

# En ständig rörelse

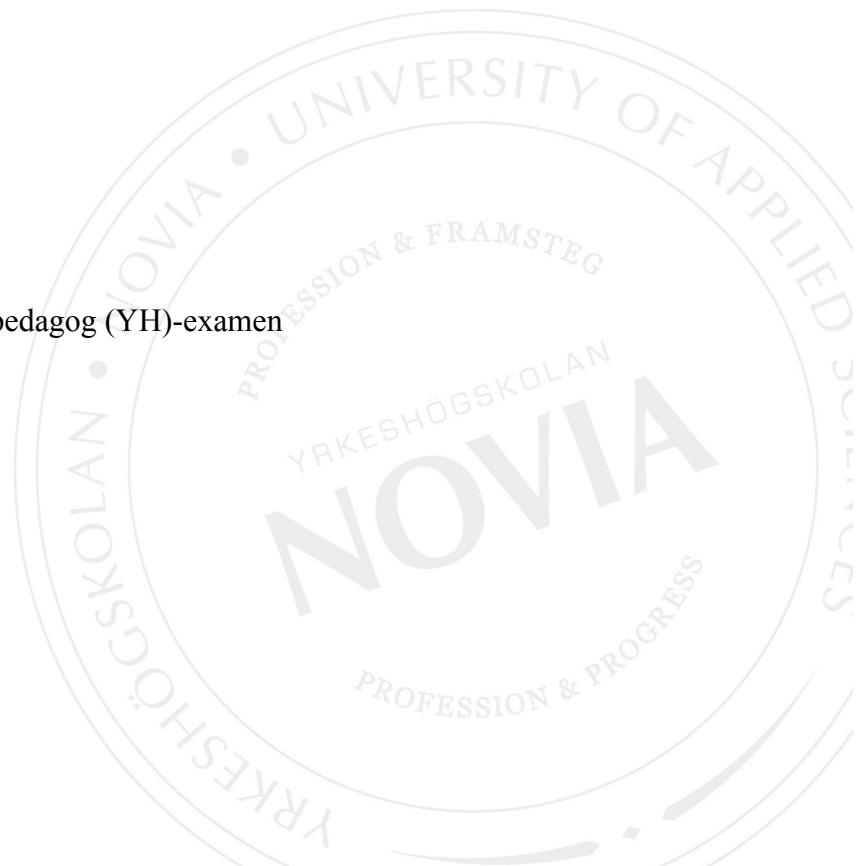
## En studie om rörelseanvändning i individuell sångundervisning

Tove Leppilampi

Examensarbete för musikpedagog (YH)-examen

Utbildningen i Musik

Jakobstad 2018



## EXAMENSARBETE

Författare: Tove Leppilampi

Utbildning och ort: Musik, Jakobstad

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Musikpedagog

Handledare: Bettina Backström-Widjeskog

Titel: En ständig rörelse. En studie om rörelseanvändning i individuell sångundervisning.

---

Datum 31.08.2018

Sidantal 42

Bilagor 1

---

### Abstrakt

Syftet med min studie är att få en ökad insikt om varför och hur kroppsrörelser kan användas i sångundervisningen för att optimera utvecklingen hos sångelever. Forskningsfrågorna i studien är: Vilken uppfattning har sångpedagoger av *nyttan* av rörelseanvändning i individuell sångundervisning? Vilken uppfattning har sångpedagoger av *hur* man kan använda kroppsrörelse i individuell sångundervisning? För att besvara mina forskningsfrågor använder jag mig av en hermeneutisk forskningsansats, intervjuer med tre sångpedagoger och litteraturstudier.

Studien visar att användandet av kroppsrörelser i sångundervisningen kan föra med sig många olika fördelar. Kroppsliga, mentala, musikaliska och didaktiska positiva effekter kan uppnås. Det framgår även att rörelse kan vara ett bra verktyg för att optimera utvecklingen sångmässigt hos eleven. Hur tillämpningen sker beror på elevens personlighet och nivåbehov samt lärarens förmåga att reflektera och intuitivt svara an på elevens behov.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: sångundervisning, kroppsrörelse, musikdidaktik, sångdidaktik, sångpedagog,

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Tove Leppilampi

Degree Programme: Music, Pietarsaari

Specialization: Music Pedagogy

Supervisor(s): Bettina Backström-Widjeskog

Title: A constant movement. A study of the use of movement in individual vocal education.

---

Date 31.08.2018

Number of pages 42

Appendices 1

---

### Abstract

The purpose of my study is to gain an insight into why and how physical movements can be used in vocal education to optimize the development of vocal students. The research questions in the study are: What perception do song teachers have on *the benefit* of using movement in individual vocal education? What view do song teachers have about *how* you can use physical movement in individual vocal education? To answer my research questions, I use a hermeneutic research approach, interviews with three vocal teachers and literature studies.

The study shows that the use of physical movement in vocal education can result in many different benefits. Positive effects in the physical, mental, musical and didactic area can be achieved. It is also apparent that movement can be a good tool for optimizing the vocal development of the student. How the application takes place depends on the student's personality and needs, as well as the teacher's ability to reflect and intuitively respond to the student's needs.

---

Language: Swedish

Key words: vocal education, physical movement,  
music didactics, vocal didactics, vocal teacher

---

## Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och frågeställningar .....	1
1.2	Disposition .....	2
2	Teoretiska perspektiv.....	3
3	Metod .....	13
3.1	Forskningsansats och metod.....	13
3.2	Genomförande .....	15
3.3	Studiens tillförlitlighet och trovärdighet samt etiska överväganden.....	15
4	Resultatredovisning.....	16
4.1	Nyttoorientering.....	17
4.1.1	Den kroppsliga nyttan .....	17
4.1.2	Den mentala nyttan.....	21
4.1.3	Den musikaliska nyttan.....	24
4.1.4	Den didaktiska nyttan.....	25
4.2	Praxisorientering – inre och yttre dimensioner .....	27
4.2.1	Inre dimensioner .....	28
4.2.2	Yttre dimensioner.....	31
5	Sammanfattande diskussion.....	36
5.1	Svar på mina forskningsfrågor.....	37
5.2	Slutord.....	40
	Källförteckning .....	42
	Bilaga	

# 1 Inledning

För en tid sedan fick jag vara provelev till en sångpedagog som sökte en tjänst på en musikskola. I samma rum var några jurymedlemmar, sångpedagogen och jag. Pedagogen började den 15 minuter korta lektionen med röstuppvärmning där jag skulle sjunga vissa övningar och aktivera stödet. I ett skede lyckades jag inte göra det, jag kunde inte producera det ljud som var meningen med övningen, men då gjorde jag en liten rörelse med armen och: Simalabim! Jag lyckades! Pedagogen hojtade till ”Bra! Vad gjorde du?”. Jag konstaterade: ”Ser du, jag måste dansa”. Den här händelsen stannade kvar i minnet och jag fortsatte att reflektera över den. Vad var det som hände där på testlektionen? Jag gjorde en armrörelse och rösten fungerade. Varför? Jag ville ta en närmare titt på detta fenomen och studera hur tre sångpedagoger använder kroppsrörelse i sin undervisning och varför. I min studie har jag valt att fokusera på nyttan med rörelseanvändning och inte på vilka hinder som kan uppstå eller finns med att använda rörelse. Detta för att avgränsa min studie och utforska de positiva effekterna och för att således kunna dra nytta av studien i den egna sångundervisningen. Jag vill få en inblick i vad som kan vara fördelarna med rörelseanvändning och förstå hur detta kan ske för att berika mitt eget sätt att undervisa.

Ofta är vi spända av olika orsaker och då låser sig kroppen och andningen. Detta är något som jag i det egna sjungandet också har fått erfara. Att jag ständigt uppehåller en rörelse, om än så liten, i korsryggen, har ofta hjälpt mig att bli mera närvarande och gjort att rösten och sången föds mera naturligt, instinktivt och lätt. Även med mina elever har jag märkt att det oftast går lättare när de får lov att röra på sig. Efter den där testlektionen vaknade mitt intresse för hur man skulle kunna ta fasta på detta med rörelse i sångundervisningen och dra nytta av det. Jag blev nyfiken på hur och varför andra pedagoger använder sig av kroppsrörelse i sin sångundervisning.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med min studie är att få en ökad insikt om varför och hur kroppsrörelser kan användas i sångundervisning för att optimera utvecklingen hos sångelever. Jag vill som sångpedagog

få mer kunskap och insikt om hur och varför rörelse kan användas som ett verktyg i undervisningen. Jag önskar betrakta denna aspekt, som genom ett förstoringsglas, väl medveten om att det finns många andra verktyg att ta till och att sjungandet är en helhetshändelse där kropp, själ, känslor och vilja samverkar.

Forskningsfrågorna är:

1. Vilken uppfattning har sångpedagoger av *nyttan* av rörelseanvändning i individuell sångundervisning?
2. Vilken uppfattning har sångpedagoger av *hur* man kan använda kroppsrörelse i individuell sångundervisning?

Detta arbete baserar sig både på en litteraturstudie och en empirisk studie. Litteraturstudien innebär att jag har granskat forskning som tangerar aspekter som mina respondenter berör i sina intervjusvar i den empiriska studien. Forskningsfrågorna besvaras genom textanalys och empirisk studie där resultatet av intervjuer med tre sångpedagoger analyseras och tolkas.

## 1.2 Disposition

I kapitel två görs en teoretisk bakgrundsteckning. Jag lyfter fram för syftet relevant teori som kan speglas mot den empiriska studiens resultat. I kapitel tre presenteras studiens forskningsansats och metod, genomförande, tillförlitlighet och trovärdighet samt etiska överväganden. Resultatet av den empiriska studien presenteras och analyseras i kapitel fyra. I det femte kapitlet diskuterar jag resultatet av hela min studie utgående från resultatanalysen, teoridelen och egna reflektioner i en sammanfattande diskussion samt ger förslag på fortsatt forskning.

## 2 Teoretiska perspektiv

Det har forskats en hel del om kroppsrörelse och sång ur olika synvinklar och det har också skrivits examensarbeten i ämnet. I mitt val av teoretiska synvinklar inspirerades jag av intervjuvaren jag fick och hur jag förstår och tolkar dessa. Jag gjorde således intervjuerna först och läste teorin sedan. I detta kapitel diskuteras nio delar som trädde fram för mig när jag analyserade intervjuvaren. Den första delen utgörs av Dalcroze, som är en av de pedagoger som fått stor betydelse för musikundervisningen i många länder. Hans metod går ut på att dess utövare upplever, lär och förstår musik genom rörelse (Svenska Rytmikförbundet, u.å.). De resterande delarna behandlar människan som helhet, kroppens naturliga reflexer, elastisk hållning, den sanna impulsen, störningar, fysiska hinder, nycklar och mötet. Genom dessa delar strävar jag till att få en så heltäckande bild av rörelse i sångundervisning ur ett teoretiskt perspektiv.

### *Dalcroze och hans metod*

Émile Jaques-Dalcroze blev anställd som lärare i harmonilära och solfège vid Genevekonservatoriet 1892. När han undervisade insåg han att hans elever inte hade någon insikt om hur musiken de skrev i själva verket klingade. Han lade vidare märke till att de ofta gjorde små rörelser för att underlätta gehörsövningar. Av detta drog Dalcroze slutsatsen att vi uppfattar musik med led- och muskelminnet i lika hög grad som vi gör med hörseln. Det här fick honom att ifrågasätta den rådande notbundna undervisningen. Syftet med metoden som han skapade är att hjälpa eleverna att lära sig musiken genom att röra sig till den. Genom att ha upplevt musiken med hela sin person, med både kropp och själ, kan man, enligt Dalcroze, verkligen förstå musiken. Denna metod, som har levt vidare och utvecklats vidare under tidens gång, är en musikpedagogik som bygger på teorin att det finns en naturlig koppling mellan musik och rörelse och att människans kropp är ursprunget till all musikalisk rytm. Alla musikaliska ljud skapas genom kroppsrörelse och därför borde all musikundervisning innehålla träning av kroppen. I citatet nedan uttrycker Dalcroze sin vision för musikundervisningen (Svenska Rytmikpedagogförbundet, u.å.):

*jag drömmer om en musikundervisning där kroppen spelar den förmedlande rollen mellan ton och tanke och är våra känslors främsta instrument.*

Enligt Dalcroze finns det tre huvudmål med metoden: För det första att utveckla rytmkänsla och gehör i hela kroppen. För det andra att skapa känsla för ordning och balans efter att ha uppövat alla de motoriska anlagen. För det tredje att utveckla kreativiteten. Exempel på övningar kan vara att markera takten, att gå notvärden och att följa melodilinjen med rörelse i rummet. Enligt Dalcroze kan eleven lätt lära sig behärska komplicerade rytmer genom kroppsövningar. För att lära ut musikalisk frasering och form är improvisation grundläggande i denna undervisning. Genom att använda kroppen som uttrycksmedel övas elevens fantasi, initiativförmåga och inre balans. (Svenska Rytmikpedagogförbundet, u.å.).

