar från grekiskans "eu" och "rythmos" vilket betyder "bra flyt" (good flow) eller "bra rörelse" (good movement). (Hoge Mead 1996, 38.)

Historia

Hela världen och allt på jorden följer en viss rytm, till exempel rytmen av dag och natt eller ebb och flod. Rytm är också ständigt närvarande i varje människa som bland annat hjärtrytmen och rytmen vid andning. Även de motoriska färdigheterna vi utför dagligen innehåller en viss rytm; både arbete, fritidsintressen och sportaktiviteter kräver rytm för att koordinationen och exaktheten i våra rörelser skall bli perfekta. Vårt minne är också rytmiskt, vi minns saker genom rytmiska mönster och rytmen hjälper oss att lära oss. Därtill är också rytmen en källa för tillfredsställelse. Detta kan man se hos ett barn som upptäcker omgivningen genom att rytmiskt klappa på golvet. (Findlay 1971, 1.) Det muskulära systemet gensvarar på rytm. Detta ses tydligt hos barn, eftersom de automatiskt och spontant börjar röra på sig då de hör rytm. (Barnes 1915, 4.)

I det antika Grekland var rörelse och rytm en viktig del av musiken och musikundervisningen. Kroppsligt uttryck av musik och dans var aktivt närvarande det allmogets liv. Så småningom dog dans – och musiktraditionen ut och först i slutet av 1800-talet introducerades de på nytt i musikvärlden av Dalcroze. (Boethin 1966, 1.)

Emile – Henri Jaques-Dalcroze (1865-1950) föddes och växte upp i Schweiz. Redan som barn hade Dalcroze en stor musikalisk gåva men han var även mycket intresserad av dans, teater, psykologi och pedagogik. (Hodge Mead 1996, 38.) Dalcroze studerade musik vid konservatoriet i Geneve. Efter några år utomlands som bland annat kompositör och kapellmästare vid teatrar i Paris och Algeriet, kom han tillbaka till Geneve (Frego, Gillmeister, Hama & Liston 2004, 2) och år 1892 blev han musikprofessor vid samma konservatorie som han tidigare själv studerat (Hodge Mead 1996, 38).

Redan under sina egna studier i musik ifrågasatte Dalcroze metoderna genom vilka musikundervisningen utfördes (Boethin 1966, 3). Då han började undervisa vid konservatoriet i Geneve märkte han att eleverna hade god kunskap i musikteori men inte hade känsla för musiken de spelade, och att hålla ett jämt tempo var svårt (Frego et al. 2004, 3). Han märkte även att eleverna hade svårt att uttrycka rytm, att uppnå ett perfekt gehör och att uttrycka känslor och tankar genom musiken (Boethin 1966, 8). Ifall eleverna skulle passa in en rörelse till ett visst ställe i musiken så utförde de rörelsen antingen lite för tidigt eller lite för sent. Detta berodde till största del på att eleverna inte hade tillräcklig balans och kontroll över rörelsen. (Duncan Hall 1920, 142.) Dalcroze kom att inse att motorisk färdighet är grundläggande för att kunna känna och tolka rytmen i musiken och för att förstå rytmen i musiken behöver man en förståelse för den grundläggande rytmen som omringar oss dagligen och som finns inom oss (Findlay 1971, 2,3).

Teori och filosofi

Grundtanken i Dalcroze - metoden är att varje människa har sinne för rytm och ett inbyggt system för rytm men att alla inte kan ge uttryck för rytmen (Yelin 1990, 15). Genom rörelseövningar gjorde Dalcroze eleven medveten om sin egna kroppsliga rytm (Jaques – Dalcroze 1930, 358). Utgående från förståelsen av den inre rytmen kan även yttre rytmer tas emot, förstås och skapas (Findlay 1971, 3).

En av de grundläggande principerna i Dalcroze - metoden är att ljud kan ses i rörelse och rörelse kan höras i ljud (Abramson 1980, 62) och man uttrycker musiken som existerar i tid genom kroppslig rörelse som existerar i rum (Yelin 1990, 7). Dalcroze ansåg att eftersom musiken rör på sig, så borde musikerna också göra det. Människan upplever symmetri, balans och rytm i musiken genom symmetri, balans och rytm i rörelsen. (Frego et al. 2004, 5.) Rörelsens tid jämförs med musikens tempo, utrymmet rörelsen hinner röra sig genom jämförs med längden i musiken, och energin med vilken man utför rörelsen hörs som dynamik i musiken (Yelin 1990, 12). I metoden ses kroppen som det första instrumentet som man behöver lära sig spela (Duncan Hall 1920,150) och Dalcroze använder ofta frasen "från kroppen till instrumentet" (Finday 1971, 6). Kroppen ses också som ett instrument för själen. Med musikens hjälp i dynamikvariationer, nyanser och rytm strävar man efter att utveckla det kroppsliga instrumentet. (Duncan Hall 1920, 150.)

Genom Dalcroze - övningarna får musiken en såväl fysisk som psykologisk dimension och den fysiska upplevelsen linkas samman med kunskap. En kombination av att använda rörelsen, sinnena och känslan kallas kinesthesia. Sinnena och rörelsen för information till hjärnan, hjärnan processar informationen och skickar sedan tillbaka impulser till muskler och organ. Genom det kinestetiska sinnet kan man uppleva fysiska och psykiska känslor då man ser eller lyssnar på ett framträdande. Musiken tas emot genom hörseln, men påverkar vårt känsloliv. Vårt känsloliv i sin tur ger fysisk respons. Nedstämdhet kan till exempel kännas i ögon, hals och bröstorg. Den kinestetiska uppfattningen har betydelse för alla termer och förståelser i musiken. Det viktiga är att lära känna musiken, att absorbera den, att lyssna på musik inte bara med sina öron utan med hela sin varelse. (Yelin 1990, 12, 15.)

Rytmövningarna

Till Dalcroze metoden hör tre komponenter; hörselträning (solfa, träning i gehör), improvisation och rytmövningar. De tre komponenterna hör ihop och påverkar varandra, och behöver undervisas parallellt. (Frego et al. 2004, 4-5.)

Rytmövningen är den grundläggande och viktigaste delen i Dalcroze-metoden. Det finns en intim relation mellan rytm i ljud och rytm i kroppen och man ger uttryck för förståelse av rytm genom att göra musiken synlig genom rörelse. (Duncan Hall 1920, 141, 143, 145.) I metoden används hela kroppen för att skapa rytm och speciellt de stora muskelgrupperna är involverade. Genom rytmmetoden utvecklar man samtidigt koordinationen och rytm-symbolerna blir konkretiserade genom den kroppsliga rytmen. Det viktiga är att det som man hör kan kopplas ihop med det som man gör, och att kroppen, tankarna och känslorna är involverade i det rytmiska utförandet. Friheten i utförandet av övningar i rytmmetoden bidrar till kreativitet och improvisation. (Findlay 1971, 2.)

I Dalcroze - metoden börjar man från övning i enkla rytmer och går sedan vidare till mer invecklade (Findlay 1971, 2). Karaktäristiskt för Dalcroze – metoden är att gå, hoppa, andas, sjunga och göra stora rörelser i varierande tempo (Frego et al. 2004, 3). Klappar och armrörelser kombineras med stampar och fotrörelser och olika rytmer tränas parallellt. Detta kallar man polyrytmik och det kräver stor kroppslig kontroll och koordination. (Barnes 1915, 5.) Rytmövningarna sätts i muskelminnet och ifall man fått uppleva och erfara mångsidiga rytmövningar så har man lättare att i ett senare skede lära sig nya rytmer, höra rytm och skapa rytm. (Findlay 1971, 4).

Tempot bestämmer med vilken hastighet en låt spelas eller sjungs. Kroppen kan inte mäta tid på ett vetenskapligt sett, men en rytmisk upplevelse som man känner i hela muskulaturen är en mer tillförlitligt guide än att uppleva rytmen genom enbart hörsel och syn. Rörelse utvecklar en mycket mer verklig känsla av tid än vad enbart räkning av tempo gör. (Findlay 1971, 5, 6, 16.)

Tajming innebär att kunna beräkna tiden som ligger mellan slagen. God känsla för tajming kan inte tränas intellektuellt utan måste läras genom rörelse. I tajming finns två faser; den fas där man förbereder slaget och den fas där slaget utförs. Fasen mellan slagen är rörelsemässigt lika viktig som fasen då slaget sker. För att känslan för tajming skall kunna utvecklas behöver man träna den genom olika tempo. (Findlay 1971, 6.)

Dynamik

Dalcroze märkte att det muskulära systemet kunde känna och ge uttryck för alla nyanser i musiken; färgen på tonerna, tonläge och frasering (Boethin 1966, 9). Efter att man hittat rytmen och klarar av att uttrycka den, hör därefter till metoden att hitta den musikaliska känslan och uttrycka den genom rörelse. (Barnes 1915, 5). Förändringar i musiken ger upphov till att man snabbt behöver anpassa kroppen till att röra sig långsammare, snabbare, spänna sig eller slappna av (Duncan Hall 1920, 142).

Dynamik innebär olika grad av muskelenergi i kroppen och den kroppsliga dynamiken är starkt sammankopplat med olika psykiska känslor. Vid ilska används mycket muskelarbete och vid sorg slappnar musklerna av. Känslor har alltid en fysisk manifestation och känslan och dynamiken återspeglas även i musiken. (Findlay 1971, 9.)

Genom att öva olika dynamik i kroppslig rörelse, ökar man kroppskontrollen och koordinationen. Utgående från det kan man lättare även kontrollera sitt instrument och intensiteten man spelar eller sjunger med. Detta gäller inte minst kontrollen över stämbandets muskulatur vid sång. Även vid användning av dynamik spelar rytmen en stor roll; i vilket fas skall man använda energin och i vilken skall man vila: det behövs en optimal balans mellan spänning och avslappning. (Findlay 1971, 9.)

Dalcroze – metodens inverkan på eleverna

Genom Dalcroze – metoden har man konstaterat att eleverna lär sig symmetri, form, spänning och avslappning, frasering, andningsteknik, uppträdande, melodi och harmoni. Genom övningarna börjar eleverna även förstå hur fysiska egenskaper såsom kroppslig energi och flöde behöver "fysikaliskeras" i musiken. Kreativitet och kommunikation utvecklas genom att eleverna sinsemellan skall samarbeta nonverbalt genom rörelse och musik. Även elevernas tajming, rumsuppfattning och uppfattning för styrka och tyngd utvecklas. Genom att lära sig muskulär rytm och neurologisk känslighet lär man sig också att känna av variationer i längd, tid, intensitet och frasering. Genom träning i kroppslig rörelse börjar eleverna tänka och uttrycka sig själv mer musikaliskt. (Frego et al. 2004, 3-6.)

Undervisningen utvecklar färdigheter i lyssnande, reaktion, fokus, självkontroll, koordination, självuttryck, fantasi och problemlösningsförmågan (Frego et al. 2004, 9). Elevernas koncentrationsförmåga och minne förbättras och de blir mer alerta och ger gensvar snabbare. Metoden koordinerar även tankarna, nervsystemet och kroppen. (Boethin 1966, 10.) Eleverna får förbättrad koordination och större psykisk och fysisk kontroll. Vidare utvecklar Dalcroze – metoden rytm sinnet, balansen, kroppshållningen och smidigheten. (Duncan Hall 1920, 149.) Metoden förbättrar även urskiljningsförmågan, den egna ljudrepertoiren, förmågan att uppfatta helheten samt förmågan att improvisera med ljud och rörelse. (Yelin 1990, 16).

