



MUSIKHÖGSKOLAN
INGESUND

Sophie Adamsson

Kan jag låta sådär?

En observationsstudie med fokus på "edge" i
sångmetoden "komplett sångteknik"

Can I sound like that?

An observation study with focus on "edge" in the vocal method
"complete vocal technique"

Självständigt arbete 15 hp
Läroprogrammet

Datum: 15-04-30
Handledare: Ingegerd Hultén

Sammanfattning

Självständigt arbete inom musiklejarprogrammet inriktning gymnasium

Titel: Kan jag låta sådär? En observationsstudie med fokus på *edge* i sångmetoden *komplett sångteknik*

Författare: Sophie Adamsson

Termin och år: VT, 2015

Kursansvarig institution: Musikhögskolan Ingesund, Karlstads universitet

Handledare: Ingegerd Hultén

Examinator: Ragnhild Sandberg Jurström

Syftet med denna studie är att få större insikt i vad det innebär att utveckla en ny sångteknik. För att undersöka detta har jag under en fyraveckorsperiod övat *edge* tio minuter per dag, fem dagar i veckan. Tre av dessa övningstillfällen har videofilmats. Jag har också använt mig av loggbok för att dokumentera mina olika upplevelser under processens gång. Som teoretisk utgångspunkt har jag utgått utifrån ett sociokulturellt perspektiv. I resultatet redovisas vilka redskap som användes och hur dessa hanterades samt hur processen gällande lärandet har utvecklats. Resultatet visar att de mest centrala redskap som användes var kroppen, metodboken, pianostol, vägg och en låt. Flera av redskapen användes för att få bättre luftkontroll. I diskussionen beskriver jag utifrån det sociokulturella perspektivet vilka förutsättningar som har funnits samt vilka redskap som användes vid lärandet.

Nyckelord: *edge*, komplett sångteknik, sång, afroamerikansk sång, sociokulturellt perspektiv, videoobservation, loggbok

Abstract

Degree Project in Music Teacher Education Programme

Title: Can I sound like that? An observation study with focus on *edge* in the vocal method *complete vocal technique*

Author: Sophie Adamsson

Semester and year: Spring, 2015

Course coordinator institution: Ingesund School of Music, Karlstad University

Supervisor: Ingegerd Hultén

Examiner: Ragnhild Sandberg Jurström

The purpose of the study is to get a deeper insight of what it means to develop a new singing technique. To study this I have practiced *edge* ten minutes per day during a period of four weeks, five times a week. Three of these exercises have been videotaped. I have also used a logbook to document new experiences during the process. I have a socio-cultural perspective as a theoretical base in this study. In the result the different tools that were selected show how these were handled and how the process in learning has developed. The results show that the most central tools that were used were the body, the method book, the piano chair, the wall and a song. In the discussion I describe, from a socio-cultural perspective, what the conditions have been, and which tools I have used.

Keywords: edge, complete vocal technique, vocals, Afro American vocals, socio cultural perspective, video observation, logbook

Innehållsförteckning

1 INLEDNING	6
1.1 INLEDANDE TEXT	6
1.2 PROBLEMFÖRMULERING, SYFTE OCH FORSKNINGSFRÅGOR	6
2 BAKGRUND	8
2.1 LITTERATUR INOM OMRÅDET	8
2.1.1 Olika tekniker inom afroamerikansk sång	8
2.1.2 Kompression, resonans och sångvård	9
2.2 TIDIGARE FORSKNING INOM OMRÅDET	10
2.3 TEORETISKT PERSPEKTIV	11
2.3.1 Mediering	11
2.3.2 Appropriering	12
2.3.3 Den proximala utvecklingszonen	12
3 METODKAPITEL	13
3.1 METODOLOGI	13
3.1.1 Videoobservation	13
3.1.2 Loggbok	13
3.2 METOD OCH DESIGN AV STUDIEN	14
3.2.1 Val av metod	14
3.2.2 Val av dokumenterade situationer	14
3.2.3 Genomförande av dokumentationen	14
3.2.4 Bearbetning och analys av dokumentationen	15
3.2.5 Etiska överväganden samt studiens tillförlitlighet och giltighet	15
4 RESULTAT	17
4.1 KROPPEN	17
4.2 METODBOKEN	18
4.3 PIANOSTOLEN	19
4.4 VÄGGEN	20
4.5 LÅTEN	20
5 DISKUSSION	23
5.1 RESULTATDISKUSSION	23
5.1.1 Att arbeta aktivt med kroppen i sång	23
5.1.2 Metodboken som språkligt redskap	24
5.1.3 Pianostolen som kulturellt redskap och hjälpmedel	24
5.1.4 Väggen som utvecklande redskap	25
5.1.5 Ideal och uttryck i låten	25
5.1.6 Gemensamma nämnare	25
5.2 EGNA REFLEKTIONER	26
5.3 ARBETETS BETYDELSE	26
5.4 FORTSÄTTA FORSKNINGS- OCH UTVECKLINGSARBETEN	27
6 REFERENSER	28