### *Människan är en helhet*

Dalcroze hävdade alltså att man verkligen kan förstå musiken först när man har upplevt den med hela sin person, med både kropp och själ. Vi skiljer ofta på tanke och känsla på samma sätt som vi skiljer på själ och kropp. Dessa distinktioner existerar inte. Kropp, tanke och känsla är intimt förbundna med varandra genom komplicerade nätverk av nerver och detta nätverk fungerar som en helhet. (Hannaford, 1997, s.51). Intelligent aktivitet är inte något som sker utan kropp. Det finns starka band som binder samman kropp, känsla och tanke, och genom neurovetenskaplig forskning växer en ny bild av känslorna fram. En bild av ett kropp/sinne-system som förser oss med viktig information i tankeprocesser (ibid, s. 11f). Hannaford (1997, s.13) förklarar:

*Det spelar ingen roll hur abstrakt vårt tänkande verkar vara, det kan bara uttryckas genom att vi använder våra kroppsmuskler – när vi talar, skriver, musicerar, använder datorn och så vidare.*

Hannaford konstaterar att kroppen behövs för att förnimma och konkretisera våra tankar och känslor. Hon citerar dataforskaren David Gelernter: ”Känslor är inte en form av tankeverksamhet, inte ytterligare ett sätt att tänka, inte en speciell kognitiv bonus, men de är fundamentala för tänkandet” (Hannaford 1997, s.51f). Gelernter betonar att känslor, som är oskiljaktiga från tanken, också är ouplösligt förbundna med kroppsliga tillstånd. ”Kroppens



tillstånd är en del av känslan, ger den näring och hjälper till att definiera den. Detta betyder att man i själva verket inte tänker bara med hjärnan; man tänker med både hjärnan *och* kroppen.” (Hannaford 1997, s.51f, egen översättning).

Då barn möter ny information rör de på sig och använder alla sina sinnen för att lära sig. På det här viset utvecklas det kroppsliga minnet. Om vi tänker tillbaka på ett barndomsminne är det troligtvis fullt av fysiska förnimmelser av syn, ljud, lukt, smak, känslor och rörelse. Rent fysiologiskt binder våra nätverk av nerver samman de motoriska och sensoriska grundmönstren och så bildas minnet, också det kroppsliga minnet. (ibid. s. 62).

För att minnas en tanke måste man göra något för att förankra den. När vi skriver förbinds vi till tanken genom handens rörelse. När vi talar, vilket kräver fin-motorisk koordination, är det en sensorisk-motorisk färdighet, som gör det möjligt att ordna och utveckla våra tankar. Ofta tänker vi bättre när vi tar en promenad, simmar eller sticker eller gör någonting annat som kräver upprepade rörelser och låg koncentration. (ibid. s. 100, 101).

Vi är alltså en helhet. Vår kropp och våra tankar är i en ständig rörelse. Vårt hjärta pumpar hela tiden blodet runt i kroppen. När vi pratar gestikulerar vi med våra händer. Att vi är en hel människa innebär också att vi är hela när vi sjunger. Blir vi stela och hindrar den naturliga rörelsen, fungerar inte röstproduktionen som den ska, tanken stannar upp och vi blir för självmedvetna. Att vi rör på oss är således naturligt och en del av vår identitet, vårt varande och tänkande. I en idealvärld är vi inte alls självmedvetna, har vi inte muskelspänningar, dåliga vanor eller fysiska och psykiska blockeringar. Där fungerar vi naturligt och idealt. Det är något eftersträvansvärt. Inom oss pågår ett ytterst fint samspel av nerver, muskler, tankar, känslor och reflexer. Detta är en resurs som vi har och som kan frigöras att fungera mera optimalt även när det gäller röstproduktionen och sjungandet. I följande avsnitt lyfts reflexerna fram, detta fina samspel som händer i våra kroppar, till exempel när vi gäspar. Kan vi ha nytta av det i sångundervisningen?

### *Kroppens naturliga reflexer – en del av vårt instrument*

Bjerge och Sköld (1993) tycker att vi ofta är alltför inriktade på att tillägna oss färdigheter som vi sedan ska utöva och att detta kan motverka det fina samspelet i våra kroppar. De understryker att det naturliga är bra att ha som utgångspunkt. ”Att sjunga är inte en färdighet vi ska tillägna oss, utan en resurs, som vi ska frigöra” (Bjerge & Sköld, 1993, s.10). Det finns en automatik i det s.k. stödet, menar de. På minsta lilla ljud man gör med stämbanden

reagerar bukväggen automatiskt. Om man harklar sig, sjunger eller hostar så händer detta. Om vi då istället skjuter på med bukväggen blir trycket för stort. Om man tar i för hårt med magmusklerna så pressas diafragman uppåt onormalt snabbt. Då blir lufttrycket mot stämbanden för högt. Rösterna blir då hårdare, trängre och det resulterar i heshet och trötthet. (ibid. s. 9).

Genom att göras medveten om hur det känns i kroppen när man till exempel hostar eller harklar sig, kan man alltså få en upplevelse och förståelse av hur det optimala stödet ska kännas. Inte som att skjuta på för hårt med bukväggen, utan mera som att låta det hända, som en följd av vad vi vill och har behov att säga eller göra. Detsamma gäller när vi andas in. Om vi drar in luften aktivt och spänt genom halsen uppstår det spänningar som inverkar negativt på röstproduktionen. Som ett alternativ går Bjerge och Sköld nedan in på vad som händer när vi gäspar och varför det tillstånd som uppstår vid denna inandning är optimal för röstproduktionen. Då uppstår en balans mellan in- och utandningsmuskulaturen.

Gäspreflexen som sätts igång när hjärnan behöver syre gör så att mjuka gommen och svalgväggen lyfter sig uppåt och bakåt. Struphuvudet sänker sig och stämbanden går isär. Musklerna mellan revbenen, interkostalmusklerna, spänns och lyfter revbenen så att bröstorgans volym ökar och bukväggen ger efter. Sedan är det full öppning och luften strömmar in. Bjerge och Sköld menar att om du bibehåller gäspreflexen när du sjunger uppstår det en balans mellan in- och utandningsimpulser och det känns som ett behagligt stöd. Det här betyder att när stämbanden går isär och halsen öppnas upp uppstår inget friktionsljud vid inandningen. Det här anser de vara optimalt i sången, där man vill att struphuvudet ska få utrymme att jobba ostört från spänningar. Diafragman får i samband med gäspreflexen en impuls till sitt centrum att sänka sig. Men om man istället drar in luft finns inte den impulsen, då reagerar inte interkostalmusklerna och diafragman reagerar bara i sina ytterkanter. (Bjerge & Sköld, 1993, s. 8).

Det kan konstateras att det naturliga är bra att ha som ideal. För att det fina samspelet i oss ska kunna ske fritt får vi inte spänna vår kropp. Vad kan vi göra för att slappna av på rätt sätt och uppnå detta optimala tillstånd av elasticitet?

### *Elastisk hållning*

Bjerge och Sköld framhåller att det är när en muskel blivit stående i sin spänningsposition för länge, som vi måste träna att 'släppa'. De konstaterar: "När du sjunger, är det du som är instrumentet, du som ska klinga. Då kan du inte tillåta dig att pressa samman din kropp, för då blir resonansen mindre" (Bjerge & Sköld, 1993, s.26). Vi måste låta våra resonansrum ständigt vara öppna. Om vi gör det med muskelkraft skapas det bara mera spänningar. Istället bör vi utnyttja tyngdkraften och ryggradens flexibilitet samtidigt som vi sjunger. Då uppstår en balans mellan in- och utandningsreflexerna och kroppen bibehåller sina inandningsreflexer. (ibid. s. 26).

Det är således av stor vikt att inte pressa samman kroppen, utan att istället släppa muskelspänningarna, så att vi får en naturlig hållning. Hållningen, är enligt Bjerge och Sköld (1993, s. 19), inte något statiskt eller spänt, utan den bör vara elastisk. Den är i konstant rörelse, om än så liten. Om det här är viktigt och grundläggande för sjungandet, borde vi inte då utgå från det i sångundervisningen?

Hemsley (1998, s. 27) kommenterar detta i följande tankeställare. Han menar att en stor del av övningarna som lärare rekommenderar åt sina sångelever ofta är försök att kompensera för dålig hållning. Rekommendationerna resulterar i nya spänningar som kompenseras med nya rekommendationer. Allt detta kan, enligt honom, förhindras om man etablerar en god hållning och position redan från allra första början. Hållningen behöver bli en vanesak och inte bara något man kliver in i när man är på lektion.

Vi kan konstatera att kroppshållningen har betydelse för att det som behöver ske naturligt när vi sjunger ska få ske. Denna hållning kan inte vara stel utan vi bör utnyttja ryggradens flexibilitet och tyngdkraften på samma gång som vi sjunger. Det handlar mycket om elasticitet, en ständig rörelse. Kan då ett för stort fokus på det fysiska vara ett hinder? Vad mera handlar sjungandet om?

### *Den sanna impulsen*

Igen kommer vi till detta att människan är en helhet. Vi är kropp, själ och ande. Vi har också vilja, känslor och tankar. Detta är av stor betydelse. Om vi har en tillräckligt klar tanke och motivation att säga något, reagerar vår kropp enligt det och förbereder sig på rätt sätt, utan att vi behöver tänka på anatomiska detaljer och händelseförlopp. Hemsley (1998, s. 41f)

förklarar nedan vikten av att å ena sidan känna sitt instrument och å andra sidan veta vad man vill säga:

*Om de å andra sidan kan känna sina kroppar som vibrerande instrument (som en cellokropp), som behöver aktiveras och sättas i vibration, då har de redan kommit en lång bit på vägen [...] Kontrollen av andningen kommer då naturligt, som en respons på sångarens 'impuls' och 'intention'.*

En fara med för mycket fokus på teknik och anatomi är att eleven då lätt försöker reproducera det så som hon förstår det anatomiskt. Det ligger då nära till hands att man går miste om den sanna impulsen vilket leder till att kroppen inte svarar på maningarna som kommer från sångarens fantasi. (ibid. 1998, s 42). Då röstljudet kommer ut ur sångarens mun är det för sent att påverka hurudan karaktär ljudet ska ha. Kedjan av händelser måste börja från början. Förberedelsen börjar där i sångarens fantasi. Impulsen att sjunga får till stånd en fysisk vakenhet. (ibid. s. 50f). Hemsley (ibid. s. 111) konstaterar att fantasin är en grundläggande förutsättning för sjungandet – inte ett frivilligt extra.

Vi är i konstant rörelse. Även tankarna är i rörelse. Vi har inte en tanke en minut för att sedan byta till nästa, utan tankar kommer hela tiden. Vi sjunger för att vi vill säga något. Rösten är en förlängning av tanken och sången en förlängning av talet. Allt sitter ihop. Nedan går jag in på några störningar som kan påverka vårt instrument negativt, och på hur sångpedagogen kan hjälpa eleven genom att vara medveten om sitt eget kroppsspråk.

### *Störningar*

Med störningar menar jag här olika faktorer som kan göra att fysiska hinder för sjungandet uppstår. Sådana störningar kan vara kroppsliga skador och smärta, psykisk stress, andras oförsiktiga kommentarer eller pedagogens kroppsspråk. Dessa är förstås inte en täckande lista över sådana störningar, men ger ändå en inblick i hur det ofta kan vara. Stress och olika vanor och ovanor som är resultat av hur vi levat och lever, kan sätta käppar i hjulet för oss. Det kan hända att stress av olika slag kan blockera oss så att vi inte är i kontakt med vår inre vilja och vår kropp, så som det är möjligt att vara.

Oren Brown (1996, s.193) beskriver det sympatiska nervsystemet och hur det fungerar och kan påverka röstproduktionen. Han menar att vilken skada som helst, var än i kroppen den befinner sig, kan påverka rösten. Om vi stiger på en spik kommer vi att prata med en ansträngd röst, för smärtan i foten påverkar även rösten via det sympatiska nervsystemet. Sedan finns även det empatiska nervsystemet, som reagerar på stimuli utanför vår kropp. Om vi hör någon som är hes, kan vi själv känna oss hesa och trötta i rösten. Brown påpekar att det är endast med yttersta självkontroll som vi kan låta bli att svara i en arg ton på någon som har tilltalat oss argt. Ett leende kan få till stånd ett leende medan aggression framkallar aggression. Han menar även att det som händer oss och hur vi förhåller oss till det påverkar oss och rösten. Stress påverkar rösten direkt. Detta belyser Bjerger och Sköld (1993, s. 10) i följande citat:

*Vårt försvarsverk, som från början är vår vän, som i akuta situationer ska beskydda oss mot faror, har blivit mer eller mindre permanent och därmed vår motståndare. Det har gjort att muskulaturen har förlorat mycket av sin elasticitet. Den låser fast den fria andningen och vår energi.*

I citatet ovan belyses hur stress, som nuförtiden ofta påverkar oss negativt, gör att våra kroppar blir spända och dysfunktionella. Något annat som kan ha stor inverkan på röstproduktionen är känslomässiga fixeringar. En missförstådd kommentar eller en mening taget ur sitt sammanhang kan få en betydelse som inte var menat från början. En oförsiktig kommentar kan göra mycket skada. Detta är något för sångpedagogen att beakta. Emma Wallin Flottorp (2018, s. 12) lyfter i sitt examensarbete fram vikten av att pedagogen är medveten om sitt kroppsspråk och lär sig använda det rätt i givandet av feedback. Hon citerar Stephanie König där denna poängterar att orden utgör endast tio procent av vår kommunikation. Rösten, alltså hur vi säger något, står för närmare fyrtio procent. Kroppsspråket är således det dominerande i kommunikationen. Vi kan förmedla något helt annat med vårt kroppsspråk än vad vi förmedlar med våra ord. Det här kan vara förvirrande och det som sägs kan upplevas som icke trovärdigt. Pedagogen behöver reflektera över det här och vara medveten om hur denne kommunicerar och också om hur eleven kommunicerar. Om jag som pedagog frågar om allt är ok, och eleven säger ”ja”, men samtidigt himlar med ögonen, kan jag lita mer på elevens kroppsspråk än på orden som sägs.