Dalcroze - metodens mål är att utveckla individen till att leva ut sin fulla kapacitet (Duncan Hall 1920, 149). Musiken och rytmen påverkar alla livets områden. Självreflektionen, den sociala förmågan och färdigheter i övriga ämnen påverkas positivt av Dalcroze-metoden. (Barnes 1915, 6.)

Praktiska riktlinjer i Dalcroze – metoden

All undervisning utgår ifrån att eleven själv är aktiv (Duncan Hall 1920, 150) och metoden kräver också aktivt deltagande av läraren (Findlay 1971, preface). Metoden är individcentrerad och utgår från elevens behov (Frego et al. 2004, 6).

Vissa riktlinjer är bra att minnas då man undervisar i Dalcroze – metoden. Metoden är somatisk, vilket innebär att det är viktigare hur rörelserna känns och vad de kommunicerar än hur de ser ut. Rörelsen i Dalcroze-metoden kan inte jämföras med en färdig, välförberedd koreografi. I denna metod uppmuntras eleverna att hitta storleken, formen, känslan och vikten/ tyngden i den utförda rörelsen och uttrycka det man hör i musiken. Om man bara fokuserar på tajming och rytm och glömmer bort rörelsekvaliteten, leder det till att rörelserna blir omusikaliska, mekaniska och uttröttande. (Yelin 1990, 9, 11.)

Känslan av att hela kroppen arbetar tillsammans är viktig och man fokuserar på rörelse som kommer inifrån och därmed koncentrerar sig metoden på att hitta kroppens mittpunkt och ryggrad (Barnes 1915, 5). Metoden använder sig av många element som också är grundläggande i dans, bland annat talas det om förankring i underlaget och om vikten av andning (Duncan Hall 1920, 145).

Principerna i Dalcroze - metoden är användbara i många olika sorters undervisning, inte minst i grupper med stor ålders- och färdighetsskillnad (Frego et al. 2004, 6). Metoden har kommit att influera musik- och dansundervisningen i Europa och USA mångfaldigt (Findlay 1971, preface) och Dalcroze ses i dagens läge som först och främst en utsökt och utmärkt pedagog (Duncan Hall 1920, 150).

2.3 Gospel musik

Gospelmusikens rötter finns i afrikansk och afroamerikansk musik. Nutida gospelsång sker ofta med solist och kör och de ackompanjeras av pinao, bas, gitarr, trummor och eventuellt hammond. Musiken håller sig speciellt till fyra element; klang, massivitet, textens betydelse och melodisk samt rytmisk improvisation. Accenter och synkoper hör till ett av det mest karakteristiska för gospelsång och – musik. Många olika sorters taktarter används och låtarna är ofta skrivna i en sådan taktart så att vissa viktiga ord får accenter. Till gospelmusiken hör kroppslig rytm såsom huvudrörelser, arm- och benrörelser samt stampande och klappande. Kroppsliga rörelser accentuerar och stöder musikens rytm. Det vanliga är att fötterna stampar på taktens första och tredje slag och att man klappar på slagen två och fyra. (Boyer 1979, 23, 27, 29, 30.)

2.4 Tidigare forskning

Det har forskats en hel del kring hur kroppslig rytm och rörelse påverkar sången och musiken. Forskningar är gjorda såväl i Finland som utomlands men jag kommer att referera endast till några finländska forskningar.

Anu Penttinen (2007) har forskat i hur gymnastiklärarstuderanden upplever undervisning i musikgymnastik. Penttinens teoretiska bakgrund ligger i Dalcroze – metoden och den så kallade Orff-pedagogiken, vilken även den har sina rötter i Dalcroze – metoden. I resultaten framkom att studerandena upplevde undervisning i rytm och rörelse betydelsefull och viktig. De upplevde att de använda metoderna fungerade och speciellt samarbete med övriga gruppmedlemmar hjälpte inlärningen och förbättrade självförtroendet. Många deltagare upplevde att de fått lära sig mycket nytt och en del upplevde att de

ännu behöver mer undervisning i ämnet. Övningar i kroppsrytm upplevdes intressanta men koordinationskrävande. (Penttinen 2007, 31, 63-66, 97-99.)

Ava Numminen med flera (2009) har forskat i vad musik och dans har för betydelse för människan. Musik och dans är starkt sammankopplat till varandra och har funnits i alla tider och i alla kulturer. Musik och dans representerar styrka, koordination, hälsa och kondition och är även starkt sammankopplat med känslor, inte minst med självkänslan eller känslan av samhörighet med andra. Redan ett foster reagerar på musik genom kropps- och ögonrörelser och förändringar pulsen. Redan på fosterstadiet börjar den musikaliska utvecklingen. Den fortsätter genom åren och man har kunnat se att musik och dans utvecklar ordningsföljdsminnet, språket och koncentrationen. Musiken ses som uppiggande både för kropp och själ. Speciellt körsång upplevs som styrkegivande eftersom det inger en vi-känsla. För annars fysiskt begränsade individer används sång som muskelträning och andningsträning. (Numminen, Erkkilä, Huotilainen & Lonka 2009, 10-12).

Nykänen har i sin TaTaMus (Tarina Tanssi Musiikki = Berättelse Dans Musik) – undersökning kommit fram till att unga vuxna upplevde musik och dans som förenande. Musik och dans påverkar gruppdynamiken positivt och tar upp och påverkar den enskilda individens känsloliv. Musik och dans utvecklar också fantasin och förmågan att uttrycka sina känslor. (Nykänen 2008, 70-73.)

Helli Seppä (2012) har undersökt hur rytmövningar påverkar musiker och musikelever. I forskningen involerades elever i cello, flöjt och övriga blåsinstrument, gitarr, kontrabas, harmonika, piano, slagintrumet och körsång, samt lärare i de olika instrumenten. Seppä har genom egen erfarenhet fått inse hur viktig kroppskontrollen och förmågan att slappna av är för en musiker. Likväl spelar ergonomi, balansen och koordinationen stor roll i musiserandet. Fysiska övningar i rytm påverkade alla de ovanstående områdena och samtidigt föddes glädje och kreativitet bland eleverna. (Seppä 2012, 4-5, 43-45, 48.)

Heidi Koskinen (2012) påpekar att rörelse och fysiskt uttryck inte är en naturlig del av musiken för alla, och detta påstående kom att bli utgångspunkten för hennes forskning. Koskinen har konstaterat att rörelse, fysiskt uttryck och kreativitet påverkar musikundervisningen för tonåringar positivt. De olika ovannämnda områdena stöder varandra och tar fram elevens egna starka sidor. (Koskinen 2012, 5, 34, 24, 36.)

Lehmusvaara (2007) har omformat rytmövningar för barn, för att passa för sjundeklassister. Hennes teoretiska grund finns i Dalcroze – metoden och den praktiska tillämpningen i latinamerikanska rytmer. Forskningen visar att rytm- och rörelseträning även passar, är nyttiga och intressanta för tonåringar. (Lehmusvaara 2007, 30, 42, 70.)

3 METOD

Det här examensarbete är en aktionsforskning. I detta kapitel redogör jag först för vad aktionsforskning innebär. Sedan beskriver jag processen och delarna av examensarbetet.

3.1 Aktionsforskning

I aktionsforskningen försöker man förändra verkligheten och sociala normer genom att involvera de människor man undersöker till att bli en aktiv del i forskningen. En viktig del av aktionsforskningen är att deltagarnas åsikter och upplevelser får komma fram. (Göteborgs universitet 2009, hämtad 23.3.2014.) Deltagarna i aktionsforskningen skall ha möjlighet att delta i alla delar av forskningen, också i planeringsskedet och också deltagarna behöver vilja förändring (Kuula 1999, 9, 45, 103, 112).

Forskarens roll kan bli komplicerad i denna typ av forskning. Forskaren skall sällan ses som en auktoritet, konsult eller expert. Enligt vissa källor behöver forskaren vara jämställd med deltagarna i aktionsforskningen. På samma gång är det forskarens ansvar att se att forskningsprocessen går framåt och når resultat. Det ligger en konflikt i att forskarens roll i en aktionsforskning både behöver vara ledande och jämställd. Även huruvida forskaren är en av deltagarna eller iakttagare kan ställa till med problem för många forskare. (Kuula 1999, 45, 90, 168, 205.)

I aktionsforskningsprocessen är forskaren själv aktiv och det är viktigt att samarbetet fungerar mellan forskare och deltagare (Göteborgs universitet 2009, hämtad 23.3.2014). I vissa aktionsforskningar sammankopplar man forskarens personlighet med huruvida man kunnat åstadkomma förändring i beteendet genom forskningen. Forskarens personlighet kan påverka forskningens resultat och om till exempel forskaren har en inspirerande

personlighet kan resultaten påverkas positivt. Dock är forskaren ofta vid sidan om sin egen forskning på så sätt att hon eller han inte på förhand kan räkna ut vilka följder de planerade handlingarna kommer att få. (Kuula 1999, 13, 50, 97, 108.)

Rätt sorts personlighet underlättar utförandet av aktionsforskningen och bland annat empati och pålitlighet är goda egenskaper hos en aktionsforskare. Forskaren hjälper deltagarna att se på situationen från andra synvinklar. Eftersom såväl deltagare som forskare är aktiva i forskningsprocessen, så påverkas även båda parterna. Inte bara deltagarna, utan också forskaren lär sig och växer som person. (Kuula 1999, 148, 165, 209.)

De centrala delarna i en aktionsforskning är koncentrationen på ett problem och inriktning på det praktiska. Aktionsforskningen har dock inga klara riktlinjer och ingen egen teori. I aktionsforskningen finns heller inte någon exakt metod man måste följa eftersom man behöver bygga upp forskningen utgående från de behov som finns. Aktionsforskning är praktisk och en aktiv strävan till förändring är ständigt närvarande. Det räcker inte med att man undersöker och analyserar ett fenomen utan att förändring sker. I fall förändring slutar att ske, slutar också aktionsforskningen att existera. (Kuula 1999, 19, 80, 144, 177, 198.)

Eftersom aktionsforskningen är jordnära så är den inte alltid accepterad i akademiska kretsar. Aktionsforskningen har blivit kritiserad för att inte vara en tillförlitlig forskningsmetod, men som motargument har man konstaterat att man inte kan studera människor på samma sätt som man studerar stjärnor eller matematik. Aktionsforskningen kan inte allmänngöras, resultaten stämmer bara för den grupp människor man har undersökt. Dock finns det forskningsområden och fenomen som endast kan studeras, föras vidare och utvecklas genom aktionsforskning. Aktionsforskningen anses också föra olika forskningsområden närmare varandra och ge ett bra komplement till andra forskningsformer. (Kuula 1999: 180, 185, 187, 192, 197).

3.2 Beskrivning av forskningen och dess process

Mitt exemensarbete är gjort med en gospelkör från Helsingfors. En av dirigenterna för kören är bekant till mig från tidigare, och examensarbetets planering sattes igång då ifrågavarande dirigent december 2012 frågade mig ifall jag vill hjälpa till med koreografier för kören inför deras 25-års jubileums konsert, vilken gick av stapeln i maj 2013. Kören är bekant för mig från tidigare, men jag hade inte innan projektets början medverkat på deras övningar.