Förord

Jag vill rikta ett stort tack till min handledare Ingegerd Hultén för all hjälp jag har fått med detta arbete. Du har hjälpt mig att se arbetet och processen med klarare ögon.

Jag vill även rikta ett stort tack till min sånglärare Gunilla Törnfeldt. Jag är otroligt glad och tacksam över att jag fick möjlighet att ta sånglektioner av dig. Du har med din kunskap inspirerat mig till att sjunga, gjort att jag konstant känner framsteg gällande min sång och även inspirerat mig till att göra denna studie.

Jag vill också rikta ett stort tack till mina klasskamrater på Musikhögskolan Ingesund. Alla timmar vi har suttit och skrivit i biblioteket och utbytt tankar och reflektioner har hjälpt mig oerhört mycket under detta arbete.

Tack!

1 Inledning

1.1 Inledande text

Som blivande sångpedagog och musiker ser jag det vara av stor vikt att ha en bredd i sitt eget musicerande. Jag ser musikutövandet som en stor låda där de olika genrerna och teknikerna samarbetar så att bästa möjliga resultat kan uppnås. Om bara vissa av dessa komponenter finns tillgängliga anser jag att lärandet och det musikaliska utövandet kommer att kännas begränsat och i vissa fall kommer inte bästa resultat att kunna uppnås. Detta gäller både mig som musiker och som förevisande sångpedagog. Det är på grund av detta synsätt jag i denna studie har fokuserat på att utöka min kunskap inom en specifik sångteknik som jag själv aldrig har djupdykt i.

Sedan 2000-talet har sångtekniken jag i denna studie valt att inrikta mig på fått ett stort uppsving inom den afroamerikanska genren. Detta har gjort att denna teknik förekommer allt mer i olika former av sångundervisning. Metoden heter *komplett sångteknik*¹ och jag har själv tagit sånglektioner med denna teknik i fokus, men än så länge har jag bara skrapat på ytan inom detta område. Därför vill jag nu välja en specifik funktion i denna sångteknik för att kunna fördjupa mig mer samt se hur regelbundet övande förhoppningsvis utvecklar tekniken. Eftersom jag inte har arbetat med tekniken i en större utsträckning tidigare känns denna observationsstudie som ett gyllene tillfälle till att öka kunskapen samt ge mig större inblick i hur processen ser ut och hur jag kan arbeta med nya tekniska element. Studien kommer förhoppningsvis att ge mig mer kunskap om hur jag som lärare kan arbeta. Jag hoppas att studien ska kunna hjälpa både lärare, elever och musikintresserade personer att få syn på några tillvägagångssätt i processen att lära sig en ny sångteknik. I denna självstudie läggs fokus på *edge*², en specifik funktion³ inom sångtekniken *komplett sångteknik*. Detta är en sångteknik som under 2000-talet har vuxit när det kommer till pop- och rockinriktad sång. Anledningen till varför jag har valt att fördjupa mig i en viss del av denna sångteknik, det vill säga *edge*, är just för att den blir allt vanligare i olika undervisningsformer. I metoden *komplett sångteknik* ges många exempel på hur en sångare kan uppnå ett bra resultat på ett naturligt sätt. Eftersom sättet att sjunga på i olika sångtekniker varierar för olika personer varierar även utövande och tillvägagångssätten otroligt mycket.