Kanske pedagogen med sitt kroppsspråk till och med kan förlösa någonting hos eleven? Om pedagogen föregår med gott exempel och har en god hållning, inte låser sig, rör sig på ett fritt och naturligt sätt, kan eleven få en chans att ta efter. Likaså, om pedagogen mödar sig om att behärska sitt kroppsspråk så att inte dubbla budskap uppstår, blir kommunikationen rakare och missförstånd undviks. Jag tycker att det är av största vikt att det uppstår en god stämning där eleven kan känna förtroende för sin pedagog. Det krävs att vi känner oss trygga för att vi ska våga gå utanför vår bekvämlighetszon och våga misslyckas. Det är ju vägen till att vi lär oss något nytt. Lätt händer det att vi av olika orsaker spänner oss. Nedan går Bjerger och Sköld in på tre fysiska hinder, som enligt dem förhindrar en optimal röstproduktion.

### *Fysiska hinder*

Bjerger och Sköld (1993, s. 10, 12) nämner tre fysiska hinder i röstproduktionen, tre spänningar eller dysfunktioner som hindrar oss att producera ett fritt ljud. Det första är en *stel nacke*. Vi biter samman tänderna och tänker att vi nog ska klara det här. Huvudet dras ned mot kroppen med resultatet att finmekanismen i svalgväggen, tungrotten och struphuvudet blir oelastiskt. Det andra är en *spänd korsrygg och svank*. Det uppstår en spänning i området kring korsryggen och då fungerar inte det fina samspelet mellan diafragman, bukväggen och psoasmuskeln i och med att muskulaturen blir oelastisk. Psoasmuskeln börjar där diafragman slutar på ryggradens framsida. Det tredje och vanligaste hindret är att vi *spänner magmuskulaturen*. Magen är vårt ömtåligaste område då inte ett enda ben skyddar magen. Vi spänner ofta magen för att skydda oss, och dessutom ska helst ingen se hur stor mage vi har. Om vi spänner magen hindras inälvorna att höja sig och sänka sig i takt med diafragman när vi andas. Muskulaturen blir alltför statisk och kan inte ge efter för att släppa in rätt mängd luft och lämna rum för resonans. Orsaken till att de största problemen förekommer i nacken och korsryggen beror på att ryggraden kröker sig just där.

Detta påverkar förstås sjungandet negativt. Kan det vara så, att om vi lyckas släppa spänningarna i dessa områden och istället tänker oss en liten, konstant rörelse i rätta riktningar, så kan man uppnå en för sjungandet optimal ställning? I det följande presenteras tre nycklar som kan hjälpa när man vill befria kroppen till sången.

## Nycklar

När vi accepterar att den här förbindelsen finns, det vill säga att vi har kroppsliga reaktioner på negativa emotionella situationer, kan vi också använda den positivt. Vi kan lätta på trycket mellan kotorna i ryggraden och få tillbaka dess naturliga elasticitet. Bjerger och Sköld (1993) nämner tre nycklar som vi kan använda för att befria kroppen till sången. Vi kan ge direkta order till muskler att släppa den för stora spänningen. Vi bör eftersträva en låg tyngdpunkt och en balanserad kroppshållning. Om vi släpper den muskelspänning som håller ryggraden sammantryckt återgår ryggraden till sitt naturliga tillstånd och möjliggör en fri röst användning. (Bjerger & Sköld, 1993, s.13, 14).

### NYCKLARNÄ:

1. Sjung med avspänd nacke (släpp huvudet uppåt)
2. Släpp spänningar i korsryggen
3. Släpp spänningarna i musklerna kring solarplexus (Bjerger & Sköld, 1993, s. 15,18,19)

Mycket kan säkert vinnas om kroppen är rätt inställd från början och om vi medvetet strävar tillbaka till det naturliga. Annars kan det hända att vi vid sång arbetar emot kroppens naturliga reflexer, istället för att låta dem hjälpa oss. Dalcroze (Svenska Rytmikpedagogförbundet, u.å.) menade att vi uppfattar musik med led- och muskelminnet i lika hög grad som vi gör med hörseln. Alla musikaliska ljud skapas ju genom kroppsrörelse vare sig vi sjunger eller spelar ett instrument.

Under en sånglektion pågår hela tiden en inre dialog inom både elev och pedagog. Sedan handlar undervisningen i allra högsta grad om ett mellanmänskligt möte där elev och pedagog möts i en genuin samvaro. Detta går jag nedan in på när jag beskriver vad som utmärker ett gott pedagogiskt möte där pedagogen svarar an på elevens handlingar.

## Mötet

*Den främsta förutsättningen för ett äkta samtal är att var och en inför sin samtalspartner verkligen menar just denna andra människa. Jag upplever att hon till sin existens är en annan; att hon på just detta, för henne unika och särpräglade sätt är till sitt väsen annorlunda än jag.*

*Jag accepterar den människa jag står inför, så att mina ord kan riktas  
med största allvar till henne, just till den hon är.*

*Buber, M., 1990, s. 47,48*

Backström-Widjeskog (2014, s. 10, 11) refererar Buber när han jämför Jag-Det-förhållandet med Jag-Du-förhållandet. Hurdant förhållande Jaget intar i relationen påverkar hurdan karaktär den andra parten får i förhållandet. Om det är en Jag-Det-relation skapar detta ofta trygghet, förutsägbarhet och ordning för läraren. Är det en Jag-Du-relation, uppstår en genuin samvaro. Det är lärarens uppgift att svara an på elevens handlingar. På samma gång ska läraren ansvara för sig själv och sina handlingar. Det avgörande blir då mötet mellan lärare och elev. Syftet med utbildningen förverkligas där i aktiviteten, i det som händer. Eleven lär sig ingenting av värde om hon inte själv är aktiv i skeendet med hjälp av meningsfull kunskap och medvetandegörande med hjälp av det mänskliga mötet.

Buber lyfter (enligt Backström-Widjeskog, 2014) fram *förtroende*, *konfirmering* och *omfattning* i det pedagogiska mötet. Läraren kan förtjäna elevens *förtroende* genom att se henne och svara an på henne. Båda tar ansvar för sina egna handlingar och det råder en ömsesidig respekt. Med *konfirmering* menas att du förutom att acceptera och bekräfta den andre även bejakar henne sådan hon är på väg att bli. Läraren ser elevens potential och uppmuntrar henne att anstränga sig och utföra arbetet som behövs för att nå målet. Detta sporrar eleven till utveckling. Med ordet *omfattning* menas att man blir delaktig i den andres verklighet. I läraryrket är man i en roll som influerar påverkbara människor. Då måste man hela tiden uppleva det man gör, säger och hur man är från den andres sida, utan att för den skull själv försvagas.

Ett äkta pedagogiskt möte visar sig i en äkta dialog där någon blir närvarande för någon annan. I den äkta dialogen talar vi *med* varandra istället för *till* varandra. I ett äkta möte kan vi åstadkomma utveckling. Det är där det händer. Det händer inte i en dialog där läraren endast intresserar sig för innehållet i kommunikationen eller då läraren endast talar till eleven. (ibid., 12).

Det är inte alltid genom vad vi säger som vi påverkar den andres liv, utan det kan ofta vara genom vår attityd, vår blick eller vårt tonfall. Som lärare behöver vi vara medvetna om att



vi kan bidra till att ge eleven en tro på sig själv och sina möjligheter, eller så kan vi bidra till att försvaga denna tro. (ibid., 14). Detta diskuteras även i avsnittet om störningar ovan.

Från detta teoretiska perspektiv kan det först och främst konstateras att om eleven och pedagogen kan mötas i en Jag-Du relation, där en genuin samvaro är möjlig, får eleven en möjlighet att utvecklas optimalt. Vidare gäller det i undervisningen att ta i beaktande hela eleven, hela människan. Vi är en helhet och det är denna helhet som är aktiv också när vi sjunger. Dalcroze menade att man verkligen kan förstå musiken först när man har upplevt den med hela sin person, med både kropp och själ. Om vi har samlat på oss olika spänningar, känslomässiga fixeringar eller ovanor som gör att det uppstått fysiska låsningar som hindrar sångutvecklingen, kan vi behöva hjälp på vägen. Vi kan behöva släppa dessa spänningar genom att tänka oss rörelser i rätta riktningar så att hela sånginstrumentet ska kunna resonera, med vilja, fantasi, känslor, själ och kropp. I nästa kapitel presenterar jag studiens forskningsansats och metod, den empiriska studiens genomförande, tillförlitlighet och trovärdighet samt etiska överväganden.

## **3 Metod**

Från början var min avsikt att både intervjua tre pedagoger och göra egna observationer i undervisningssituationer med mina elever. Tidsmässigt skulle jag inte ha hunnit med båda inom den tidsramen jag hade och arbetet skulle även ha blivit mycket mera omfattande, så jag valde att endast intervjua tre sångpedagoger i hopp om att genom det fördjupa och berika min förståelse i ämnet. I den empiriska delen används kvalitativa data som för fram sångpedagogers perspektiv på rörelse i sångundervisning

### **3.1 Forskningsansats och metod**

Jag har valt den hermeneutiska forskningsansatsen. Hermeneutiken är en vetenskaplig riktning där man studerar och försöker förstå andra människor och vår livssituation genom att tolka hur mänsklig existens kommer till uttryck i språket, handlingar och i mänskliga

livsyttringar. (Patel & Davidson, 2011, s. 28, 29). Forskarens roll får vara subjektiv, vilket passar in på mig då min utgångspunkt varit att jag har en egen förförståelse och erfarenhet i ämnet jag valt för studien. Jag har erfarit att mina elever ofta fått hjälp i sjungandet när jag bett dem röra på sig på något sätt. Denna min egna förförståelse innebär att jag tolkat intervju svaren och de andra källorna utifrån mina subjektiva tankar, känslor och erfarenheter. Dock har jag försökt att göra det med ett öppet sinne. Jag har strävat till att vara medveten om min egen förförståelse och kritiskt ifrågasätta för att inte vara blind för nya upptäckter och olikheter. Genom att pendla mellan helhet, delar och olika synvinklar har jag velat utveckla och fördjupa min förståelse för det fenomen jag önskat undersöka. (ibid. s. 28, 29). Min förförståelse är utgångspunkten vid varje försök att tolka och förstå sångpedagogernas uttalanden samtidigt som jag bemödat mig om att så förutsättningslöst som möjligt tolka materialet utgående från hermeneutiska principer.

Jag har valt att använda mig av en semistrukturerad kvalitativ intervju för att ge informanterna stort utrymme till att fördjupa sina svar och för att ge dem frihet att svara i längre formuleringar och tankar. Syftet med en kvalitativ intervju är att identifiera egenskaperna hos något, till exempel den intervjuades livsvärld eller uppfattningar om något fenomen (ibid. s. 82). Detta gav mig frihet att inte slaviskt ställa frågorna i samma följd åt alla respondenter och det gav möjlighet att ställa olika följdfrågor beroende på vart samtalet ledde (bilaga 1). Att en intervju är semistrukturerad innebär att den liknar ett vardagssamtal, men har sin grund i ett syfte, i detta fall mitt syfte med min studie. (ibid. s. 82). Orsaken till att jag valde intervju som metod var att jag var intresserad av att möta dessa pedagoger personligen och låta dem berätta om sina erfarenheter av rörelseanvändning i sångundervisning. Jag ville samtala med dem och på det sättet samla material till studien. En intervju är ett samtal som har en struktur och ett syfte. Detta gör att intervjun går utöver det vardagliga spontana samtalet. I forskningsintervjun är samtalsparterna inte likställda, eftersom forskaren styr samtalet genom att kontrollera situationen. (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 19).

## 3.2 Genomförande

I mitt val av respondenter utgick jag ifrån att alla tre är sångpedagoger som redan har en gedigen erfarenhet av att undervisa och att de alla medvetet använder rörelse på något sätt i sin undervisning. Jag tog kontakt med mina informanter via e-post för att berätta om min studie och för att fråga om de ville ställa upp på en intervju. Alla var villiga att delta och vi bestämde tid och plats. Två av intervjuerna ägde rum i respektive informanters arbetsplatsers lokaler. Den tredje ägde rum i mitt arbetsrum. Med deras tillstånd blev intervjuerna inspelade (på min mobiltelefon), vilket var en förutsättning för mitt fortsatta arbete med att transkribera svaren noggrant. Intervjuerna varade mellan 45 till 75 minuter vardera och dessa transkriberade jag till sammanlagt 41 maskinskrivna sidor text. Två av respondenterna har finska som modersmål och talade både finska och svenska under intervjun. Jag har översatt deras citat till svenska.