Körövningen

Tisdagen den 5 mars 2013 följde jag med körens övning och gjorde iakttagelser angående bland annat rörelser och kroppshållning hos körmedlemmarna då de sjöng. Under körövningen deltog jag inte utan skrev enbart upp iakttagelser. Överlag var det en bra stämning på körövningen och alla verkade trivas. Endel var spontant mer rörliga, för andra märkte man att kroppslig rörelse inte var lika bekvämt och bekant. Redan under uppvärmningen använde körledarna sig av rörelser (speciellt armrörelser) och fantasibilder i samband med sång. Jag märkte en tydlig förändring i körens ljudstyrka och klang, då rörelse lades till sången.

Under körövningen både stod och satt kören, och i de båda utgångsställningarna var det många som hade felställningar i hållningen. Överextension i knäna var vanligt, speciellt bland kvinnor. Endel drog även lätt upp axlarna, stod med armarna i kors över bröstet eller orkade inte bibehålla en tillräcklig hög muskeltonus för god hållning. Det fanns dock också en heldel körmedlemmar som orkade upprätthålla en god hållning länge och som också använde kroppen, kanske dels omedvetet, som stöd för sången, genom att föra tyngden mer på tårna och använda hela kroppen vid ansträngande toner.

Vissa rörelseövningar, speciellt de där körmedlemmarna själv kunde uppleva och känna rörelsen, hjälpte tydligt körmedlemmarna. Andra övningar, eventuellt sådana som inkluderade utifrån bestämda rörelser, gjorde sången jobbigare för endel medlemmar. Körledarna använde sig rätt så mycket av rörelser och fantasibilder vilka inkluderade rörelser, till exempel: “ ... då luften tar slut i slutet av frasen måste man tänka motsatt; att man själv sväller..” Rörelserna och bilderna blev dock väldigt ytligt genomgångna, mer som sidokommentarer, och antagligen var inte kommentarerna särskilt medvetna av ledarna.

Körhelgen

Tack vare att jag följde med körens övning, kunde jag lättare planera fortsättningen utgående från körmedlemmarnas behov och några veckor efter att jag hade följt med körens övning, medverkade jag på dess körhelg. Körhelgen gick av stapeln 22-24.3 2013 på en lägergård i Borgå. Under körhelgen höll jag tre pass med olika övningar i rytmik, ergonomi och koreografi för kören. Alla pass hölls i samma samlingutrymme. Körhelgens program är tydligare presenterat i bilagorna (bilaga 1).

Det första passet var på fredag kväll och under det koncentrerade vi oss på rytmik och gruppdynamiska övningar. Alla var genast väldigt positivt inställda till att jag var med på körhelgen och slängde sig modigt in i de övningarna som jag presenterade. En känsla av samhörighet uppstod mellan körmedlemmarna genom improvisations – och rytmövningarna, och de blev snabbt inspirerade av övningarna. Efter övningarna diskuterade vi kort om övningarna och någon frågade ifall improvisationsövningarna kunde inkluderas som en rolig och annorlunda del i konserterna.

Den enda övningen på fredag kväll som inte fungerade som jag hade tänkt var övningen där körmedlemmarna skulle koncentrera sig och lyssna på varandra. Körmedlemmarna var för okoncentrerade och det kan hända att övningen kom på ett oppassligt ställe i programmet. Detta upplever jag, precis som också en körmedlem kommenterade; att behöver övas mer i ifrågavarande kör.

På lördag morgon höll jag ett pass, vilket innehöll uppvärmning, andningsövningar, ergonomi och undervisning i fysiologi under sång. Mitt mål var att körmedlemmarna skulle få en grundläggande och bred undervisning om hur kroppen fungerar vid sång och hur man kan underlätta sången med hjälp av kroppslig rörelse. Dessutom såg jag det väldigt viktigt att medlemmarna samtidigt fick pröva på och känna efter hur olika rörelser påverkade kroppen och sången. Praktik och teori blandades alltså friskt under detta pass.

Under och efter ergonomipasset märkte jag hur många av körmedlemmarna aktivt började söka efter olika känslor i kroppen och fundera över hur de kunde använda sin kropp som stöd för sången. Även körledarna poängterade kroppens funktion mer än tidigare då de höll i trådarna. För vissa kanske poängteringen av rörelse och kroppshållning blev för mycket och de hade svårt att koncentrera sig på något annat än det under sångövningen. Endel blev också lätt väldigt stela då de försökte bibehålla en korrekt ergonomisk hållning. Jag understrykte då att en god ergonomi inte är det samma som bibehållandet av en statisk ställning, utan att kunna använda hela kroppen så att ingen del blir belastad och att sången får kännas fri och avspänd. Många av de grundläggande bristerna i hållningen förbättrades dock märkbart redan under körhelgen och det krävdes endast att körmedlemmarna hade tid och koncentration att fästa uppmärksamhet vid hur de stod och vilka signaler kroppen gav.

Under dagen på lördagen övade kören ord och stämmor till låtarna. Jag iakttog kören och hjälpte till så gott jag kunde, med vad jag ansåg kunde hjälpa sångarna att uppfatta rytm, aktivera och effektivera rösten samt uppnå olika dynamiska variationer i sången. Körmedlemmarna var intresserade av denna nya infallsvinkel av att använda hela kroppen som hjälpmedel vid sång. Endel ville diskutera vidare, fråga mer ingående och berätta om sina erfarenheter.

På lördag eftermiddag övade vi in koreografier till fyra låtar som ingick i körens repertoire; I'm Gonna Wave My Hands, It's Not About Us, Man In The Mirror

och Who Is Like The Lord. Jag hade på förhand lyssnat på låtarna och planerat koreografierna. Anlysena och koreografiplanerna hittas i bilaga 2, 3, 4 respektive 5. Min tanke med koreografierna var att de inte skulle vara för svåra, utan att varje körmedlem skulle kunna utföra dem. Andra tankar bakom koreografierna var att körmedlemmarna genom dem kunde få hjälp att uppfatta rytmiken och att speciellt armrörelserna också skulle stöda sångernas lyrik. Först tränade vi enbart rörelserna och musiken kom från en dator. Alltefter som körmedlemmarna började komma ihåg rörelserna kunde vi sätta till sången och i det skedet ackompanjerades vi av körens pianist.

Körmedlemmarna var ivriga att lära sig nya koreografier och de vågade släppa loss och pröva på nya rörelser. I något skede började de även komma med egna förslag, vilka kunde stöda sången. Många tyckte att koreografierna var roliga och att de hjälpte sången och memoriseringen av ord och partier. Vissa tyckte att det blev väldigt mycket att tänka på på en gång. Tidpunkten var inte den mest optimal för att lära sig koncentrations- och koordinationskrävande rörelser i samband med sång eftersom kören hade sjungit många timmar innan det var dags för koreografi. Ändå lärde sig alla körmedlemmar nya rörelser väldigt snabbt och fick dem också kombinerade med låtarna.

På lördagskvällen under körhelgen fyllde körmedlemmarna i ett frågeformulär, vilket utgör resultatet för mitt examensarbete (bilaga 6). Körens medlemsantal rör sig kring 50 personer. Under körhelgen hade 35 personer möjlighet att medverka och svara på hur de upplevt att kroppsrytm och rörelse påverkar deras sång. Av dessa var 20 kvinnor (4 kvinnor under 20 år, 8 kvinnor 20-25 år, 7 kvinnor 26-30 år, 1 kvinna 36-40 år) och 15 män (3 män under 20 år, 6 män 20-25 år, 5 män 26-30 år, 1 man 31-35 år).

Körens konsert

Efter körhelgen träffade jag kören på nytt i samband med deras 25-års jubileumskonsert, söndagen den 5 maj 2013. Under konsertdagen hade kören soundcheck och två konserter. Under samma dag fyllde körmedlemmarna även

i ett uppföljningsfrågeformulär (bilaga 7) över hur de har upplevt kroppslig rytm och rörelse vid sång och ifall de överhuvudtaget har tänkt på det efter körhelgen. Under konsertdagen fyllde sammanlagt 32 körmedlemmar i frågeformuläret. Dagen var fullspäckad med program för körmedlemmarna och de var koncentrerade och eventuellt också nervösa inför konserterna. Därför gav sig inte alla som var på plats sig ro för att fylla formuläret och detta kan ha påverkat svaren. Av de som svarade var 21 kvinnor (2 kvinnor under 20 år, 12 kvinnor 20-25 år, 6 kvinnor 26-30 år, 1 kvinna 31-35 år) och 11 män (3 män under 20 år, 4 män 20-25 år, 4 män 26-30 år).

Frågeformulären

Frågeformulären hittas, som sagt, i bilaga nummer 6 respektive 7. I frågeformulären finns såväl slutna som öppna frågor. Jag har valt att använda mig av båda formerna eftersom det ger en bredare infallsvinkel i hur körmedlemmarna upplevt materialet i detta examensarbete. Öppna frågor kan vara svåra att analysera och kategorisera men jag ville ge körmedlemmarna möjlighet att fritt beskriva sina upplevelser. På detta sätt gavs det också rum för tankar och åsikter att komma fram som för mig kanske var oväntade. Förutom frågeformulären har jag under hela processen även själv gjort iakttagelser och skrivit upp dem. Körhelgens övningar videofilmade jag för att i ett senare skede kunna gå tillbaka och minnas situationer och händelser. Jag såg även körens konsert och konserten filmades också. Allt material skall jag i resultatdelen sammanställa till helheter.

4 RESULTAT

Resultatkapitlet presenteras enligt frågorna i frågeformulären. I de öppna frågorna var svaren väldigt varierande och därför kommer jag att presentera svaren på de öppna frågorna utgående från vissa återkommande teman. För att göra detta kapitel lättare att läsa, finns det mellanrubriker som underrättar vilket tema som kommer att behandlas till nästa. Tabeller över svaren på de slutna frågorna finns i bilaga 8 och 9. På detta sätt får läsaren lättare en överblick över hur svaren fördelat sig.

4.1 Sång-, musik- och idrottsintresse

För över hälften av körmedlemmarna var körträningarna den enda platsen de övade sång. De flesta som uppgav sig träna sång på annat ställe än i kören, sjöng hemma, med familjen eller i en annan kör eller uppsättning. Endast en person tog privata sånglektioner och för några var sång endel av yrket. Sångbakgrunden hade dock i de flesta fall inte något samband med svaret på de övriga frågorna i frågeformuläret. Träning i sång skiljde sig inte mellan olika åldersgrupper eller mellan könen.

De flesta körmedlemmar spelade eller hade spelat något instrument. De vanligaste instrumenten som spelades var piano och gitarr, men också bland annat trummor, bas, stråkinstrument och blåsinstrument angavs. Tekniken vid blåsinstrument är liknande som tekniken vid sång och det kan vara intressant att se ifall de övriga frågeformulärsfrågorna påverkades av att vissa körmedlemmar hade blåsinstrument som bakgrund. I denna forskning skiljde sig inte svaren hos dem som spelade blåsinstrument från svaren hos dem som inte gjorde det. De som spelade trummor var inte så många till antalet, men de hade kanske aningen mer positiva svar angående kroppslig rytm och rörelse, än de som inte spelade trummor.