Min förhoppning och min intention var att intervjuerna skulle kännas mera som ett samtal där både den intervjuade och intervjuaren medverkar. Jag var intresserad av att få en inblick i och förstå den intervjuades synsätt, undervisningssätt, och hur denne tänker i ämnet som jag studerade. Jag hade samma grundfrågor som jag ställde till alla informanter, men samtalen blev alla mycket olika då informanterna alla är olika sinsemellan. De har sin egen bakgrund, sina erfarenheter, sin personlighet och sitt temperament. Det gjorde att mina följdfrågor naturligtvis blev olika från gång till gång. Särskilt under den första intervjun var jag försiktig med att berätta för mycket om egna erfarenheter, då jag tänkte att det kan vara för styrande. Sedan märkte jag dock att det även jag delade med mig av mina erfarenheter, inspirerade informanterna och ledde dem till djupare insikter utan att jag skulle ha påverkat dem i någon riktning.

## 3.3 Studiens tillförlitlighet och trovärdighet samt etiska överväganden

Informanterna har alla ställt upp av fri vilja. Varje informant har fått veta att samtalet kommer att bandas in och transkriberas och att jag kommer att citera dem i min slutliga text. De har gett sitt samtycke till att jag i efterhand har möjlighet att återkomma och komplettera med frågor vid behov. Informanterna har själva fått välja om de vill vara anonyma eller om de vill framträda med sitt eget namn i studien. De har även erbjudits möjligheten att läsa

igenom undersökningen för att få en chans att göra kompletteringar så att inga misstolkningar ska uppstå.

Det empiriska underlaget är litet, vilket gör att jag inte kan dra några långtgående slutsatser. Tack vare de djupgående intervjuerna och respondenternas utförliga svar har jag fått fram svar på mina forskningsfrågor och även fått en ökad insikt om dels hur man didaktiskt tillämpar rörelse i sångundervisning, dels vilken nytta denna har för att optimera elevens utveckling. Att informanterna har fått läsa igenom arbetet och ge tilläggskommentarer har ytterligare bidragit till att mina tolkningar är mera trovärdiga. Den teoretiska textanalysen gjordes efter analysen av intervjuerna och har således inte inverkat på tolkningen av svaren. Däremot har jag utifrån resultaten av den empiriska studien lyft fram teoretiska utgångspunkter som stöder och utvecklar det empiriska resultatet. Detta kallas en induktiv studie.

## **4 Resultatredovisning**

Jag kommer i detta kapitel att redovisa resultatet av mina intervjuer. Här får lärarnas röster framträda då de förmedlar sina tankar om nyttan av rörelseanvändning och hur dessa kan tillämpas i sångundervisningen. Resultatredovisningen är uppdelad i två avsnitt. Det första avsnittet riktas mot en nyttoorientering och svarar på min första forskningsfråga. Här presenteras fyra olika beskrivningskategorier i vilka pedagogerna anser sig ha nytta av rörelseanvändning. Dessa kategorier är den kroppsliga nyttan, den mentala nyttan, den musikaliska nyttan och den didaktiska nyttan. Det andra avsnittet riktas mot en praxisorientering och svarar på min andra forskningsfråga; hur man rent konkret kan tillämpa rörelse i sångundervisningen. Detta avsnitt är indelat i inre dimensioner och yttredimensioner. I informanternas uttalanden flyter kategorierna in i varandra, vilket har varit utmanande i tolkningsprocessen. Jag har valt att kalla respondenterna A, B och C.

## 4.1 Nyttoorientering

Nedan följer respondenternas beskrivningar av nyttan med rörelse i sångundervisningen. Jag frågade respondenterna varför de använder rörelse i sångundervisningen. Vad anser de sig uppnå genom rörelseanvändning?

### 4.1.1 Den kroppsliga nyttan

Med kroppslig nytta avser jag sådana positiva effekter rörelseanvändningen kan föra med sig rent fysiologiskt. Effekterna handlar om en uppvärmd kropp, kroppsmedvetenhet och ändamålsenlig andning. Utöver dessa nämns vikten av god hållning, reflexers betydelse samt avslappningens och aktivitetens betydelse. Dessa har jag relaterat till medvetenheten om kroppen och deras inverkan på sångproduktionen.

Pedagogerna understryker alla andningskontaktens betydelse för röstproduktionen. Målet är att andningen ska få ske reflexmässigt. Vi strävar efter att inte behöva tänka på den, utan att bara behöva tänka på vad vi vill säga. Andningsmuskulaturen kan gymnastiseras i uppvärmningen. Eleven kan då också göras medveten om skillnaden på vanlig andning och fonationsandning, som behövs vid sång.

Man kan behöva göra stärkande och uppvärmande andningsövningar med eleven för att värma upp och stärka andningsmuskulaturen, så att den sedan är redo att reagera. Dessa använder jag bara, mera som uppvärmning, för när man sjunger så behöver man inte liksom tänka på den där andningen på det sättet, utan man tänker på vad man vill säga och då kommer andningen att anpassa sig till det. (A)

Vid behov kan vi gymnastisera andningsmusklerna för att eleven ska bli medveten om skillnaden mellan fonationsandning och vanlig andning. Då man sjunger ska in- och utandningsmusklerna jobba parallellt. Det här ska ske automatiskt när man sjunger, men för att kroppen ska sköta sin grej så måste man ha en god hållning så att reflexen kan föda de rörelser som behövs. Det räcker att man har en tillräckligt klar tanke om vad man vill, så kommer det att fixa sig. Men om man har suttit i soffan i 30 år eller annars är väldigt stel så kanske man behöver lite hjälp att få igång det där. (A)

Det gäller att bli medveten om och aktivera andningsmusklerna så att de sedan ska få arbeta och reagera automatiskt när man sjunger. Detta kan man, enligt A, göra konkret med olika andningsövningar eller med andra rörelser som befriar andningen att fungera naturligt. Man ska alltså bli medveten om andningen och kanske stärka de rätta musklerna för att sedan kunna glömma andningen när man sjunger.

B berättar att hon uppmärksammar om elevens andning går tillräckligt djupt. Om så inte är fallet så tar hon ofta in rörelse och det leder till att eleven lättare hittar den naturliga andningen. B poängterar att man inte ska spänna sig utan vara elastisk och att rörelse är en bra hjälp att kvarhålla elasticiteten. Vårt förhållande till vår kropp påverkar hur vi andas. Mycket stillasittande gör lätt andningen ytlig och spänd. Därför kan musklerna behöva upptäckas, tänjas och förstärkas.

För mig har rörelsen alltid att göra med andningen. Andningen öppnar kroppen för rösten. Jag börjar alltid lektionen med andningen. Eleven ska få andningen att ske på rätt sätt, på ett naturligt sätt. Det gäller ofta att få ner andningen djupare så att den inte bara är uppe i bröstkorgen. Om man andas ytligt eller bara uppe i bröstkorgen och ingen rörelse sker i magen, då är det bra att ta med rörelse. Det hjälper... Rörelsen hjälper dig att hitta den elastiska andningen. (B)

Samtliga sångpedagoger anser att det är viktigt att förbereda kroppen för sjungandet, att värma upp. Man behöver hitta, aktivera och stärka rätta muskler, så att det som sedan behöver hända i kroppen och röstorganet när vi sjunger, kan hända. Här berättar de vad de uppnår genom att använda kroppsrörelser i undervisningen. Uppvärmningen handlar om att göra kroppen redo att sjunga.

Jag använder kroppsrörelser mest för att få kroppen varm och också för att hitta de där rätta musklerna som behövs när man ska sjunga [...] om det finns muskler som har glömt att dom finns och behövs i den här aktiviteten [...] kanske det är någon som inte har sjungit i sin barndom, eller har haft dåliga röstmodeller så att röst användningen associeras till några spänningar någonstans. Därför kan det vara bra med alla möjliga sådana här övningar, bara för att få igång kroppen helt enkelt. (A)

Det kan vara som om den där kroppen har fastnat i en viss form när dom suttit vid datorn så länge och det kan vara väldigt svårt att bara med att sjunga få igång det där. Då är det lättare om man först lite värmer upp så att kroppen kommer igång. Så att den blir påmind om att "aj jo, dom här musklerna fanns också". (A)

Det är viktigt att kroppen är varm och aktiv när du börjar sjunga. Eleven bör bli medveten om och lära känna sitt instrument och få kontakt med de rätta musklerna så att en egen förståelse och erfarenhet föds av hur det ska kännas när röst användningen är optimal. I vardagen och i sin bakgrund har eleven kanske inte använt rösten fullt ut och kan genom kroppsuppvärmningen både bli medveten om gamla vanor och utveckla nya goda vanor som är gynnsammare för röstproducingen. A framhåller den finländska återhållsamheten som en utmaning i sångundervisningen:

Här i Finland, i alla fall, gömmer vi våra kroppar, speciellt bröstkorgen och höften. Vi försöker stå så att vi inte riktigt ska synas och då vi dansar så rör vi inte nödvändigtvis på höften. I en del andra kulturer kan det vara mycket mera frigjort det här. I Finland är det många som har väldigt svårt att känna den där kroppen. Man går igenom hela sitt liv och försöker så där lite glömma bort att den finns på nåt sätt. I sången behöver vi kroppen.  
(A)

Här visar A på den kulturella aspekten som har att göra med hur medvetna vi är om våra kroppar och hur vi förhåller oss till dem. Detta kan påverka hållningen och så även röst användningen. B lyfter fram att olika fysiskt tränade människor kan förhålla sig på olika sätt till sina kroppar och kroppsaktivitet:

Beroende på hur tränad eller stor man är känner man sin kropp på olika sätt. De som har jättehårt tränade kroppar är ofta överpresterare...fysiskt...någon som är väldigt otränad kanske behöver få kontakt med musklerna igen. (B)

Människor med bakgrund i olika slag av träning har således olika behov. En del behöver aktivera sig mera och andra behöver slappna av mera för att få rätt kroppskontakt. A framhåller att det är viktigt att bli medveten om sitt instrument, bli medveten om sin kropp, för att man ska få rösten att resonera i kroppen:

Kroppen är ju en sångares, sångerskas instrument, så det vad kroppen har för form, det är ju instrumentets form. Om du tänker dig att du skulle ha ett piano som varannan dag är fyrkantigt och varannan dag någon annan form, så är det ju lite opraktiskt, för då vet man aldrig riktigt var man har sitt instrument. (A)

Om man inte värmer upp kroppen kan det vara att man inte känner andningsrörelsen någon annanstans än i magen eller att bröstkorgen är så styv att det krävs dubbelt större ansträngning än normalt då man sjunger för att få något stöd alls. Det är som om man skulle

spela ett helt annat instrument. Men om man alltid värmer upp så att kroppen är i ungefär samma form varje gång, då är ens instrument mer förutsägbart. Liksom A framhåller B att hållningen kan påverka så att det är lättare eller svårare att producera ljud. Hon säger att hon alltid tar med rörelse om hon hör att rösten inte klingar i kroppen utan bara kommer från halsen.

För att kroppen ska kunna vara vår resonanslåda behöver den vara mycket elastisk. Med rösten, och när man sjunger, behöver man ha två riktningar och man behöver vara elastisk och grundad på något sätt...kunglig på något sätt. När kroppen får klinga börjar övertonerna ljuda och därför bär rösten. Om du börjar pressa från halsen så bär inte rösten ... Många har inte den där känslan av hur rösten resonerar och klingar i hela kroppen. Om jag hör att rösten kommer bara från halsen och inte alls resonerar i kroppen så då tar jag alltid rörelse med ... Jag tycker man kan göra vad som helst om man är öppen. Hur hittar man den här öppenheten? Rörelse kan vara en mycket viktig väg till det. (B)

C lyfter fram att rörelse kan gynna ens förhållande till sin kropp.

Vuxna är ofta sina kroppars fångar. Muskelminnet kan vara spänt. Människor är ofta spända på olika sätt [...] rörelse kan hjälpa att befria. (C)

Rörelse kan hjälpa sådana som är spända eller låsta, av någon anledning, att slappna av och att befria rösten. (C)

Man kan samla på vanor. Man är van att vara i sin kropp på ett visst sätt, att ha en viss hållning. För sådana som färdigt har utmaningar med en spänd kroppsanvändning, en spänd röst användning, kan rörelse föra med sig rösten, gratis liksom...rörelse kan hjälpa dig att bli du med din kropp och med den röst som kommer från den. (C)

Hon lyfter fram att rörelse hjälper att befria från spänningar som håller kroppen fången i någon felaktig ställning. Det är av stor betydelse att hållningen är elastisk, för då kommer rösten åt att klinga maximalt. Om eleven förminskar sig själv eller annars har en ogynnsam hållning, påverkar det röstproduktionen negativt. Det som ska ske automatiskt och naturligt får ingen chans att ske. Enligt C gör ofta rörelse att andningskontakten uppnås av sig själv. Hon tycker att rörelse kan förekomma genom hela lektionen och refererar till rytm musikens rötter:

Vi gör oss ofta mycket mindre än vad vi är, vi kanske inte vill synas och andas då spänt och ytligt av olika orsaker... Jag tycker man kan röra sig mer eller mindre hela tiden under sånglektionen. När du rör dig så förenas den naturliga luftströmmen och kroppens energi. Andningskontakten uppnås liksom lite av sig själv... Om man tänker på rytm musikens rötter så är det ju nära kopplat till dans och rörelse. (C)



A jämför sångaren med en tennisspelare som behöver vara avslappnad men inte flegmatisk. Sångaren bör vara i ett redotillstånd.

Rörelse är ett bra sätt att få det att bli avslappnat men inte passivt. För det är ju utmaningen ofta när man sjunger, att slappna av men att int' bli lös, utan man är liksom redo. Så där som en tennisspelare .... För om man är stel så då har man int' några snabba reaktioner, då blir allting väldigt långsamt. Men sen emellanåt när man sjunger så behöver man mycket kraft och det betyder ju spänning, så att säga, i muskeln, men det är inte stelt... (A)

Spänningar som vi av olika orsaker har, avspeglar sig i rösten. Därför är det bra att på sånglektionen sträva att bli kvitt spänningar som uppkommit. Ju mer medveten eleven blir om sin kropp desto bättre uppmärksammas spänningar. Med rörelse kan man göra detta utan att nödvändigtvis behöva gå in på förklaringar, om det inte finns behov för det.

Informanterna framhåller alla vikten av att sångaktiviteten är en helhetshändelse, som innefattar hela människan, och hur medvetenheten hänger ihop med förmågan att sjunga. Det handlar inte enbart om en kroppslig medvetenhet, utan även om tankar och känslor. Dessa kan sätta sina spår i kroppen. Vi kan vara mycket spända av olika orsaker och en strävan på sånglektionen är att också befria kroppen till att fungera naturligt. Detta kan ha med hållning, andningsmuskulatur, med mera att göra. När jag skriver detta så är jag medveten om att det kroppsliga fokuset inte räcker. Vi är en helhet. Allt sitter ihop. I det följande lyfter pedagogerna fram den mentala nyttan med rörelse i sång.

#### **4.1.2 Den mentala nyttan**

Med mental nytta avser jag sådana positiva effekter som rörelseanvändning kan föra med sig mentalt. Eleven kan lättare bli närvarande i sig själv, just nu, istället för att vara alltför självmedveten och tänka på hur man ser ut och hur man låter. När vi rör oss kan det hjälpa oss att flytta fokus bort från hur vi låter och istället bli närvarande i det som faktiskt händer här och nu. C framhåller hur rörelse hjälper till att befria tanken och flytta fokus och A betonar det inre fokuset.

Rörelse kan föra bort fokus från sjungandet på ett positivt sätt. (C)

Det är bra när man behöver så att säga tömma huvudet. (C)

Om vi koncentrerar oss på att lyssna på hur vi låter så då kan vi ju inte vara närvarande i oss själva och kroppen och det som behöver hända där. Kroppen blir då passiv och det snörper till i strupen, det spänner ihop sig där och så försöker vi göra ännu nånting med hakan kanske... Det är viktigt att vara närvarande i sig själv och rörelse hjälper med det. Därför är det viktigt att inte fokusera på hur det låter. Huvudsaken är att förbereda sig på vad man ska göra och inte gråta över spilld mjölk. (A)

Huvudsaken är att tänka på vad du vill säga om en bråkdels sekund och inte att tänka på det som redan klingar. Om du koncentrerar dig på det som redan hörs, då förbereder du dig ju inte. Om du lyssnar - vem är det då som sjunger? Dessutom kan det hända att lyssnandet skapar spänningar hos dig i fall du inte är nöjd med vad du hör. Huvuddelen av din koncentration ska hela tiden vara på vad du vill säga härnäst och kontakten till kroppen. Det som redan klingar har du ju hur som helst ingen kontroll över mera. Därför gäller det att vara modig och lita på att instrumentet kommer att fungera bara du koncentrerar dig på de rätta sakerna. Nedan belyser A hur rörelseanvändning kan hjälpa oss bort från en störande självmedvetenhet:

Rörelse är ju något som stöder flow. Speciellt med folk som inte använt rösten just alls ... då kan man göra någon rörelse till alla övningar. På det viset är de så upptagna med det de håller på med så dom glömmer bort att dom sjunger. Dom är inte så självmedvetna ... bara redan någon liten rörelse (A)

B betonar också att rörelse hjälper till att hitta det rätta fokuset och att avdramatisera sjungandet.

Det hjälper dej att vara närvarande om du använder rörelse. En viktig och stor sak som rörelse gör är att ta bort fokus från det att vi nu sjunger. Många tror att det är något upplyft och nästan konstigt att sjunga och sedan om jag tar rörelse med så tänker huvudet att jag inte sjunger utan jag bara använder min röst. Det blir avdramatiserat på något sätt. (B)

I sånglektionssituationen ska eleven sjunga ensam då pedagogen lyssnar, och det kan vara en stor utmaning för många. Själva situationen kan göra att man går i lås och att man inte vågar sjunga på samma sätt som när man är för sig själv. Vi kan stöta på mentala hinder som försvårar sjungandet. Vi lyssnar ofta alltför mycket på vår inre kritiker, som kan vara egna negativa tankar eller något som andra har sagt till oss om hurdana vi är eller hur vi sjunger.

C betonar detta som en stor fördel att ha rörelse i sångundervisningen. Genom att göra någon rörelse medan vi sjunger kan fokus förflyttas bort från att lyssna på hur vi låter och hur vi presterar och istället kan vi tömma huvudet och fokusera på det som händer just nu. Sjungandet kan på det här sättet bli avdramatiserat.

Rörelse och sång är mycket nära sammankopplade. Rörelse för bort koncentrationen från den inre kritikern som många har inom sig [...] jag upplever att den där inre kritikern då kopplas bort och det uppstår en tankeförbindelse, tankekontakt med den egna kroppen och sedan markerar handen även luftströmmen. (C)

När vi sjunger behöver vi vara modiga. Bara det att vi rör på oss i uppvärmningen kan få till stånd att vi kommer lite ut ur vår bekvämlighetszon vilket leder till att vi vågar lite mer än vi annars skulle göra. Att våga vara spontan och vara i nuet och inte tänka för mycket, så att det hindrar oss från att vara närvarande i det som sker just nu, att inte sönderanalysera skeendet utan gå in i flow, det är någonting vi kan få hjälp med av att röra på oss. Att vi vill sjunga betyder att vi vill säga någonting. C betonar just detta:

När man sjunger behöver man också våga. Höga sopraner är ofta väldigt bestämda... genom rörelse kan man komma in i ett sådant tillstånd. Om man är försiktig så kan det hjälpa att ta med rörelse för att våga göra, producera alla möjliga ljud. (C)

... så kan man få energin att gå utåt på ett konkret sätt och komma lite ut ur sin egen bekvämlighetszon...det egna området blir lite större. (C)

Det är ok att veta vad som fysiologiskt händer i människokroppen, det är inget mystiskt, men när man sätter igång och pratar, inte analyserar man ju då hur man placerar tungan. Spontaniteten försvinner då lätt (C)

Rörelse kan enligt C hjälpa oss att vara spontana och att inte analysera för mycket i stunden som vi ska sjunga. I följande citat vill respondent A framhålla att sången börjar i tanken och att medvetenheten om vad som händer i kroppen har betydelse för den musikaliska produktionen. Här sammanfaller den kroppsliga, mentala och musikaliska nyttan.

Sjungandet börjar där i din tanke, det där att du vill säga nånting. Det får igång den där kedjan av reaktioner, dvs först kommer det här prefonatoriska tillståndet, för att om du tänker på en fras, så kommer du att andas in den mängd luft som du behöver och det får diafragman att sänka sig och kroppen att bli bredare och längre och allt det här och sedan närmar sig stämbanden varandra [...] ju klarare tanke du har om vad du vill säga och hur

och var din känsla är och vad intensiteten och volymen är, desto bättre kommer din kropp att veta hur den ska förbereda sig. Du måste veta vad du vill. (A)

### 4.1.3 Den musikaliska nyttan

Med musikalisk nytta avser jag positiva effekter som rörelseanvändning kan föra med sig rent musikaliskt. När man arbetar med rytmik och försöker känna pulsen är det till nytta att röra sig i takt. Även vid inövning av krävande fraser kan rörelse hjälpa att hitta det naturliga sättet att sjunga.

Om man dansar lite, så är det svårt att göra någon helt annan takt. (A)

Det hjälper att dansa i arbetet med rytmik. Det ska inte vara någon koreografi, utan man helt enkelt rör sig i takt med musiken. Man ska över huvud taget inte låsa korsryggen, utan vara elastisk. Om man söker pulsen och vill att eleven ska känna pulsen i musiken, då hjälper det att röra på sig, att röra sig i takt. Vad är 4/4, vals, osv? (C)

För en elev kan en fras kännas svår. Luften kanske tar slut eller något annat problem uppstår. Då tar vi handens rörelse med... det bara hjälper... (B)

Att få pulsen att sitta i kroppen är viktigt. Det räcker inte att teoretiskt veta hurudan rytmen är. Med hjälp av att röra sig i takt sker denna integrering och förståelse av puls och rytm konkret. Detsamma gäller fraser. Om vi tar in rörelse så blir händelseförloppet naturligt och vi fastnar inte i tanken om hur vi vill att det ska låta och den mentala föreställningen att detta kanske nu är för svårt. Rörelse är således ett effektivt verktyg i arbete med rytm, puls och fraser. B belyser också tolkningens relation till kroppskontakten. Nu är vi inne på andningen och det musikaliska.

När du sjunger handlar det om att du med din andning bestämmer vilken känsla som behövs i sången. Då är det viktigt att vi har öppnat kroppen för det här, för då kan du sedan bara berätta texten. (B)

För att rösten ska kunna klinga i kroppen, som är dess resonanslåda, måste den vara elastisk. Man kan inte spänna sig. Rörelse hjälper att hitta och kvarhålla utrymmet i kroppen, att hitta och kvarhålla elasticiteten. (B)

I B:s uttalande ovan lyfts andningen, den kroppsliga nyttan, och den musikaliska nyttan fram; att kunna berätta texten, något som kan uppnås då kroppen är öppen och inte låst. Om man har aktiverat kroppen rätt fungerar andningen och öppnar upp kroppen så att den kan vara redo att resonera. Kroppen bör vara sångarens resonanslåda, liksom cellon är cellistens resonanslåda. Sjungandet blir ofta lättare när sångaren släpper in sångens tempo och känsla i kroppen. Andningen blir naturlig, kroppen kommer, som av sig själv, i balans och öppnas. I det följande går jag över till att beskriva den didaktiska nyttan med rörelse i sångundervisningen.

#### 4.1.4 Den didaktiska nyttan

Med didaktisk nytta avser jag positiva effekter rörelseanvändning kan föra med sig i mötet mellan pedagog och elev. Det kan vara ett bra verktyg. Kroppsrörelser kan bland annat bidra till att variera undervisningen, förenkla en komplicerad sak, bringa sångglädje och motivation och medverka till att koncentration uppnås. Även en effektivisering av undervisningen kan uppnås, vilket A lyfter fram i följande uttalande:

Delvis är det viktigt att värma upp och tänja och allt möjligt sånt här så att du int på grund av det att du sparar tio minuter på att du int gjorde det så måst du jobba dubbelt, liksom, för att du har nån onödig muskelspänning nånstans som du hellre klarat dig utan och som det sku vara lättare att sjunga utan. (A)

Det är oändamålsenligt att förbigå den kroppsliga uppvärmningen och bara börja sjunga genast, eftersom dåliga muskelspänningar underminerar sångaktiviteten och får instrumentet att fungera sämre. Man kan alltså, enligt A, effektivera undervisningen och spara tid om man värmer upp kroppen. A poängterar att det är mycket att tänka på, och rörelse i undervisningen gör det didaktiskt enklare att få in de viktiga elementen:

... för sedan när man ska sjunga en sång, så är det så mycket att koncentrera sig på där samtidigt. Det är melodin och det är ord och allt möjligt, så i pedagogik strävar man ju efter att dela in en komplicerad sak i mindre delar så att man kan ta en sak åt gången, så att det inte blir överväldigande då man försöker allt på en gång. (A)

Man kan alltså förenkla en komplicerad sak genom att dela in den i mindre delar, som man kan koncentrera sig på en åt gången, utan att behöva behärska helheten ännu. Att hitta instrumentet med rörelser och stärkande övningar kan vara ett sådant delområde. Man kan se att orden, melodin och rytmiken är andra delar. Detta kan öka motivationen hos eleven, då det finns konkreta saker, delområden att arbeta med.

A framhåller att rörelse i sångundervisningen också ger en variation i undervisningen. En gång kanske man gör andningsövningar och fördjupar sig i dem. En annan gång arbetar man med rytmik eller tolkning utifrån texten eller med melodin eller harmonin.

... så ger jag kanske tre olika exempel, alternativ, så om int det ena funkar så funkar det andra. Om int det funkar, så provar vi något hjälpskap, kanske gympaband eller nånting och om inte det funkar, förklarar jag kanske hur det fysiskt går till, det där vetenskapliga. Så provar vi och så märker vi vad som funkar, samtidigt får de en så mångsidig bild av vad det handlar om, då man gör på olika sätt (A)

Det är bra om undervisningen är varierande, för då finns det större chans att eleven förstår och gör framsteg. Pedagogen kan förklara på olika sätt. Om man inte är så bekant med sin kropp och helst står still och bara vill sjunga så kanske det är just kroppsövelser som behövs för att förstärka och få kontakt med instrumentet. Detta betonar C när hon lyfter fram att rörelse också bidrar till sångglädje och frigjordhet. I det didaktiska perspektivet gör rörelserna i undervisningen själva lektionen roligare och mer avslappnad.