Eftersom de flesta spelade eller hade spelat instrument kan man anta att musik och även musikteori var bekant för de flesta. Notläsning och förståelse av taktarter borde ha varit bekant för de flesta och detta tyckte jag mig även märka under körhelgen. Många förstod teorin bakom de praktiska övningar vi gjorde och kunde koppla ihop och analysera övningarna ur en musikteoretisk synvinkel.

Körmedlemmarna var överlag i fysiskt gott skick. Ingen hade rörelsehinder eller skador, utan alla var med i de praktiska övningarna. Körmedlemmarnas medelålder var relativt låg och de flesta uppgav att de motionerade på fritiden eller i sitt yrke, vilket bidrog till en god allmänkondition. Mest intresserad är jag som danspedagog över hur de med dans som hobbye har upplevt kombinationen av sång och rörelse, och ifall deras åsikter skiljde sig från de som höll på med annan sort av idrott. Utgående från svaren i frågeformulären förhöll sig de som höll på med dans eller gymnastik positivt till kroppslig rytm och rörelse i samband med sång. Dock kan man inte säga att dessas inställning till kroppslig rytm och rörelse skiljde sig från de övrigas.

Jag antar att det, att de flesta rörde på sig, har kunnat påverka resultaten i de övriga frågorna frågeformuläret. I frågorna angående kombination av rytm, rörelse och sång har det allmänt förekommit väldigt positiva svar (mera om det är skrivet längre fram). De som motioner är vana att använda kroppen och har också oftare en större kroppskännedom än de som inte är vana att motionera. Jag tror att, en från början god kroppskännedom och vilja att röra på sig har underlättat tilltagandet av de övningar som jag introducerat, för många av körmedlemmarna.

4.2 Tidigare undervisning och betydelse av undervisning

De flesta körmedlemmar hade hört undervisning om kombination av rytm, rörelse och sång tidigare. Jag antar att detta inte är en allmän regel i alla körer,

men eftersom ifrågavarandra kör sjunger gospelmusik så tillför redan själva gospelkulturen in rytm och rörelse i sången. De flesta uppgav att materialet och övningarna jag introducerade var delvis bekant. Endast två stycken medlemmar ansåg att de hört allting förut och för sex stycken personer var allting eller nästan allting nytt. Graden av tidigare undervisning påverkade inte resultaten i de övriga frågorna i frågeformuläret.

De flesta tyckte att rytm och rörelse i samband med sång är väldigt viktigt. Nio personer tyckte att det är viktigt och tre personer ansåg att det är delvis viktigt. Ingen har ansett att det inte eller inte alls är viktigt. Fördelningen i denna fråga var oberoende av ålder eller kön.

4.3 Rytmuppfattning och – övningar

De flesta av körmedlemmarna tyckte att rytm och rörelse både påverkade uppfattningen av rytm och sången på ett positivt sätt. Ingen av de som deltagit på körhelgen ansåg att rytm och rörelse försvårade sången. Vissa tyckte att de hjälpte ibland. Sex stycken personer tyckte att rytmuppfattningen underlättades ibland och fyra personer tyckte att sången underlättades ibland. Det var dock aldrig samma personer som fyllt "ibland"-alternativet på både rytmuppfattnings- och sångfrågorna. Rytmuppfattningen är eventuellt ett mera abstrakt begrepp för sångare och de mera konkreta, positiva förändringarna märks i rösten. Det är eventuellt orskaken till att aningen fler personer upplevde att rytm- och rörelseövningarna hade positiv effekt på sången än på rytmuppfattningen.

De flesta körmedlemmar angav att kroppslig rytm och rörelse underlättade rytmuppfattningen i sången och att det var lättare att hålla rytmen i sången då man också kände den i kroppen. Upplevelsen av att kunna hålla ett jämt tempo och sjunga med större exakthet uppkom i svaren. Detta kan jämföras med Dalcroze – metodens tanke om att musiker som inte tränat rytm via kroppen har

svårt att hålla ett jämt tempo (Frego et al. 2004, 3), och att tajmingen är en viktig del att träna upp och förstå genom rörelse (Findlay 1971, 6).

De flesta som tagit fasta på rytmen har kommenterat stampar och rytmisk gång som ett stort hjälpmedel för att uppfatta pulsen i sången. Stampar och klappar är de rörelser som mest utmärker sig i gospelmusik (Boyer 1979, 29-30) och orsaken till varför man en gång börjat klappa och stampa är, att det är lättare att uppleva rytmen genom hela kroppen än genom bara ett sinne (Yelin 1990, 12, 15; Findlay 1971, 5, 6, 16). En körmedlem beskrev underlättandet av rytmuppfattningen på följande sätt:

När man har invecklade rytmer så hittar man de små pauserna och snabba rytmerna med olika klappar och rörelser mycket lättare.

Många upplevde att det är lättare att skapa mer invecklade rytmer ifall man känner grundrytmen i kroppen och en körmedlem har skrivit:

Det man gör med kroppen (ex klappa en rytm) blir väldigt konkret att förstå.

Kroppens, rytmens och musikens samband och helhet beskrevs också och en person tyckte det är självklart att rörelse är en del av musiken. En körmedlem upplevde också att rytmen är lättare att komma ihåg eftersom den sätter sig i muskelminnet. Denna iakttagelse kan jämföras med Dalcrozés tanke om att kroppslig rytm och rörelse hjälper eleven att längre komma ihåg en rytm och underlättar inläringen av nya rytmer (Findlay 1971, 4).

En körmedlem har dock tagit fasta på att den kroppsliga rytmen endast underlättar sången och rytmuppfattningen ifall man är säkert på rytmen i kroppen. Ifall en person har svårt att koordinera sin kropp så att en enhetlig rytm uppstår, som dessutom synkroniser med den rytm som finns i sången eller hos andra körmedlemmar, så kan rytmuppfattningen till en början kännas komplicerad och motstridig. Några har upplevt att rörelse och sång var svårt att

kombinera eftersom de upplevde att rytmen i rörelsen inte stöder rytmen i sången.

Trots att många tyckte att kroppslig rytm och rörelse underlättade sången och rytmuppfattningen, behövs det mycket övning för att var och en skall känna sig bekväm med kroppslig rytm och rörelse. För endel var själva tanken att röra på sig till musik ny och främmande, för andra orsakade tidigare inlärd rörelsemönster problem för nyinläring.

I uppföljningsfrågeformuläret har alla, förutom två körmedlemmar, svarat att rytm och rörelse inverkade positivt på sången. En person tyckte att rytm och rörelse inte påverkade sången och en annan tyckte att rytm och rörelse inverkade negativt på sången. Många av de som tyckte att rytm och rörelse underlättade sången, har dock även påpekat att kroppslig rytm och rörelse i viss mån kan försvåra sången. Under de följande rubrikerna redogör jag klarare vad som upplevts underlätta respektive försvåra rytmuppfattningen och sången.

4.4 Ergonomi och andning

De flesta som upplevde att kroppslig rytm och rörelse underlättade sången, tyckte att ergonomi – och andningsövningarna var de som underlättade mest. Ergonomins och andningsövningarnas betydelse har beskrivits väldigt varierande. Vissa respondenter har beskrivit ergonomins betydelse allmänt och andra har talat specifikt om betydelsen av en god hållning och aktivering av magmusklerna. Trots att terminologin har varierat bland respondenterna, så har svaren angående detta område varit positiva.

De ergonomiska övningarna var jättebra! Man fick jättemycket mera stöd att sjunga med. Det kändes lättare att sjunga.

Alla övningar där man lutade med kroppen åt olika håll var jättebra för att få kraft i sången. Bra alltså att leka superstar och kroma sig som de gör.

Det somatiska och individcentrerade tankesättet ville jag lyfta fram ur Dalcroze – metoden, speciellt under ergonomipasset, och utgående från följande kommentar har det varit uppskattat.

Då man fick testa på olika rörelser/ställningar och sjunga samtidigt fick man lära sig skillanderna och vad som passar.

Ergonomiövningarna var lätta och praktiska och gjordes på förmiddagen då körmedlemmarna var koncentrerade och utvilade. Det tror jag att delvis påverkade den positiva feedback som speciellt ergonomisessionen fick. En annan orsak till varför ergonomiövningarna upplevdes som både lätta och nyttiga för framtiden var att jag som fysioterapeut och blivande danspedagog har kunskap i speciellt detta ämne. Jag gav tid för körmedlemmarna att pröva på och lyssna på sin egen kropp, vilket uppskattades. Trots att ergonomiövningarna kan tänkas vara enkla och till en viss mån självklara kanske denna kör inte har fått undervisning i ämnet tidigare.

Många upplevde att kroppslig rörelse och aktivering av bålmusklerna genom konkreta rörelser förbättrade det så kallade stödet, förmågan att sjunga starkt och hålla ut en ton. Kroppslig rytm och rörelse har för många upplevts som naturligt och en körmedlem beskrev:

Man får ett naturligt stöd från kroppen som är betydligt svårare att uppnå då man står stilla.

Många körmedlemmar har upplevt att förmågan att uppnå höga toner är enklare med hjälp av kroppslig rytm och rörelse. Utgående från svaren kan man anta att höga toner har varit ett dilemma, inte bara för sopranerna i kören. Även förmågan att hålla ut toner längre påverkades positivt med hjälp av kroppslig rytm och rörelse. Detta kan förklaras med teorin om hur kroppen tar in luft och med hjälp av stödet håller tillbaka luften (Sadolin 2008, 14, 23, 27-29).

Den positiva responsen på undervisning i stödmuskulatur vid sång, visar inte bara på att stödmuskulaturen utgör en viktig del i utvecklandet av rösten, men

att också en egen upplevelse av och fysiska övningar i att hitta stödmusklerna gör "stöd"begreppet mer konkret, personligt och lättförståeligt.

Några tyckte att kroppslig rytm och rörelse tog bort fokuset från sången och upplevde detta som något negativt. Några fler upplevde ändå att det var lättare att sjunga då man inte hade möjlighet att fokusera för mycket på sångtekniken. Följande kommentar beskriver temat tydligare:

Ofta lättare att sjunga med bra/rätt teknik om man inte fokuserar så mycket på det, utan bara "släpper loss" och är "ett" med musiken.

För många sångare handlar sångtekniken enbart om det som händer i kroppen från halsen eller bröstkorgen uppåt under sång. Andnings- och halsmusklerna blir lätt ansträngda ifall stödet i sången inte kommer djupare ifrån och ifall kroppen inte är uppvärmd då man sjunger. Det är positivt att körmedlemmarna upplevde att de inte behövde fokusera lika mycket på andnings- eller ljuduppkomsttekniken då de använde sig av rörelse, men i fortsättningen vore det viktigt för sångarna att förstå att också kroppslig rytm och rörelse är en del av sångtekniken. En körmedlem beskrev hur det kändes att hela kroppen med i sångtekniken på följande sätt:

När man trycker främre delen av foten neråt mot marken kommer rösten lättare då man vill sjunga högre toner starkt.

Många ansåg att kroppslig rytm och rörelse hade en positiv inverkan på att kunna slappna av och belasta stämbanden mindre. En körmedlem upplevde en konkret förändring i spändheten i halsmusklerna och att de under körhelgen var mer avslappnade. En körmedlem ansåg att

--en avslappnad och rörlig kropp ger en avslappnad röst--

och en annan körmedlem har kunnat iaktta att aktivering av de rätta musklerna leder till att man har lättare att slappna av de muskler som behöver slappnas av.