Speciellt om man försöker lära ut, hitta, söka efter sångglädje med eleven ... människor är mera frigjorda när de rör på sig (C)

A sammanfattar i sitt uttalande att människan är en helhet och att sjunga handlar om en helhetsföreteelse där kropp, känslor, själ, vilja och fysisk färdighet är intimt sammankopplade och beroende av varandra:

För mig är det här att sjunga en sån här helhetshändelse, som går väldigt snabbt. Det är mycket undermedvetna saker som händer. T.ex. bara det att jag tänker på min hand gör att jag spänner en del muskler i handen. Bara det att jag tänker på nånting kommer att förändra min kropp. De här kommandona, ordena går så snabbt där inne i kroppen. Bara

det att jag tänker att jag vill säga nånting kommer att föra stämbanden närmare varandra.

Det där att sjunga har att göra med känslor, sinne, vilja och fysisk färdighet och allt. (A)

Sammanfattningsvis visar resultaten från det nyttoorienterade perspektivet att rörelse i sångundervisning främjar kroppslig medvetenhet, andning och uppvärmning, mental fokusering, musikalisk känsla och utveckling samt undervisningens pedagogiska och didaktiska innehåll. I följande avsnitt går jag in på informanternas beskrivningar av hur de rent praktiskt går tillväga när de använder rörelse i sin sångundervisning.

## 4.2 Praxisorientering – inre och yttre dimensioner

I denna praxisorienterade del, som fokuserar på *hur* sångpedagogerna använder kroppsrörelse i sångundervisningen, tar jag fasta både på inre och yttre dimensioner. Inre dimensioner berör intuition, lyhördhet och reflektion. Yttre dimensioner har att göra med didaktiska metoder såsom demonstration, imitation, orsaksförklaring, knep, metaforer samt olika hjälpmedel som pedagogerna använder. Dessa verktyg använder pedagogerna i mötet med eleverna i sångundervisningen. De båda dimensionerna är svåra att skilja åt i intervjuuttalandena. Valet av didaktiska metoder föregås av och bygger på den inre dialogen. Pedagogerna hamnar att i sitt inre föra en dialog med sig själv om vad, hur, när och på vilket sätt någonting fungerar med en enskild elev i just den stunden. Det handlar om ett möte där man på förhand inte helt kan slå fast olika övningar och hur de kommer att fungera. Pedagogerna använder sin intuition och reflekterar i nuet, i sitt inre, över dessa frågor.

Informanterna betonar att det är otroligt viktigt att vara lyhörd för vad som skulle kunna hjälpa eleven, vad eleven känner sig trygg med och om eleven behöver mera eller färre förklaringar. Den inre dimensionen kan förklaras som den pedagogiska kompetensen medan den yttre dimensionen är de didaktiska verktygen. I uttalandena framkommer inte bara hur rörelse kan användas i undervisningen. Ofta kommer även en motivering till varför det är bra att göra rörelserna. Jag har inte velat skala bort motiveringen eftersom den berikar förståelsen för valet av de didaktiska metoderna och exemplifierar nyttodimensionerna som redovisades i föregående avsnitt.

### 4.2.1 Inre dimensioner

Inre dimensioner berör intuition, lyhördhet och reflektion. C exemplifierar vikten av att instruktionerna till övningarna är förståeliga och tydliga för eleven. Här kommer den inre dimensionen fram, att läraren bör vara lyhörd och observant:

Det är viktigt med bra instruktioner. En gång sade jag åt en elev att börja gå runt i rummet och sjunga fraser på samma gång som jag själv skulle göra det. Eleven gick i lås och det fungerade inte alls. Då behövde jag backa lite och så gjorde vi turvist istället, först jag och sedan eleven. Då började idén med övningen fungera. (C)

Hon framhåller att övningen behöver formas efter eleven, annars fungerar den nödvändigtvis inte. I exemplet ovan var eleven kanske inte färdig att göra övningen så som C först sade, utan behövde få känna sig tryggare genom att få sjunga turvis med pedagogen. Det gav en möjlighet att härma och ändå röra sig och sjunga tillsammans. B betonar nedan såväl den yttre som den inre dimensionen i uppvärmningarna:

Vissa kan behöva utforska, uppleva och söka efter tyngdkraften. Att andningen går djupt ner i magen. Där kan det hjälpa att göra fallande rörelser med händer och armar och på samma gång gunga i knäna, liksom för att skaka ner den där tyngden. (B)

Här har läraren varit lyhörd för vad eleven behöver. Fallande rörelser med armarna och med hela kroppen hjälper en att utforska tyngdkraften. Läraren bör ge utrymme för eleven att själv utforska och hitta rätt. Genom att skaka ner tyngden kan andningen få en chans att fördjupas. C betonar såväl den yttre som den inre dimensionen:

Att stå och gunga från en fot till den andra ... ta fasta på sådana rörelser som kommer från eleven själv. (C)

Hon är lyhörd och observant och kan så ta fasta på rörelser som eleven gör och som då är lätta för denne att göra. På detta sätt kan tröskeln att sjunga och röra på sig bli lägre.

Det är viktigt att pedagogen har klart för sig varför de väljer att ta in en viss övning. Vart är det vi strävar? Vad är det meningen att eleven ska förstå eller lära sig? Varför rör vi oss?



Och vad vill eleven? Kan vi med denna rörelse öka medvetenheten hos eleven, separera element, frigöra eller tillföra någonting? Här lyfts således den inre dimensionen fram i praxisorienteringen, som bygger på lärarens lyhördhet för elevens behov och de signaler eleven sänder. B framhåller reflektionen kring rörelseanvändningen:

Det är inte alltid bara att röra sig utan du kanske behöver tänka igenom varför du rör dig. Ibland rör sig någon elev för att den är nervös och då måste vi tänka igenom det och kanske möta rösten. Ibland har det varit så att jag har bett en dansare ta rörelse med när dom sjunger, men då har eleven börjat röra på fötterna fram och tillbaks på något sätt nervöst. Då fungerar det inte. Då behöver man fundera igenom det och kanske möta rösten direkt istället. Dansarna vet så mycket om rörelse och kroppen, därför kan det ibland vara bra att möta rösten direkt. (B)

Rörelse är inget självändamål, utan den ska ju tjäna ett syfte, vilket beskrivs i avsnitt 4.1. Om eleven gör spända, nervösa rörelser kan det vara bra att medvetandegöra detta och kanske lugna ner kroppen och tänka igenom varför eleven rör sig som hon gör. Blir din andning djupare av det? Hjälper det dig att inte vara så självmedveten eller vad beror det på att du rör dig? A och O är att läraren kan observera och vara lyhörd för elevens behov och välja vad som är bäst att göra för att underlätta elevens medvetenhet och utveckling.

I citatet nedan visar C på vikten av att välja rätt övning genom att vara lyhörd för vad eleven behöver (inre dimensionen). Hon lyfter sedan fram demonstration och imitation (yttre dimension) som verktyg för hur rörelse kan användas. Då behöver hon inte förklara allt om varför hon gör rörelserna. Många saker kan läras ut genom att eleven härmar.

Om jag hör att eleven spänner tungroten kan jag till exempel visa övningen åt eleven, som sedan gör samma. (Hon visar hur hon rullar med huvudet ner, så att ryggen också böjs och på samma gång sjunger avslappnat på ”r”) ... det är få som kan hålla tungroten spänd om de gör detta. Det är kanske inte en spänd elevs första övning, men om den redan vågar mera [...] sen gäller det att försöka hålla tungan så också när man kommer upp i stående position. (C)

Det kanske inte alltid fungerar att förklara genom att gå in på anatomiska detaljer med eleven. Pedagogen bör genom observation och lyhördhet försöka komma fram till vad det är som hindrar eleven att sjunga fritt. Är det spänd tungrot, spänd käke, spänd mage eller vad

är det? Sedan kan det fungera att sjunga medan man gör en rörelse som gör det omöjligt att spänna detta ställe. B och C understryker båda hur viktigt det är att man som pedagog är lyhörd för vad som fungerar för olika personer.

Med tonåringar, ungdomar som är i puberteten, ska man vara försiktig med vad för rörelser man gör. Där gäller det att ha känselspröten på spänn. Det är viktigt att inte tvinga på. Att förvänta sig att tonåringen ska vicka på höfterna är onödigt. Alltid finns det förstås olika personligheter och en del har lättare att våga. Annars kan man till exempel gå från fot till fot för att söka rytmiken eller för att få tankarna på annat. Det är känsligt var den där egna gränsen är då. Förstås om eleven är bekant eller om man märker att eleven är du med sig och sin kropp, då är det en annan sak. Äldre människor är ofta öppnare och skrattar och vågar vicka på höfterna. Barn tycker också att det är roligt. Man måste använda sin intuition så att ingen behöver känna att man kommer över dennes gräns. (C)

Några personligheter är sådana att de på något sätt hela tiden går uppåt medan andra är mycket grundade. De som är mycket grundade måste man påminna att man alltid ska ha två riktningar. De kan glömma det. Här kan det fungera med vattnet och att det inte får komma in i munnen. Med de som hela tiden är uppåt är det viktigt att få tyngdpunkten ner. (B)

Som pedagog behöver du på något sätt observera och läsa av eleven och förstå hurdan personlighet eleven har. Det pågår en inre reflektion i stunden. C lyfter nedan fram vikten av att som pedagog använda sin intuition och respektera eleven så att denne inte behöver uppleva otrygghet, utan istället blir stärkt och bekräftad:

Man behöver ha känselspröten på spänn...vad passar för vem? Om någon signalerar att ”här går min gräns”, då skulle jag inte gå och ta personen i händerna och svinga dem upp, utan ... babysteps! Kanske bara det där enda lilla ljudet och det kan vara en stor sak, och så låter vi handen vara där bredvid ... Det kan redan vara en rörelse. Hurudan rörelse passar åt vem? Ja, intuition. Kroppsspråket kan berätta. (C)

På något vis är pedagogen som en detektiv som har som syfte att klura ut vad som hjälper eleven just då. Pedagogen kan även avläsa elevens kroppsspråk. Det är en stor del av kommunikationen. Eleven behöver i denna process känna sig trygg och respekterad.

## 4.2.2 Yttre dimensioner

Yttre dimensioner har att göra med didaktiska verktyg såsom demonstration, imitation, orsaksförklaring, metaforer samt olika hjälpmedel och knep som pedagogerna använder. Här beskriver C och A hur de kan inleda en lektion. I uttalandena är den yttre dimensionen tydlig:

Vi kan ibland börja lektionen med att boxas i luften. Det ska vara rörelser som genast är lätta för eleven att göra. Inga danskoreografier. (C)

Vi kan göra andningsövningar som tänjer och förstärker andningsmusklerna. Övningar som gör andningen djupare och öppnar upp bröstkorgen och övar upp reaktionsförmågan. (A)

C poängterar att rörelse hjälper eleven att få fatt i andningsenergin:

Sjelva andningen är rörelse! När man svingar på armarna fram och tillbaka i en avslappnad skid-rörelse, så markerar det ganska bra andningsenergin. Om armens rörelse låser sig berättar det någonting om andningen ... att den har låst sig. (C)

Vi kan själva bli medvetna om när andningen fungerar fritt. Om armens rörelse är fri så är andningen fri. Om den svingande rörelsen stannar av, har andningen förmodligen låst sig. C fortsätter med ett exempel där man rör på handen medan man följer den med blicken. Detta hjälper en att flytta fokus från hur man låter och att få en naturlig andning, frasering och pulskänsla:

Jag ber ofta elever sjunga medan de rör på handen och följer handens rörelse med blicken. Man koncentrerar sig på fingerspetsarna så att man inte bara gör vad som helst. (C)

B ger ett metaforiskt tips för att få riktningen i rösten att gå genom kroppen istället för att komma från halsen. Här används händerna och fantasin:

Om jag vill få röstens riktning att gå igenom kroppen istället för att komma från halsen, då kan jag be eleven ta en osynlig tråd och trä den genom nålsögat i riktning mot sig. Om röstens riktning ändras så rör sig handen på samma sätt ... det bara händer. (B)

Pedagogerna ger exempel på övningar och knep som de kan använda. Ofta förekommer armrörelser. Fallande armrörelser, att följa handens rörelse med blicken, svinga armarna och

på samma gång gunga i knäna. Även olika andningsövningar, som ska tänja och förstärka andningsmuskulaturen lyfts fram. C poängterar att rörelserna ska vara lätta för eleven att göra, gärna någon rörelse som kommer från eleven själv. A gör specifika tänjande, förstärkande andningsövningar för att öva upp reaktionsförmågan. A motiverar detta med att eleven kan behöva upptäcka dessa muskler som inte används så effektivt i vardagen. B och C talar ofta om hur de använder hand- och armrörelser och överföring av kroppstyngden från ett ben till det andra och även gung i knäna för att få ner tyngdpunkten i kroppen. Eleven kan vara spänd och då flyttas tyngdpunkten lätt uppåt och andningen blir ytlig och spänd.

Rörelsen som görs behöver inte vara stor och den ska vara lätt att göra. Även ögats rörelse är rörelse, påpekar C. Nedan påminner hon om ögats rörelser för att frigöra nacke och käke och få den bästa positionen för att producera ljud:

Ögats rörelse är också rörelse. Sedan när vi vill ha, ur sånglärarens synvinkel, en fri nacke ... vart strävar vi att röra ögonen? Om melodin går uppåt, är det då bättre att titta snett neråt? [...] även en liten rörelse påverkar i käkens och nackens position. Eller om melodin är låg kan du titta snett uppåt [...] ibland flackar eleven med blicken, den hålls inte lugn, då kan man lugna ner den med att komma överens om att under sångens gång hålla blicken fäst på ett ställe, eller om någon är helt fastnaglad med blicken på ett ställe ... så kan vi komma överens om att under sångens gång titta runt på en hel vägg med blicken. Då måste eleven släppa det där trygga i att stirra på ett ställe och det är bara en övning. Den här övningens syfte är att du rör blicken runt på väggen och inte det att du producerar perfekta ljud. (C)

C ger tydliga övningar som känns trygga för eleven att göra. Att göra någon så liten rörelse som att röra på ögonen kan få positiva följder kroppsligt, och hjälpa någon att sjunga högt/lågt, men också på ett mentalt plan, så att man koncentrerar sig på den specifika övningen och inte lyssnar på hur man låter. I följande uttalanden lyfter A fram olika hjälpmedel som hon kan använda för att aktivera rätt muskler och för att få eleven att själv bli medveten om sin kropp och hitta sitt instrument:

... och sen när dom övar sig att sjunga så ber jag dem att ställa sig i nån viss, lite annorlunda ställning för att kunna aktivera rätt muskler så att det blir lättare ... ibland kan det hjälpa att man står på en balansbräda eller sitter på en gym-paboll eller nånting sånt, så att man får lite hjälp på vägen ... om man står på balansbrädan så tvingas den där korsetten, som man kallar det, att aktiveras ... då kanske eleven: ”ah, ok, så här känns

det!” Och sen är det lättare att hitta dom där musklerna på egen hand utan den där balansbrädan (A)

Sen brukar jag använda ett sånt här gympaband som man sätter under fötterna och håller i med händerna och sedan lyfter så där lite snett framåt, för att det gör både att ... för gympabandet drar ju neråt så då betyder det att man måst aktivt göra sig längre och det aktiverar. (A)

Nån gång kan jag ställa mig bakom en elev och skuffa på ryggen, liksom för att aktivera ryggmusklerna. (A)

Jag kan ha min elev att luta sig mot väggen och ha nånting, en bok, bakom huvudet, för om huvudet är rakt mot väggen kan det vara för långt avstånd, men om man har en flaska eller en teförpackning, eller nånting, så är det flera bra saker: å ena sidan att den där nacken hålls lång och sedan får inte huvudet iväg för långt, för då faller den där grejen som de har där bakom. Ofta har elever väldigt svårt att själva märka när de sätter fram hakan ... olika fysiska uppgifter kan vara praktiska på många sätt. (A)

A fokuserar i intervjusvaren, på att på ett konkret sätt få igång de rätta musklerna. Hon koncentrerar till stor del sina uttalanden att gälla upptäckandet av instrumentet rent fysiskt. Med hjälp av att använda olika hjälpmedel, som balansbräda, gympaband eller en vägg att luta sig mot, får hon eleven att upptäcka och förstärka de rätta musklerna i sitt instrument. B vill först få elevens uppmärksamhet riktad mot andningen och hur det ska kännas i kroppen. Hon beskriver hur hon instruerar eleven till hur denne kan bli medveten om sin djupa andning. Här kommer också fram hur hon är i dialog med eleven:

Jag börjar alltid lektionerna från andningen. Jag ber eleven hålla händerna på magen och blåsa ut luft och sedan ta emot luften som kommer in. Vi gör det för att känna och bli medvetna om vad som händer där ... andningen och hur det ska kännas. Sedan kan det hända att man får diskutera om vad som händer. Om man drar in luft och ingenting händer i magen, då blir det mycket svårt. Kanske eleven gör för mycket istället för att bara låta det ske. Många börjar dra in luft. Ibland, ofta med dansare, får man prata om att magen får röra sig utåt ... där sker rörelse också på ryggsidan. Här är gäspningen bra! Andningen händer då i hela kroppen så det inte är endast uppe i bröstkorgen. (B)

Början av gäspningen är ett bra sätt att få rätt andning. Då går rörelsen på ett elastiskt sätt till magen och ryggen och det öppnar upp i halsen. Ofta har vi förlorat, slarvat bort de här naturliga reflexerna. (B)

Målet som B har, är att eleven ska komma till egen insikt och förståelse genom att göras medveten om hur det ska kännas och vad som ska hända när andningen fungerar rätt. Att hon ber eleven sätta händerna på magen kan göra att denne konkret märker vad som händer och inte händer och blir medveten om andningskontakten. Här förstår jag att pedagogens roll är viktig för att få eleven att förstå skillnaden mellan när andningen fungerar reflexmässigt och rätt och när eleven spänner sig och andningen låser sig. Nedan ber C eleven bli medveten om någon specifik muskelspänning för att kunna släppa den:

Jag kan be eleven slappna av i händerna och inte hålla dem som knytnävar eller annars spänna dem. Då frigörs någonting i halsen och nacken. Om det är en spänd elev som också spänner händerna, då spänns samtidigt käken, höften och bäckenbotten. Så, utan att man måste föreläsa om fysiologi och anatomi ... jag kan berätta varför om eleven frågar. Jag kan säga att vi skakade på händerna för att jag upplever att det är avslappnande och jag blir i alla fall spänd i käken om jag spänner händerna [...] så kan man få eleven att slappna av i käken, tungroten, höften. (C)

C avväger om hon genast ska förklara varför de gör en övning, eller om det kanske fungerar bättre utan förklaring. Hon vill poängtera att olika mål ibland kan uppnås bättre då man inte är för medveten om vad som fysiskt ska hända och varför, men att detta är individuellt. Hur en sångpedagog gör och förhåller sig är ju beroende av dennes personlighet och sätt att vara och vad som händer i mötet med eleven som har kommit för att lära sig. B använder sig ofta av metaforer, bildliga uttryck som får eleven att få kontakt med den naturliga andningen och att hitta den öppna kroppshållningen, det aktivt elastiska sättet att använda kroppen på så att röstproduktionen får ske på ett naturligt, reflexmässigt sätt.

Man kan tänka att man står i varmt vatten, på det här sättet, att vattnet int' går in i munnen. Vattnet når ända till hakan. Man måst' stå mycket rak men samtidigt vara mycket elastisk. Vattnet är varmt och det är lätt att vara där. Varmt som i södern på semester. När människor far på semester till länder med varmt klimat så slappnar de av i axlarna. Jag kan be eleven göra simrörelser som om de var i vattnet. Sedan kan man tänka att man sjunger via vattnet. (B)

Jag kan säga åt en elev att tänka att hon står uppe på ett berg. Runt omkring finns dalar och du tittar ner på det eller de som är där nere när du sjunger. Då får de lång nacke och kommer bort från känslan att de måste sträva uppåt och vara stora, utan de får vara ovanför istället. För andra fungerar det här inte alls utan de kanske behöver tänka att de får luft under armarna och börjar sväva. (B)

B använder sig av metaforer från naturen. Vattnet som element är ju aldrig statiskt och det vill vi inte heller vara i kroppen när vi sjunger. Rörelserna i vattnet är annorlunda. Vattnets motstånd är inte hårt, men det är ändå fråga om en stark naturkraft. Luft är också ett naturligt element som är tacksamt att använda sig av. Vinden blåser. Elastiska element tycks fungera bra som metaforer då vi vet hur det känns att vara i vatten eller hur det känns när vinden blåser.

Även att föreställa sig att man är en viss sorts person kan få vår hållning att bli annorlunda och påverka vår röst användning. Om du föreställer dig att du är en person med hög status, kan detta få till stånd att din hållning och din attityd förändras. Detta beskriver B nedan:

En kunglig person är aldrig med mindre utrymme i kroppen. Om du ska spela en kung eller drottning så kan du inte vara så här (hon visar hur hon står med hängande, dålig hållning) ... då måste du hela tiden vara lång och elastisk. Jag brukar säga att de ska tänka sig att de har drottning Elizabeths stora krage på sig. De får här på sånglektionen öva det där att vara långa, elastiska och kungliga på något sätt. (B)

Vi har sett bilder av sådana kragar, och kanske sett dem på film. Vi har någon bild av hur en kunglighet gestaltas. Det att vi går in i en sådan roll kan påverka oss fysiskt och mentalt. Med hjälp av att tänka sig att man borrar upp fjädrar på ryggsidan kan man bibehålla det inre utrymmet i kroppen. Detta är något som är gynnsamt vid röstproduktion. Det kan också få en att känna sig självsäker och trygg, även det är gynnsamt när man sjunger. B:s sista metafor handlar om att skapa ytterligare utrymme i kroppen:

Du kan tänka dig att du har ryggen full av fjädrar. Du tänker att du med andningen ska burra upp fjäderryggen. Det har inget med sång att göra, men det hjälper. Om du blir spänd i en situation, om du ska för första gången upp på stora scenen, då hjälper det att hålla det egna inre utrymmet genom att göra denna övning. Du har mycket utrymme och du är elastisk och andningen är fri. (B)

Övningen ovan kan, enligt B, få andningen att gå djupt och kännas i ryggen vilket också påverkar ens inre lugn. Om vi är nervösa och osäkra blir vår hållning ofta spänd och likaså andningen. Jag tolkar det även som att det kan hjälpa att tänka sig dessa fjädrar som jag får

att resa sig med min andning, för då utvidgas mitt eget utrymme på något sätt. Jag har en hemlighet runt om mig som ger mig styrka, lugn och säkerhet.

Den individuella sånglektionen är ett möte där man inte på förhand kan slå fast vilka övningar som kommer att hjälpa eleven att utvecklas. Pedagogerna är tvungna att observera och vara lyhörda och göra reflektioner. Detta för att bäst kunna möta elevens behov och i stunden välja rätt övning och bästa sätt att presentera den. I följande kapitel går jag över till att reflektera över resultaten i en sammanfattande diskussion.

## 5 Sammanfattande diskussion

Syftet med min studie var att få en ökad insikt om varför och hur kroppsrörelser kan användas i sångundervisningen för att optimera utvecklingen hos sångelever. Det kan konstateras av respondenternas intervju svar att de erfar att rörelseanvändning ofta leder till positiva resultat hos sångeleven. Hur kroppsrörelse används beror på vad som är elevens vilja, behov och personlighet. De olika pedagogerna har egna sätt att förhålla sig till och tala om kroppsrörelse och sångundervisning. En sak som de har gemensamt och som framkommer är att de ser sjungandet som en helhetshändelse där hela människan är aktiv och involverad. Detta bekräftas även av den teoretiska textanalysen. Känslor, som är oskiljaktiga från tanken, är också ouppslösligt förbundna med kroppsliga tillstånd. Kroppens tillstånd är alltså en del av känslan. Man tänker således inte bara med hjärnan utan man tänker med både hjärnan och kroppen.

Jag stöter ofta på åsikten att vissa människor kan sjunga och andra inte kan sjunga. Ändå har vi alla, när vi fötts, skrikit vårt första skrik. Vi har av ett ofrånkomligt behov dragit in luft i våra lungor en första gång och skrikit ett livsbejakande skrik, med hela vår varelse. Vår kropp har fungerat på bästa sätt och vi har inte blivit hesa! Sedan växer vi upp och blir medvetna om oss själva och vi formas och påverkas av olika faktorer. Den nära omgivningen, samhället, grannar, familj och trender påverkar oss. Vi börjar jämföra oss med andra. Kan vi hitta tillbaka till något av det naturliga som hände när vi skrek vårt första skrik, utan att vara medvetna om hur vi lät eller såg ut eller om det var fint eller fult? Rösten är ju en förlängning av viljan.



Nedan går jag in på att sammanfatta resultatet av min studie utifrån mina forskningsfrågor. Jag vill ännu framhålla att det empiriska underlaget är litet, vilket har gjort att jag inte har kunnat dra några långtgående slutsatser. Trots det begränsade empiriska underlaget har jag hittat stöd i teorin som bygger på mina resultat. Tack vare respondenternas utförliga svar och den teoretiska textanalysen har jag fått svar på mina forskningsfrågor. Jag har också fått en ökad insikt om nyttan med att tillämpa rörelse i sångundervisningen och hur detta didaktiskt kan ske, vilket hjälper mig att motivera, använda och utveckla rörelse i min undervisning.