Några körmedlemmar upplevde att häftiga rörelser orsakade anfåddhet och påverkade därmed sången negativt. Andningsövningarna vi gjorde har i sig själva dock upplevts underlätta sången. Två personer ansåg att andningsövningarna var svåra, dels på grund av de orsakade yrsel och dels för att det är svårt att känna olika andningsmuskler i kroppen. Andningsmusklerna ligger ganska djupt i kroppen och det krävs mycket träning och en bra kroppskänedom för att hitta dem. Två andra personer upplevde att det var svårt att sjunga med armarna lyfta:

--när vi lyfter händerna har jag mycket svårt att få "fint" ljud ur mig – det blir ansträngt.

Sång kombinerat med lyfta armar kräver en rätt teknik och tillräckligt stark och medvetet aktiverad skulderbaldsmuskulatur, för att kunna hålla axlarna sänkta trots att armarna lyfts. Ifall axlarna höjs, aktiveras och spänns hals- och nackmusklerna, vilket upplevs som spändhet även i rösten. Lyfta armar påverkar ställningen i övre kroppen, och påverkar därmed även lungorna och andningen. Personligen har jag inte upplevt lyfta armar i kombination med sång som ett problem och hade inte på förhand förberett mig på problem som detta. Under körhelgen frågade en körmedlem vad man skall tänka på vid sång och lyfta armar och som tekniktips gav jag att hålla axlarna sänkta. Denna fråga kunde undersökas noggrannare eftersom lyfta armar ofta förekommer i gospelmusik.

4.5 Koordination och koreografi

Då jag planerade korogarfidelarna var min första prioritet att rörelserna skulle stöda sångens olika delar, variationer och dynamik. Vissa tyckte att koreografin underlättade sången och endel gav också konkreta exempel på vissa låtar och koreografier som hade känts speciellt bra att kombinera med sång. En person

tyckte till och med att det kändes svårt att inte sjunga när vi övade in koreografin till sångerna.

När vi övade koreografin till sångerna, det underlättade att hålla rytmen och man andades på ett mer rytmiskt sätt.

Who is like the Lord kändes bra. Som att det "synkka" mellan röst och kropp, sången liksom blev förstärkt av kroppen.

De allra flesta som ansett att någon del av kroppslig rytm och rörelse var svår att kombinera med sång, tyckte att koreografidelarna var de mest utmanande. I svaren märks tydligt att vissa inte är vana att koordinera rörelser eller utföra rörelser i olika tempo med olika kroppsdelar.

Det som blev svårast var att kombinera koreografin till sångens text och stämmor. Vissa sånger var inte färdigt inövade och kören var inte säker på de olika delarna, och då ytterligare koreografi tillades blev det för mycket att tänka på för många. En körmedlem tyckte att man inte borde kombinera krävande koreografi med svåra låtar och en annan har beskrivit koreografiupplevelsen såhär:

Då man är osäker på sången är det svårt att tänka på flera saker samtidigt.

I uppföljningsfrågeformuläret var det en respondent som upplevde att koreografin och mikrofontekniken var svår att kombinera. Trots att alla koreografier var utformade att kunna utföras med mikrofon i handen, så innebar mikrofonen att körmedlemmarna utöver ord, stämmor och rörelser hade ännu en sak att hålla i minnet.

Trots att många upplevde kombinationen koreografi – sång som utmanande, lärde sig och kom körmedlemmarna dock ihåg rörelserna rätt snabbt. En genomgående positiv attityd till rörelse och koreografi fanns också, och en vilja att lära sig.

*När jag kan koordinera rätt så då hjälper de (rytmen och rörelsen).
Rörelserna får inte vara för komplicerade.*

*Vissa rörelser kan vara knepiga till en början, tills man får koordinationen
att fungera. Men då man kan båda (sång & dans) tillräckligt bra så
betjänar de varandra.*

Koreografierna var kanske aningen krävande för kören. Eftersom jag dagligen själv håller på med rörelse blir det lätt förblinande och svårt att beräkna hurdana rörelser som för andra uppfattas som enkla eller svåra. Då jag dessutom för övrigt jobbar med personer som är vana att dansa, så är det också svårt att veta hur sådana som inte tränar dans, uppfattar koordination och koreografi. Trots att jag själv sjungit i kör, glömde jag i planeringen av koreografien bort att både memorisering av ord och stämmor kräver ganska stor koncentration. Körmedlemmarna hade alltså en stor uppgift då det kom mycket information samtidigt.

Koreografidelarna inövades under en kort tid (endast två timmar) och därför tror jag att många i sina svar upplevt situationen som väldigt koncentrationskrävande. Tidpunkten för inövningen av koreografidelarna var lördag eftermiddag och då hade kören övat och varit i gång sedan morgonen. Detta kan också ha påverkat upplevelsen. Dessutom visste jag inte på förhand hur väl kören kunde sångerna, jag utgick i planeringsskedet att sångtexterna och stämmorna var färdigt inövade. Trots allt tror jag inte att koreografierna var för invecklade för kören och en tid efter körhelgen berättade köledaren för mig att rörelserna hade satt sig mer naturligt hos alla körmedlemmar.

4.6 Dynamik, känsla och minne

Endel körmedlemmar talade i sina svar om hur kroppslig rörelse och rytm påverkade känslan och tolkningen av sången. Kroppslig rytm upplevdes underlätta förståelsen av känslan i sången och sången blev mer levande tack vare rörelse. Följande kommentar beskriver uppfattningen av sång och musik som en helhet:

Musiken, och tolkningen av den alltid görs med hela kroppen.

Många upplever att rörelsen tillför glädje till sången och en körmedlem verkade vara positivt överraskad över att den kroppsliga rytmen och rörelsen ger intensivare känsla och förstärker stämningen. Körmedlemmarnas tankar om att kropplig rytm och rörelse påverkar stämningen i sången kan härledas till Dalcroze – metodens tanke om det kinestetiska sinnet och hur fysiska och psykiska känslor ligger nära varandra (Yelin 1990, 12, 15). Först och främst är ju detta en personlig upplevelse som körmedlemmarna upplever, men jag tror också att denna känsla sprids till publiken under kören konserter.

I gospelmusiken spelar budskapet i sången en viktig roll. Detta har många tagit fasta på och endel körmedlemmar upplevde att rörelse i samband med sången hjälpte dem att leva sig in sången och sjunga ut budskapet på ett mer naturligt sätt. Endel tog även fasta på att dynamikförändringar i rörelsen underlättade dynamikförändringarna man behövde göra med rösten.

--specialrörelser då dynamiken ändras i sången förstärker känslan i sången.

De svepande rörelserna ("gunga") i "Man in the mirror" / ordet "change" till exempel gjorde det lättare att glida också med rösten.

I Dalcroze – metoden är rytmiken det viktigaste, men då rytmuppfattningen behärskas, behöver man tillägga dynamik till musiken för att den inte skall bli monoton och uttråkande (Yelin 1990, 9, 11). De personer som beskrivit att kroppsdynamiken har underlättat sången, har antagligen redan en grundläggande kännedom om musikens rytm, förståelse för dynamik och kunskap att modifiera både rytm och dynamik till individuella behov.

Några tyckte dock att rörelsedynamik påverkar sången negativt. Det kom fram att gungande rörelser har upplevts ha en dämpande effekt på rösten och att studsande rörelser samt stötar gjorde att rösten lätt bröts. Individuella skillnader

leder till att vissa typs rörelser antagligen känns mer bekväma för endel än för andra. Dessutom borde sångare ha mer än några timmar på sig att upptäcka med vilken intensitet och styrka och på vilket sätt de skall utföra vissa rörelser, för att rörelserna skall betjäna sången. De som till exempel upplevde att studsande rörelser gjorde att rösten bröts, kunde pröva på att utföra rörelserna med mindre styrka.

Endel körmedlemmar kommenterade att minnet påverkades positivt genom att tillföra kroppslig rytm och rörelser:

--det är lättare att lära sig sånger och minnas dem utantill om man har rörelse med.

--jag kan göra minnesregler utgående från kroppens rytm för att komma ihåg vad jag skall sjunga.

Förvånandsvårt många hade kommenterat den kroppsliga rytmen och rörelsens betydelse för memorisering av både text och melodi i låtar, med tanke på att jag inte nämnt det under körhelgen. Detta kan dock jämföras med teorin om att minnet fungerar och lär sig genom rytmik (Findlay 1971,1).

Övningar i koncentration, improvisation och inlevelseförmåga uppfattades utmanande. Sådanahär typs övningar känns lätt främmande och konstiga om man inte är van med dem, men en körmedlem har kommit till en god insikt:

Jag tyckte att "Ijudorkstern" var lite knepig – men efter en stund insåg man hur man skulle göra och att det egentligen inte fanns några begränsningar - eftersom var och ens egen tolkning är unik.

Kören i fråga var överlag väldigt ivrig, glad och även högljudd. Det rådde en bra stämning mellan körmedlemmarna och alla var positivt inställda till nya personer och utmaningar. Det som jag som forskare upplevde att var en stor utmaning för kören var att lugna ner sig, vara tysta, hitta en gemensam närvaro och lyssna på varandra. Många av körmedlemmarna hade också upplevt att koncentrationsövningen var den mest utmanande.

Gruppövningen med ryggarna mot varandra (eller ögonen fast) var svår att göra tillsammans, samtidigt.

Jag tror att förmågan att kunna lyssna på varandra minst lika viktig för en kör som det till exempel är för en dansgrupp. Man behöver veta var man har varandra och hitta en gemensam puls och dynamik. Koncentrations- och "lyssnings"övningar tror jag denna kör kunde ha nytta av i framtiden. För att dessutom klara av att utnyttja dessa övningar i till exempel konsertsammanhang behöver man kunna både låt och koreografi så bra att inte all koncentration går åt till dem, precis som följande respondent beskriver:

Övningen då vi stod bredvid varann var svår. Den var också svår att utnyttja, fokuset var helt på den egna sången och kroppen då vi övade koreografi.

4.7 I framtiden

Alla körmedlemmar kunde ange åtminstone ett område av undervisning i kroppslig rörelse och rytm vid sång, vilket de kommer att ha nytta av i framtiden. Några körmedlemmar kunde också se att övningarna och undervisningen kunde användas på fler områden än i endast sång:

Ergonomisessionen var väldigt nyttig, tror jag kan använda det jag lärt mig inte bara i mitt sjungande utan också i mitt rapande (jämför eng. rap) och för att minska på belastningen av mina knän.

Så gott som alla körmedlemmar skrev att de i framtiden kommer att använda sig av ergonomiövningarna. Vissa har använt begreppet ergonomi, andra talar om hållning, uppvärmning eller andning. Följande respondent har i sitt svar beskrivit många av de delar som ingick i det så kallade ergonomipasset:

Jag skall öva på att känna min mittpunkt, stå i en bra ställning när jag sjunger och utnyttja rörelse för att aktivera stödet.

Trots att många hade upplevt att speciellt övningen där körmedlemmarna skulle lyssna på varandra var svår, hade en hel del ändå upplevt att just den övningen är användbar i framtiden.

Den övning där vi skulle stå i ring och känna av varandra. Var bra för koncentrationen och att bli samspelade. Det behöver vi mera av.

Improvisationsövningarna upplevdes ha inverkat på körgemenskapen positivt och endel önskade mer av gruppdynamiska övningar även i framtiden. Andra ansåg att de kunde använda övningarna i gruppdynamik personligen eller i andra grupper.

Rytmövningarna var ett återgående tema i svaren på de flesta frågor i frågeformuläret, vilket kan bero på att jag också poängterade den kroppsliga rytmen genomgående under körhelgen. Många upplevde att de i framtiden kommer ha nytta av rytmövningarna.

Efter körhelgen trodde de flesta att de kommer att fortsätta använda sig av de övningar jag introducerat till dem och tänka på rytm och rörelse. De flesta hade kryssat i svarsalternativet "Ja, alltid då jag kommer ihåg". Tio personer svarade att de alltid i framtiden kommer att tänka på rytm och rörelse vid sång och fyra personer angav att de ibland kommer att göra det. Ingen av körmedlemmarna hade svarat att de aldrig eller bara under uppmaning av någon utomstående kommer att fästa uppmärksamhet vid undervisningen.

Uppföljningsfrågeformuläret besvarades delvis av andra personer än det första frågeformuläret. Trots det har de flesta svarat även i uppföljningsfrågeformuläret att de alltid då de kommer ihåg kommer att tänka på rytm och rörelse vid sång. Åtta personer kommer att alltid fokusera på rytm och rörelse vid sång och fyra personer kommer att delvis tänka på det. Ingen har heller i uppföljningsfrågeformuläret svarat att de aldrig kommer att tänka på rytm och rörelse vid sång.

Utgående från dessa svar så kan man tänka sig att det dels rådde rätt så enade åsikter och upplevelser angående rytm och rörelse i hela kören och att körmedlemmarna överlag var positivt inställda. Man kan också tänka sig att det som jag undervisade under körhelgen i mars 2014, hållit i sig ända till körens konsert i maj 2014.

I uppföljningsfrågeformuläret frågade jag även om körmedlemmarna önskar få mer undervisning i kroppslig rytm och rörelse i framtiden. Alla förutom två personer tyckte att de ville få mer undervisning i ämnet. De två personer som ansåg att de inte vill ha mer undervisning var båda kvinnor. Den ena kvinnan ansåg att hon inte vill satsa så mycket på sång utan mer på andra fritidsintressen. Den andra kvinnan var en av de som inte hade deltagit på körhelgen, men hon kunde tänka sig att få undervisning i ämnet ifall någon professionell kunde undervisa i ämnet för henne.

Många av de som ansåg att de behöver mer undervisning angående kroppslig rytm och rörelse vid sång, kunde inte sätta fingret på varför eller vilket område de behöver mer undervisning i. Många hade lämnat den öppna följdfrågan obesvarad och några hade svarat med "jag vet inte" eller "allmänt bara" kommentarer. De som hade konkreta förslag på vad de ville få undervisning i hade svarat bland annat rörelsetips vid solosång och fler övningar i andningsteknik vid sång. Vidare önskade någon sig mer undervisning och övning i kroppslig uttryckningsförmåga vid sång och en körmedlem önskade sig mer kunskap i vad som händer i kroppen rent fysiologiskt då man sjunger höga eller starka toner eller sånger med varierande dynamik. Några upplevde att dans i sig, i framtiden kunde vara till stor hjälp för sången och en körmedlem skrev såhär:

Skulle vara roligt att lära mig mera grundrörelser, eftersom det inte känns så naturligt att röra mig.

Ovanstående kommentar berättar om den genomgående positiva attityd som rådde i kören angående kroppslig rytm och rörelse. Många som inte var vana med att röra på sig till musik, hade ändå en vilja att lära sig mer.

4.8 Källa till inspiration och motivation

Frågeformulärens sista punkt var ordet är fritt. Där hade många tackat för undervisningen och många önskade även lycka till med examensarbetet. Detta visar på den familjära stämning, den positiva inställningen och det goda mottagandet som rådde i kören. Flera kände sig även inspirerade och motiverade och endel hade till och med fattat tycke för både dans och sång på ett helt nytt sätt.

De två följande kommentarerna beskriver, enligt mig, hur man kan stöda sången med hjälp av rörelse och stöda rörelsen med hjälp av sång. Musik och dans ligger nära varandra och jag tror att de två områdena ofta påverkar varandra, och oss, mer än vi kan förstå.

Tack för att du var med, det förstärkte min känsla av att jag vill lära mig dansa och röra på mig.

--det var jätteroligt att använda kroppen i sången! Det fick mig att gilla att sjunga mera.

5 SAMMANFATTNING OCH DISKUSSION

Då man går tillbaka till de forskningsfrågor jag ställde i början av forskningen (se s. 8) kan man konstatera att, till skillnad från vissa undantag, så tyckte körsångarna att övningar i kroppslig rytm och rörelse påverkar rösten och rytmuppfattningen positivt. De flesta tyckte även att undervisning i ämnet var viktigt eller mycket viktigt. Jag kunde inte påvisa att ålder, sångerfarenhet, fysisk aktivitet eller övriga bakgrundsfaktorer påverkade resultatet i någon riktning. Vanligtvis kunde man tänka sig att individuella faktorer påverkar inställningen, men det kan hända att en allmän utåtriktad och mottagande atmosfär i kören gjorde att också de mer tillbakadragna och skeptiska drogs med i denna positiva inställning.

För mig som forskare är det så klart glädjande att se att majoriteten av körmedlemmarna hade en positiv inställning till kroppslig rytm och rörelse. Eftersom detta är en aktionsforskning kan jag därmed konstatera att jag har nått någon form av resultat. Det är dock intressant att fundera över vad som var orsaken till denna genomgående positiva inställning bland körmedlemmarna. Det kan hända att samma inställning redan fanns innan körhelgen, och att mitt arbete inte påverkade inställningen till kroppslig rytm och rörelse i någon utsträckning. Detta kan jag inte veta eftersom jag inte mätt det.

En annan aspekt till de positiva resultaten kan vara att forskarens förmåga att inspirera och uppmuntra deltagarna ofta spelar en stor roll vid aktionsforskning (Kuula 1999, 13, 50, 97, 108). Jag upplevde själv att jag var inspirerad och inspirerande. Detta har också framkommit på många ställen i körmedlemmarnas svar. Antagligen hade inte körmedlemmarna uppfattat kroppslig rytm och rörelse som någonting positivt, ifall de inte på samma gång hade fått inspiration och glädje. Trots att jag tror att min glädje och inspiration kan ha påverkat körmedlemmarna, så tror jag också att kroppslig rytm och rörelse i sig är en viktiga och betydelsefulla för sångare.

De som tyckte att kroppslig rytm och rörelse är viktigt vid sång är också de som har angett att de kommer att använda sig av övningarna i framtiden, då man jämför svaren på dem som inte tycker att kroppslig rörelse och rytm är lika viktigt. Det var dock svårt att mäta ifall en bestående förändring skett i tankesätt och handling angående kroppslig rytm och rörelse i samband med sång. För att kunna mäta det borde uppföljningsfrågeformuläret inträffat vid en senare tidpunkt, alternativt borde ett tredje frågeformulär blivit ifyllt. Detta hade jag dock inte resurser till i detta examensarbete och således borde den sista forskningsfrågan eventuellt lämnats bort.

Uppföljningen av körmedlemmarnas tankar blev annars heller inte som väntat, eftersom tidpunkten av uppföljningsfrågeformuläret var opassade. Körmedlemmarna fyllde i uppföljningsfrågeformuläret under körens konsertdag, och de hade inte ro eller koncentration att fylla i frågeformuläret grundligt, vilket högst antagligen kom att påverka resultaten. Jag visste inte om hur fullspäckad konsertdagen skulle komma att vara för körmedlemmarna, trots att jag hade mina aningar. Ifall jag hade vetat det på förhand hade jag föreslagit en annan tidpunkt för ifyllnad av uppföljningsfrågeformuläret.

Själva körhelgen blev fastslagen rätt fort och jag önskar att jag hade haft mer tid på mig att läsa in mig på ämnet mer grundligt innan körhelgen. Jag hade endast hunnit bekanta mig en aning med Dalcroze – metoden och anatomin bakom sång innan körhelgen och detta påverkade den undervisning som körmedlemmarna fick. Ifall jag hade hunnit läsa mera teori, hade jag också haft mer kunskap att ge vidare. Trots det kan jag i efterhand konstatera att jag är nöjd med det upplägg vi hade på körhelgen och jag skulle inte i detta skede ändra på varken upplägg eller innehåll. Under körhelgen upplevde jag dock att jag inte alltid kunde svara på körmedlemmarnas frågor, men ifall jag blev ställd inför samma frågor idag så skulle jag kunna svara på dem tack vare den bakgrundslitteratur jag använt mig av.

Bakgrundslitteraturen kan te sig föråldrad då man ser på de flesta källors datum. Jag hade haft tillgång till nyare källmaterial, men önskade att använda mig

av källor som ligger så nära ursprungskällan som möjligt. Detta gäller inte minst i teorikapitlet över Dalcroze – metoden där jag helst hade använt mig av Dalcrozes egna skrifter. Dessa fanns tyvärr inte till mitt förfogande, men många av de skribenters källor jag använt mig av har själv studerat för Dalcroze, eller studerat hans teori väldigt noggrant.

Ett annat dilemma jag som skribent genom, även detta arbete fått kämpa med, är förmågan att fatta mig kort. Jag har svårt att välja ut delar som är mer viktiga än andra och tar därför gärna med alla delar. Jag är medveten om att arbetet lätt blir tungläst på grund av dess längd. Trots det har jag valt att inte förkorta arbetet alltför mycket, eftersom jag anser att det också är läsarens rätt att såväl få en bred inblick i bakgrundsteorierna som bli erbjuden många olika synvinklar i resultatkapitlet.

Danspedagoger förväntas undervisa dans till människor som har dans som hobby. Min utmaning är att man mer och mer behöver gå över gränser, till ett, för dansen närliggande område, och undervisa dans där också. Jag tror att dans behöver föras över de kulturella gränser som finns mellan olika konstformer. Dansens betydelse för andra konstformer behöver klargöras, både på individnivå såväl som samhälleligt. På samma sätt behöver också dans som konstform ta influenser från andra konstformer. Detta arbete har fått mig personligen att intressera mig för och uppskatta andra konstformer ännu mer, inte minst sång och musik. Jag har fått upp ögonen för hur de andra konstformerna påverkar och kan användas i dansundervisning och – föreställningar. Jag har också fått en starkare övertygelse om att kroppslig rytm, rörelse och dans kan och skall användas i andra konstformer.

KÄLLOR

Abramson, R. 1980. Dalcroze - Based Improvisation. Music Educators Journal. 66 (5), 62-68.

Andningsguide – Egenvård med fysioterapins metoder. (årtal fattas). Egentliga Finlands Sjukvårdsdistrikt. Hämtad 23.11.2013.

Barnes, E. 1915. The Relation of Rhythmic Activity to Music in the Education of the Future. Hämtad 22.12.2013 <http://www.jstor.org/stable/3383120?seq=2>.

Boethin, S. 1966. The Eurhythmics of Jaques – Dalcroze. Kansas State University. Musikavdelningen. Manhattan, Kansas 1970. Examensarbete.

Boyer, H. 1979. Contemporary Gospel Music. Hämtad 17.1.2014 <http://www.jstor.org/stable/1214427>.

Drake, R. Vogl, W., Mitchell & A. 2005. Gray's Anatomy For Students. Elsevier Churchill Livingstone.