## 5.1 Svar på mina forskningsfrågor

**Den första forskningsfrågan löd:** Vilken uppfattning har sångpedagogerna av *nyttan* av rörelseanvändning i individuell sångundervisning? I intervjusvaren framkommer kroppsliga, mentala, musikaliska och didaktiska nyttoaspekter:

*Den kroppsliga nyttan* kan vara en uppvärmd kropp, kroppsmedvetenhet, en god hållning, att hitta sitt instrument, att hitta rätta muskler, att stärka andningsmuskulaturen, ändamålsenlig andning, avspänning, rätt aktivitet och ett positivt förhållande till sin kropp. Bjerge och Sköld (1993) understryker att det naturliga är bra att ha som utgångspunkt. För att det fina samspelet i oss ska kunna ske fritt får vi inte spänna vår kropp. Det är vi som är instrumentet när vi sjunger och då är det vi som ska klinga. Då gäller det att inte spänna sig utan att istället släppa muskelspänningarna så att hållningen blir naturlig och elastisk. Hemsley (1998) betonar att många spänningar kan undvikas om eleven från allra första början etablerar en god hållning, så att detta blir en vanesak. Respondenterna lyfte i sina intervjusvar fram att kroppen är vårt instrument och att det är viktigt att hitta och behålla utrymmet i kroppen då vi sjunger, så att rösten kan klinga. Kroppen är instrumentets form och därför behövs en god hållning. Om vi inte värmer upp kroppen blir sjungandet så mycket svårare. Om muskelminnet är spänt kan rörelse hjälpa att befria dessa spänningar.

Våra kroppar är skapade att röra på sig. Nuförtiden rör vi på oss allt mindre. Stillasittande arbeten fjärrar oss från naturen och från det naturliga. Därför tänker jag mig att rörelse kan vara en viktig del när vi ska upptäcka vårt instrument. Om vi, till exempel, bara känner andningen i magen och ingenting händer i bröstkorgen eller tvärtom så kan vi behöva tänja och förstärka andningsmuskulaturen.

*Den mentala nyttan* kan vara närvaro, flytt av fokus (till exempel bort från hur vi låter och presterar till att vara närvarande), avdramatisering, tömning av huvudet, mod, att våga gå utanför sin bekvämlighetszon och spontanitet. Hemsley (1998) konstaterar att det är för sent att påverka hur vi låter när vi hör vår röst. Om vi lyssnar på oss själva så är vi inte närvarande i det som ska hända. Detta är någonting som A också påpekar när hon talar om att vara närvarande i sig själv och inte lyssna på hur vi låter. Hon menar att rörelse kan hjälpa en att vara närvarande i sig själv i ögonblicket. B poängterar att människor ofta förhåller sig till sång som om det vore någonting upplyft och att rörelse kan hjälpa dem att avdramatisera sjungandet. C anser att rörelse och sång är mycket nära sammankopplade och att rörelse för bort fokus från den inre kritikern som vi ofta har i oss.

Mycket skulle vara lättare om vi inte skulle tänka så mycket. Ofta är det våra tankar som bromsar oss och får oss att tvivla på oss själva. Om vi kunde bli som barn igen. När de lär sig gå ger de inte upp fast de faller gång på gång. Ofta handlar det i sångundervisningen om att skala bort konstigheter och hitta tillbaka till det naturliga, för alla har vi ju skrikit det där första skriket. Konstigheter kan komma av så mycket: röstförebilder, kritiska röster från det förflutna (kompisar, musiklejare, grannar, föräldrar eller andra) eller stress.

*Den musikaliska nyttan* kan vara att känna pulsen, förstå och känna rytmik och få hjälp med krävande fraser. Detta kommer även fram i Dalcrozes tankar om musikpedagogik. Han kom fram till att hans elever hade mycket lättare att lära sig och omfamna musik när de rörde på sig. Respondenterna i denna studie betonade att det hjälper att röra på sig i arbetet med rytmik, exempelvis genom att dansa eller ta med handens rörelse om en elev tycker att en fras känns svår.

Jag märker själv att om jag inte låser kroppen utan låter den leva med i musiken, sitter pulsen och fraseringen naturligt och lätt. Vi är ju fulla av rytm och puls. Vårt hjärta pumpar blodet och vi andas med våra lungor. Ibland kan det behövas en mera aktiv rörelse och aktivitet, men jag har erfårit att när jag har fått den upplevelsen så kan jag sedan känna rörelsen och rytmen och aktiviteten fast den inte syns så markant utåt.

*Den didaktiska nyttan* kan vara variation i undervisningen, förenkling av komplicerade saker, att bringa sångglädje och motivation, att uppnå koncentration samt effektivisering av undervisningen. Respondenterna betonar att man kan spara tid om man förbereder kroppen,

instrumentet, för sjungandet. Att koncentrera sig på ett delområde kan vara skönt och tydligt för eleven eftersom det är många saker som sker när man sjunger. Genom rörelse blir undervisningen mer varierad, avslappnad och rolig. Glädje är ju ofta förknippat med rörelse. Vi dansar, klappar händer, rör på oss och blir upplivade om vi är glada. Skrattet aktiverar också kroppen. När man sjunger gospelmusik kan det vara mycket svårt att stå stilla när man sjunger, för det hör ihop med själva dess väsen att hela kroppen är med. Den kroppsliga nyttan hjälper den mentala och vice versa. Genom att visa och röra på sig kan läraren nå fram till eleven på ett helt annat sätt när både hjärna och kropp får arbeta. Plötsligt kan eleven förstå något som hon inte tidigare förstått, bara genom en enkel handrörelse eller gung i knäna. Detta hjälper också det musikaliska.

**Den andra forskningsfrågan löd:** Vilken uppfattning har sångpedagogerna av *hur* man kan använda kroppsrörelse i individuell sångundervisning? Med den frågan ville jag undersöka sätt att ta in och använda rörelse i sångundervisningen.

I intervjuvaren framkom såväl inre som yttre dimensioner av detta. Inre dimensioner berör intuition, lyhördhet och reflektion. Yttre dimensioner har att göra med didaktiska metoder såsom demonstration, imitation, orsaksförklaring, knep, metaforer samt olika hjälpmedel som pedagogerna använder. Den inre dimensionen kan förklaras som den pedagogiska kompetensen medan den yttre dimensionen är de didaktiska verktygen.

Informanterna framhåller alla vikten av att reflektera över varför och hur rörelseövningar används med de olika eleverna för att hjälpa dessa. Det pågår hela tiden en inre dialog inom pedagogen där denne använder sin intuition och observerar eleven och känner in vad som vore bästa verktyget att använda i stunden. Detta sker i en dialog med eleven. Dialogen är såväl verbal som ordlös, där kroppsspråket kan kommunicera mycket. Respondenterna ger konkreta övningar och använder olika hjälpmedel, såsom balansbräda, gympaboll, gymnastikband och vägg eller metaforer för att få till stånd rätt kroppskontakt och aktivitet. Detta för att eleven själv ska hitta och komma fram till hur det ska kännas i kroppen när där finns rätt aktivitet och utrymme för rösten att klinga. Fallande rörelser hjälper till exempel att få ner andningen och tyngdpunkten i kroppen. Allt beror på hurudan eleven är och vad som är behovet. Rörelse kan användas hela tiden och den behöver inte alltid vara stor och märkbar. Rörelsen ska vara lätt för eleven att göra. Det är viktigt att läraren använder sin intuition och är känslig för vad som passar för eleven. Alla pedagoger framhåller att det är individuellt vad som fungerar och vad som inte fungerar.

Framför allt vill jag hålla fram att sånglektionen är ett möte mellan elev och pedagog. Alla elever är olika, liksom alla pedagoger är olika. Att vara där som ensam elev med en pedagog i samma rum kan uppfattas som en utlämnande situation. Det är inte lätt för alla. Det är enligt mig otroligt viktigt att pedagogen respekterar eleven just sådan som denne är. Jag har själv olika erfarenheter av detta. En enda blick kan rubba förtroendet som eleven behöver känna för pedagogen. Det betyder inte att man behöver vara likadana, utan pedagogen behöver verkligen bemöda sig om att reflektera över sitt beteende och sitt kroppsspråk så att inte dubbla budskap uppstår. Likaså är det avgörande att läraren är lyhörd för elevens nivåbehov och signaler. Som C framhåller så måste man ”använda sin intuition så att ingen behöver känna att man kommer över dennes gräns”. Detta bör speciellt beaktas när man har en ung elev som är i puberteten. Det är en ålder då det sker stora förändringar i den unges kropp och en för stor kroppsfixering under sånglektionen kan vara en dålig taktik. Vad passar för vem? Kroppsspråket kan berätta. En fara med rörelse i sångundervisningen kunde just vara om läraren oansvarigt och reflektionslöst använder metoderna. Detta kunde stjälpa mera än hjälpa.

## 5.2 Slutord

Arbetet med denna studie har varit givande för mig. På samma sätt som en hel värld öppnar sig när man tittar på ett blomblad genom ett förstoringsglas har denna studie öppnat världar som jag annars kanske inte hade bemödat mig om att bekanta mig med. Visst har det varit knepigt att behöva begränsa studien. Redan när jag gjorde intervjuerna upplevde jag det utmanande att styra samtalen till att gälla endast rörelseanvändning då sångundervisning handlar om så mycket mera. Som jag nämnde i kapitel 3 var min avsikt att även inom denna studie göra egna observationer i sångundervisningssituationer med elever, men det skulle ha gjort studien för omfattande inom tidsramen jag hade. Det vore intressant att göra en studie där man följer med ett antal elevers utveckling under någon tid och analyserar vilka fördelar och nackdelar rörelseanvändning har i deras utveckling, hur de uppfattar det och vad pedagogen iakttar. Intressant vore också att få en större inblick i hur stor del den kulturella aspekten har i hur vi förhåller oss till sången, dess roll i kulturen och den kroppsliga aspekten. Hur förhåller man sig i olika kulturer till denna helhet?

Det är ju så att när vi pratar rör vi på händerna och gestikulerar och sällan är vi helt stilla. Hela vi är aktiva. Sången är en förlängning av talet och när vi sjunger behövs mera aktivitet i kroppen än när vi talar. Har det här något att göra med det som hände där på testlektionen, som jag fick vara med om? Jag tror att när jag gjorde rörelsen så kom jag i direkt kontakt med nuet. Jag slutade att iaktta mig utifrån och blev istället avspänd, men på samma gång aktiv och redo. Jag slutade att lyssna på mig själv och att spänna mig. Jag slutade att spänna mig å pedagogens vägnar. Min kropp blev aktiv på rätt sätt. Jag tror att jag var spänd och självmedveten och detta gjorde att mitt instrument, jag själv, låste sig. Detta trots att det inte var jag som var i centrum av juryns blickar. Jag fungerade inte optimalt och upplevde situationen som lite konstig och det gjorde att jag inte lyckades vara avslappnad. När jag gjorde armrörelsen slappnade jag av på samma gång som rätt muskler aktiverades och mitt fokus flyttades från att prestera och iaktta mig själv till att vara närvarande i mig själv och nuet.

Dalcroze förhöll sig kanske idealistiskt till musik och rörelse som lösning på olika problem. Kan arbetssättet vara onåbart för vissa människor? Vi är olika och vi har kanske olika blockeringar och spänningar som påverkar oss. Jag har här inte gått in på de olika inlärningsstilarna, men vill ändå konstatera att vi alla har våra kroppar och att det kanske är värt att tänka på varför och hur kropps rörelse kunde användas även i den individuella sångundervisningen. Jag hoppas att denna studie kan inspirera och vara till glädje och nytta för andra sångpedagoger och sångpedagogstuderanden. Det handlar om att inspirera till nyfikenhet, avslappning, mod, utveckling och framför allt glädje till musiken. Allt är en ständig rörelse.

## Källförteckning

Backström-Widjeskog, B. (2014). Allt verkligt liv är möte. I arbetet: J. Erkkilä (red.), *I mötet skapar vi varandra*, introduktionskurs till högskolestudier vid Jakobstadsenheten (s. 8-14). Yrkeshögskolan Novia. Serie R: Rapporter, 3/2014. Hämtat från:

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-5839-88-3>

Bjerge, R. & Sköld, S. (1993). *Släpp taget!* Stockholm: Carl Gehrman's musikförlag.

Bjørkvold, J.-R. (1994). *Den musiska människan*, Hässleby: Runa förlag.

Brown, O L. (1996). *Discover your voice*, San Diego, California: Singular Publishing Group, Inc.

Buber, M. (1990). *Det mellanmänniska*, Ludvika: Dualis Förlag.

Hannaford, C. (1997). *Lär med hela kroppen*, Jönköping: Brain books.

Hemsley, T. (1998). *Singing & Imagination*, New York: Oxford University Press Inc.

Svenska Rytmikpedagogförbundet Dalcroze, Historik. (u.å.). Hemsidan nedlagd. Hämtat 10.7.2018 från <http://www.satbmusic.com/srd/asp/historik.asp>

Svenska Rytmikförbundet. (u.å.). *Rytmik*. Hämtad 15.7.2018 från <http://www.svenskarytmikforbundet.se>

Wallin Flottorp, E. (2018). *Feedback, en studie kring feedback och dess inverkan på motivationen i sångundervisning*. Jakobstad: Examensarbete för musikpedagog (YH)-examen. Yrkeshögskolan Novia, Musikpedagog. Tillgänglig:

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201804265608>

## Bilaga

Intervjufrågor:

Använder du kroppsrörelse med dina elever i enskild undervisning?  
Mycket/litet?

Varför använder du rörelse?  
Vad vill du uppnå, eller att eleven ska uppnå? I hurdana syften?

På vilka olika sätt kan detta ske?  
Hurdana övningar gör ni?  
Vad har du eleven att göra för ett visst syfte?

Brukar eleven få hjälp i sjungandet av att använda kroppsrörelser? På vilka sätt?

På vilka delområden tycker du att användandet av rörelse hjälper?

Hur pratar du med eleven om övningarna?

Hjälper det alla, eller märker du att det inte fungerar för vissa?