Duncan Hall, L. 1920. Dalcroze Eurythmics. Francis W. Parker School Studies In Education 6. (sidnummer fattas).

Findlay, E. 1971. Rhythm and Movement – Applications of Dalcroze Eurhythmics. Hämtad 12.12.2013 http://www.google.fi/books?hl=en&lr=&id=ccp6jp3frv8C&oi=fnd&pg=PP7&dq=findlay+elsa&ots=TZhnCDDwPg&sig=IKUaXYkoevO-zOBO9w9i1Dlc63M&redir_esc=y#v=onepage&q=findlay%20elsa&f=false.

Frego, R., Gillmeister, G., Hama, M., Liston, R. 2004. The Dalcroze Approach to Music Therapy. Hämtad 31.12.2013 <http://www.imeamusic.org/convention/07sessions/frego.pdf>.

Göteborgs universitet. 2009. Om aktionsforskning. Hämtad 23.3.2014 http://www.ufn.gu.se/samverkan/vara_verktyg/aktionsforskning/.

Hoge Mead, V. 1996. More than mere movement - Dalcroze Eurhythmics. Music Educators Journal 82 (4), 38-41.

Ilvonen, A., & Aulanko, R.2001. Fonetikan peruskäsitteitä. Helsingin yliopiston fonetiikan laitoksen monisteita. Helsinki.

Jaques-Dalcroze, E. 1930. Eurhythmics and Its Implications. Hämtad 14.1.2014. <http://www.jstor.org/discover/10.2307/738374?uid=3737976&uid=2134&uid=2&uid=70&uid=4&sid=21103547689621>.

Jaques – Dalcroze, E., & Rothwell, F. 1932. Rhythmics and pianoforte improvisation. Hämtad 14.1.2014
<http://ml.oxfordjournals.org/content/XIII/4/371.extract>.

Koskinen, H. 2012. Musiikillinen aikamatka lapsuuteen – Kehollinen ilmaisu, luovuus ja ryhmätoiminta nouren kasvun ja kehityksen tukena. Metropolia yrkeshögskola. Utbildningsprogram inom musik. Musikpedagogik. Examensarbete.

Kuula, A. 1999. Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.

Lehmusvaara, Heini. 2007. Perusrhythmistä polyrytmiikkaan – Musiikkiliikuntaoppimateriaali ja sen testaus peruskoulun seitsemännellä luokalla. Jyväskylä universitet. Utbildningsprogrammet inom musik. Musikfostran. Pro gradu.

Numminen, A., Erkkilä, J., Huotilainen, M., & Lonka, K. Musiikki hyvinvoinnin evoluutiossa. Hämtad 16.3.2013.
<http://ojs.tsv.fi/index.php/tt/article/viewFile/2420/2250>.

Nykänen, S. 2008. Varhaisen TaTaMus – oppimismallin soveltaminen nuorten aikuisten oppimisympäristöön. Jyväskylä universitet. Utbildningsprogrammet inom musik. Musikfostran. Pro gradu.

Penttinen, A. 2007. Musiikista ja liikunnasta musiikkiliikuntaan – Toimintatutkimus musiikin ja liikkeen yhdistämistaitoa kehittävistä kursseista liikunnan aineenopettajakoulutuksessa. Jyväskylä universitet. Institutionen för idrottsvetenskaper. Licensiatexamen.

Sadolin, C. 2008. Complete Vocal Technique. Upplaga nummer 2. Köpenhamn: CVI Publications ApS.

Sala, E., Sihvo, M., & Laine, A. 2005. Röstergonomi, rösten – ett fungerande arbetsredskap. Helsingfors: Institutet för arbetshygien, Arbetskyddscentralen.

Seppä, Helli. 2012. Rytmikka soitonopetuksen rikastuttajana – Kokemus, elämys, ilo. Metropolia yrkeshögskola. Utbildningsprogrammet inom musik. Musikpedagogik. Examensarbete.

Yelin, J. 1990. Movement That Fits – Dalcroze Eurhythmics and the Suzuki Method. Hämtad 17.1.2014
http://www.google.fi/books?hl=en&lr=&id=IMNQz8q5sLAC&oi=fnd&pg=PA5&dq=movement+that+fits+-+dalcroze+eurhythmics&ots=EPZQVnbhb4&sig=9Sz6vliHsRBFR6rWBRhABUZ1M3E&redir_esc=y#v=onepage&q=movement%20that%20fits%20-%20dalcroze%20eurhythmics&f=false.

BILAGA 1

Körhelg plan

Fre kväll

Lek och rytmövningar

INTRO

-Sitta i ring

-Vem jag är

-Namn

-Bakgrund (Borgå, fys, dans, musiserat)

-Grunden till slutarbetet

-Skall alla presentera sig?

-Vad vi skall göra och lite info varför

-Ideén till arbetet

-Somatik.. Kolla skillt papper! För mig är det inte viktigt hur det ser ut. Hitta något nytt, upplever, känna

-Idag – rytm, imorgon – ergonomi, uppvärmning, koreografi

-Fylla i frågeformulär, uppföljningsfrågeformulär, intresserade för

intervju?

TID: 10 min

GÅ OCH KLAPPA

-1. på ställe 2. runt i hela salen

-Gå i takt till min klappning

-Gå dubbelt snabbare

-Gå dubbelt långsammare

-Gå + klappa på 1, 2, 3 eller 4

-Gå men inte på alla slag...

-Bara 4/4 eller också 3/4?

TID: 20 min

GÅ MED OLIKA DYNAMIK (SAMMA GRUND SOM OVAN)

-Arg, ledsen, rädd, kvinnligt, manligt, mjukt, hart, glatt, skuttande, flytande...
men håll tempot

TID: 10 min

KLAPPTRÄNING I RING

-Jag klappar en takt och alla klappar efter

-Samma sak men stående så alla har grundtakten i fötterna

TID: 5 min

LYSSNA PÅ VARANDRA TRÄNING

-Lär ut några rörelser: böj på knäna, gå på stället, andning i olika tempo, ner i huk

-1. Jag visar utan att prata, alla följer

-2. Vem som helst får bestämma

-3. Ryggen inåt mot ringen (jag visar åt en, de bestämmer själv)

-Alla ställer sig i ring med ryggen inåt: lyssna på varandra genom att jag visar åt en sida en rörelse som alla börjar med; sprider sig...

Samma sak men någon bara får börja rörelsen; lyssna på varandra

TID: 15 min

GÖR EGET LJUD MED MUNNEN + DANS OCH RYTMISK TRÄNING ("LJUDORKESTERN")

-Sitta i ring och träna olika ljud; lågt, högt, klickade, sch..., smackande...

-Alla hittar på ett eget ljud + visar för varandra

-En gemensam rytm: jag klappar grundrytm och alla får sätta in eget ljud på vilket ställe de vill (alltid samma plats i takten)

-Jag dirigerar takt och dynamik

TID: 30 min

-En grupp går, en grupp spelar: Jag dirigerar a) spelarna b) gångarna

Sedan byts grupperna

(RYTMMASKINEN?)

TID: ?)

Lö förmiddag

ERGONOMI + KROPPSLIG UPPVÄRMNING

- Stå i ring

-Ståställningen

-tyngden på tårna (gunga av och an)

-tyngden jämnt på båda benen (gunga sida till sida)

-mjuka knän (gunga upp och ner)

-höftens plats: sida till sida, framåt och bakåt. Lämna lång rygg och

känsla i magbotten

-djupa magmuskeln + andningen (kommer också till det senare)

-avslappnad bröstorg (spänn och slappna av)

-nacken lång, axlarna avslappnade nere (spänn och slappna av, tryck

ned)

-munnen, käken, ansiktet

Berätta:

-kinestetiska kedjan och hur det påverkar muskelbalansen, linjeringen

-Också om du står och hänger eller håller armarna över bröstet så

påverkar det

TID: 10 min

-Andningen

-Andas djupt in och ut

-Andningen

-uppåt framåt

-nedåt

-utåt (egna händer på sidorna)

-bakåt (vänd alla i ringen åt ett håll)

-Lång andning, kort andning

-Andning och rörelse: in + armarna ut, ut + armarna fram

- Andas in + håll, slappna av och andas ut (syns i kroppen)
 - Andas ut+ håll, slappna av och andas in (syns i kroppen)
- TID: 10 min

Berätta:

- andningen viktig*
- man kan variera andningen på många olika sätt och påverka sången med hjälp av det på många olika sätt*
- andningen värmer upp och engagerar hela kroppen*
- andningen är rörelse och muskelarbete*
- vissa muskler används som utandningsmuskler, vissa som inandningsmuskler (skilt papper)*

-Mittlinjen (Basal Kroppskänedom)

-Berätta:

- Viktigt att få känna att man har en mittpunkt och en mittlinje, påverkar ens självbild!*
- Tänka sig att man lever inifrån*
- Som ett träd som andas – andningen kommer från centrum*
- Kroppens mittpunkt är nedanför naveln!!*
- Rötterna djupt nere i jorden (allt börjar från den stödyta du har!! oberoende om du sitter eller står)*
- Varför är flicka med klackskor viftande och höga i rösten?? ☺*

-Böj på knäna

- Gå på tå
- Tyngden från sida till sida
- Roterar kring mittlinjen

-Uppvärmning

- Gå på stället
- Spring på stället
- Spring på stället armarna med
- Spring, armar ropa hååå heejjaa
- Sluta springa o fortsatt ropa
- Hela kroppen med*
- Rulla axlarna
- Värma upp och slappna av*
- Axlarna nere, fler muskler som drar upp. Ifall du går till punttis så träna övre ryggen också!*
- Testa sjunga "aaa" med axlarna uppe, axlarna nere, utan att tänka på
- Sidoböjningar
- Stetcha bröstmusklerna
- Stora muskler som för blod till hjärnan och som påverkar tillsammans med nackmuskeln spändheten i rösten*
- Många har spända*

-Testa sjunga och ha armarna I kors, testa sjunga och ha armarna bakåt, testa sjunga med armarna neutral
->Så god bas (källare) som möjligt så kan övrevåningen vila på, och har man muskelbalansen i skick i övrevången så behöver man inte tänka på det

-Rulla ner och häng, bounca, ha "aaa", "eee"

-Stretcha nacken

Nacken, halsen och bröstmusklerna är de som inte får förbli spända utan avslappnade

-Ansiktet och munnen

-Knorra ihop

-Blås i kinderna

-Spänn – slappna hela kroppen ännu

TID: 10 min

TEORI

-Visa bilder eller videon på sångare som sjunger och deras kroppsställningar:

Fråga hurdant ljud det kommer från bilden

TID: 10 min

-Testa I samband med sånguppvärmningen

-Kraft från golvet, från golvet kommer man bara genom att trycka mot

-Stå med böjda knän och sjung

-Stå på tå och sjung, sjung + gå upp på tå

-Luta framåt och sjung

-Luta bakåt och sjung

-Lyft ena benet och sjung

TID: Beroende på låtarna

Senare på lö

Med i låtar (hjälp och koreografi)

OBS! Frågeformulären

BILAGA 2

I'm gonna wave my hands

Intro
2x8

-Gå h, v.

What you gonna do..
8x8

-Vifta fyra nere, fyra uppe

Vers
4x8

-Gå och knäpp eller klappa
-"Devil"... händern nerifrån upp

What you gonna do..
4x8

Vers
4x8

What you gonna do...
4x8

Mellan
2x8

Praise up
8x8

-Händern upp, kroppen bakåt
-Männen, lågt nere
-Clap your hands = klappa

Praise up
2x8

What you gonna do
6x8

Slut
4x8

BILAGA 3

It's not about us

Intro

4x8

It's not about us

4x8

Live my life

4x8

It's not about us

4x8

It's not about us

4x8

It's not about us

4x8

It's not about us

4x8

Scream

4x8

Not about us

8x8

It's about Jesus

4x8

Slut...

Hela låten: Ner på slaget och använd kroppen!

“It's not about us” – skaka med höger hands pekfinger

“It's about Jesus” – lyft händerna upp

BILAGA 4

Man in the mirror

Intro	-Stilla
Vers 8x8	-Jämna slag; knäpp + tyngden till höger
Bridge 4x8	-Steg ihop + knäpp, vänster ihop utan knäpp
Man in the mirror 4x8	-Steg ihop + knäpp med båda händerna turvis -sista 8an: stampa med höger -“Change”: först steg fram, sedan på nya steg till
sidan	
Mellan 2x8	-Steg ihop + knäpp
Vers 4x8	-Steg och knäpp
Bridge 4x8	-Steg och knäpp
Man in the mirror 4x8	-Steg 3 x8 + stampa 1 x8
Man in the mirror 4x8	-Första “change”: bara nedre vägen -Andra “change”: ännu sista och på 1= samma som ovan, h. fot börja på nytt att gå till sidan
Man in the mirror (mod) 5x8	
Man in the mirror 4x8	
Nanana 4x8	-Steg + knäpp
Lugna ? x8	-Gunga + använd kropp

BILAGA 5

Who is Like the Lord

Intro	-tyngden på v ben
Oooh 4x8	-steg höger intill, vänster intill... -På "oooh": kroppen nedåt (1-8) -Mellan: Uppåt (1-8)
Who is like the Lord 4x8	-Steg höger intill + höger hand fram ("Lord") -Steg vänster + visa vänster pekfinger ("Nobody") -Slutet: lång ton = öppna båda händerna
If our God 6x8	-Tyngdpunkten alltid på höger ben -Emellan snabbare steg??? Eller bara mer kraftfulla?
Ooh 1-4	-Steg ihop och kroppen fram
Who is Like Lord 4x8	-Samma som ovan
If Our God 6x8	-Samma som ovan
Ooh	-Samma som ovan kroppen fram
Solo	-Lugna ner kroppen, kolla på den som sjunger
We declare	-Knytna nävar; fokus framåt, stampa med h fot -OBS! 2 första gången på "och" = handen -Sista på 1= foten
Who is like the Lord	-Samma som ovan

BILAGA 6

Frågeformulär över hur sångare upplever att kroppslig rytm och rörelse påverkar rösten.

Julia Gustafsson

OAMK, Tanssinopettajan koulutusohjelma, amk.

Genom att fylla i detta formulär hjälper du mig i mitt examensarbete. I arbetet kommer varken körens eller personers namn att publiceras. Ifyllnaden av frågeformuläret är frivillig och du har rätt att när som helst avbryta ifyllnaden. Jag önskar dock att du vill fylla i denna blankett så ärligt och noggrant som möjligt för att hjälpa mig i arbetet. Tack!

Ringa runt det alternativ som passar dig bäst. Endast ett alternativ kan väljas!

1.Kön

- a) Man
- b) Kvinna

2.Ålder

- a) Under 20
- b) 20-25
- c) 26-30
- d) 31-35
- e) 36-40
- f) Över 40

3.Hur länge har du sjungit i kören?

_____år

4a.Tränar du sång någon annan stans än i kören?

- a) Ja
- b) Nej

4b. Om ja, var sjunger du? _____

5a.Spelar du eller har du spelat instrument?

- a) Ja
- b) Nej

5b. Om ja, vilket instrument spelar du/ har du spelat? _____

6a. Idrottar/ rör du på dig på fritiden eller i ditt yrke?

- a) Ja
- b) Nej

6b. Om ja, vad idrottar du

med? _____

7. Har du tidigare hört undervisning om kroppsliga rytms och rörelsens betydelse för sång?

- a) Ja, allting jag har fått undervisning om här har jag tidigare hört
- b) Delvis, jag har tidigare hört en del samma saker som undervisades här
- c) Nej, allting som undervisades var nytt

8. Upplever du att kroppslig rytm och rörelse hjälper dig att förstå rytmen/rytmer i sången?

a) Ja
Varför? _____

b) Nej
Varför? _____

c) Ibland/Kanske
Varför? _____

9. Upplever du att kroppslig rytm och rörelse hjälper dig att använda din röst då du sjunger?

a) Ja
Varför? _____

b) Nej
Varför? _____

c) Ibland/Kanske

Varför? _____

10. Tycker du att det är viktigt att få undervisning och övning i hur man kan använda kroppslig rytm och rörelse för att påverka sången.

- a) Ja, det är väldigt viktigt
- b) Ja det är viktigt
- c) Det är delvis viktigt
- d) Det är inte så viktigt
- e) Det är inte alls viktigt

11. Tror du att du i framtiden kommer att tänka mer på rörelse och använda dig av kroppslig rörelse och rytm då du sjunger?

- a) Ja, alltid
- b) Ja, då jag kommer ihåg
- c) Ja, delvis
- d) Nej, bara om någon tvingar mig
- e) Nej, aldrig

12. Upplevde du att någon övning var svår att utföra eller svår att kombinera med sång? Beskriv hur du upplevde den övningen.

13. Upplevde du att någon övning var lätt att kombinera med sång och gav stöd för din röst? Beskriv hur du upplevde den övningen.

14. Vilka övningar tror du att du kommer att ha nytta av i framtiden?

15. Ordet fritt:

TACK för ditt svar!

BILAGA 7

Frågeformulär över hur sångare upplever att kroppslig rytm och rörelse påverkar rösten. (DEL 2)

Julia Gustafsson

OAMK, Tanssinopettajan koulutusohjelma, amk.

Genom att fylla i detta formulär hjälper du mig i mitt examensarbete. I arbetet kommer varken körens eller personers namn att publiceras. Ifyllnaden av frågeformuläret är frivillig och du har rätt att när som helst avbryta ifyllnaden. Jag önskar dock att du vill fylla i denna blankett så ärligt och noggrant som möjligt för att hjälpa mig i arbetet. Tack!

Ringa runt det alternativ som passar dig bäst. Endast ett alternativ kan väljas!

1.Kön

- a) Man
- b) Kvinna

2.Ålder

- a) Under 20
- b) 20-25
- c) 26-30
- d) 31-35
- e) 36-40
- f) Över 40

3.Hur länge har du sjungit i kören?

_____år

4a.Tränar du sång någon annan stans än i kören?

- a) Ja
- b) Nej

4b. Om ja, var sjunger

du? _____

5a.Spelar du eller har du spelat instrument?

- a) Ja
- b) Nej

5b. Om ja, vilket instrument spelar du/ har du spelat? _____

6a.Idrottar/ rör du på dig på fritiden eller i ditt yrke?

- a) Ja

b) Nej

6b. Om ja, vad idrottar du med? _____

7. Deltog du på körhelgen i mars?

- a) Ja
- b) Nej

8. Har du efter körhelgen koncentrerat dig på kroppslig rytm och rörelse vid sång?

- a) Ja, mer än tidigare
- b) Ja, men inte mer än tidigare
- c) Nej, inte mer än tidigare
- d) Nej, inte alls

9. Hur upplever du att kroppslig rytm och rörelse har påverkat sången och din röst?

a) Kroppslig rytm och rörelse underlättar sången

Varför/Hur? _____

b) Kroppslig rytm och rörelse försvårar sången

Varför/Hur? _____

c) Kroppslig rytm och rörelse påverkar inte sången

Varför/Hur? _____

10. Vilka delområden i kroppslig rytm och rörelse upplever du speciellt att försvårar eller underlättar din sång?

11. Blev något angående användning av kroppslig rytm och rörelse vid sång oklart efter körhelgen? (Fråga gärna om du har frågor ☺)

12. Tror du att du i framtiden kommer att tänka mer på rörelse och använda dig av kroppslig rörelse och rytm då du sjunger?

- a) Ja, alltid
- b) Ja, då jag kommer ihåg
- c) Ja, delvis
- d) Nej, bara om någon tvingar mig
- e) Nej, aldrig

13. Önskar du att i framtiden få undervisning i kroppslig rytm och rörelse vid sång?

a) Ja. I vilket delområde/ varför?

b) Nej. Varför?

14. Ordet fritt

TACK för ditt svar!

BILAGA 8

Frågeformulär 1, slutna frågor

	Tränar sång någon annan stans		Spelar/ har spelat instru- ment		Idrottar		Har tidigare hört undervisning i ämnet			Tycker det är viktigt			Kommer att använda i framtiden			Hjälper rytm och rörelse för rytm			Hjälper rytm och rörelse för sång		
	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	DELVIS	NEJ	A	B	C	A	B	C	JA	NEJ	IBLAND	JA	NEJ	IBLAND
Man >20	11	1	111		11	1		111		1	11		1	11		111			111		
Man 20-25	11	1111	1111 11		1111 11			1111	11	111	1	11	111	11	1	1111 1		1	1111		11
Man 26-30	11	111	1111 1		1111 1			1111	1	111	11		1	1111		1111		1	1111 1		
Man 31-35	1		1			1		1		1				1		1			1		
Kvinna >20	1	111	111	1	111	1		11	11	111	1		1	11	1	111		1	111		1
Kvinna 20-25	1111	1111	1111 1111		1111 11	11	1	1111 11	1	1111 1	11	1	1	1111 11	1	1111 11		11	1111 111		1
Kvinna 26-30	1	1111 11	1111 111		1111 1	11	1	1111 11		1111 11	1		11	1111	1	1111 11		1	1111 111		
Kvinna 31-35																					
Kvinna 36-40	1			1	1			1		1			1			1			1		

BILAGA 9

Frågefomulär 2, slutna frågor

	Tränar sång någon annan stans		Spelar/ har spelat in- strument		Idrottar		Deltog på körhelgen		Har du efter körhelgen koncentrerat dig mer på rytm och rörelse vi sång?				Hur upplever du att rytm och rörelse påverkat sången?			Kommer att använda i framtiden					Önskar få mer undervisning i framtiden	
	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ	JA	NEJ	A	B	C	D	A	B	C	A	B	C	D	E	JA	NEJ
Man >20	11	1	111		111		111		11	1			111			1	11				111	
Man 20- 25	1	1111	1111 1		1111 1		1111	1	111	11			1111 1				1111	1			1111 1	
Man 26- 30	1	111	1111		111	1	1111		1111				1111			1	111				11	
Man 31- 35																						
Kvinna >20		11	1	1	1	1	11		11				11			1	1				1	1
Kvinna 20-25	1111 1	1111 11	1111 1111 11	1	1111 1111 11	1	1111 1111	111	1111 111	111		1	1111 1111 11		1	111	1111 11	11			1111 1111 11	1
Kvinna 26-30	1	1111 1	1111 11		1111 11		1111 11		1111 11				1111 11			11	111	1			1111 11	
Kvinna 31-35		1		1	1			1	1						1		1				1	
Kvinna 36-40																						