1.2 Problemformulering, syfte och forskningsfrågor

För att jag som sångpedagog ska kunna förevisa och berätta om hur eleven ska gå tillväga måste jag ha teoretisk och praktisk kunskap om hur exempelvis kroppen ska arbeta samt hur rösten ska låta i *edge*. Hur ser en lärandeprocess ut när någon lär sig en ny teknik? Vilka svårigheter uppstår under processens gång? Vilka redskap använder jag mig av? I och med denna studie hoppas jag kunna se om egen instudering gör att ett tillfredställande resultat kan uppnås. Förhoppningarna med denna studie är också att se vilka olika metoder som används under instuderingsperioden och hur dessa fungerar för

¹ "Komplett sångteknik": Metoden finns beskriven i Sadolins (2009) bok *Komplett sångteknik*, som är baserad på hennes texter om hälsosam röst användning. Boken innehåller olika tips och tillvägagångssätt till att hitta olika sångtekniker.

² Edge: Sångfunktion där tonen alltid ska vara tät och icke-luftig. Har en skrikig karaktär.

³ Funktion: Ett annat ord för en viss teknik. I detta fall är Edge en speciell sångteknik.

att uppnå ett bekvämt ljudande resultat. Jag hoppas att denna studie kan ge inspiration och nya idéer på hur denna metod kan användas och utövas.

Syftet med denna studie är att få större insikt i vad det innebär att lära sig en ny sångteknik. Mina frågeställningar i denna studie är följande:

Vilka redskap använder jag mig av för att lära mig sjunga i edge?

Hur använder jag redskapen för att lära mig att sjunga i edge?

2 Bakgrund

I detta kapitel presenteras litteratur och forskning inom området samt det teoretiska perspektiv som ligger till grund för arbetet.

2.1 Litteratur inom området

I detta avsnitt belyses olika tekniker inom afroamerikansk sång.

2.1.1 Olika tekniker inom afroamerikansk sång

Cathrine Sadolin (2009) har skrivit boken *Komplett sångteknik* som är grundpelaren i detta arbete. Denna sångteknik har Sadolin själv utvecklat och i boken går hon igenom de tre grundprinciperna samt funktioner, klangfärg, effekter, röstproblem och övriga tekniker. I kapitlet om hur sångare ska göra för att kunna uppnå funktionen edge skriver Sadolin om att sångaren måste använda distinkt *twang*⁴ av larynxtuben⁵. Sångaren ska enbart använda twangade vokaler så som E, EH, Å och Ö då dessa är en förutsättning för att uppnå edge. Denna funktion menar Sadolin är den starkaste volymmässigt men sångaren kan också uppnå medium volym i den lägre delen av rösten. Edge kan användas av sångare i alla tonhöjder men det är i de högre registren som rösten blir starkare och den tydliga skrikiga karaktären i funktionen kommer fram. Sadolin skriver också om att stödet är ett grundläggande element i alla typer av sång. För att en sångare ska veta att hon eller han arbetar rätt med stödet kan ett alternativ vara att prova att placera handryggen alldeles framför munnen. Sadolin skriver att sångaren först kan prova att sätta an en ton medan utandningen utförs. Denna ton kommer vara mycket svag och luftig. Efter detta görs nu övningen genom att sjunga en ton med mer styrka och klang. Den som sjunger kommer då känna att det släpps ut mindre luft på handryggen. Sadolin menar då att för att kunna bilda klangfulla och starkare toner måste luften hållas tillbaka istället för att släppa ut all luft på en gång. Sadolin skriver i slutet på boken om uttryck. Hon menar att det är en stor fördel att ha arbetat med denna aspekt. Historien, karaktären och uttrycket ska vara så övertygande som möjligt. Sadolin skriver att teknik är medlet att uttrycka sig med medan uttrycket, viljan att berätta något, är det som hon tycker är viktigast.

I *Voicings- vägar till afroamerikansk sång* skriver Tinah Hallberg (1999) att hon vill bidra med uppslag och tankar om hur sångare kan lära sig det musikaliska språket och den musikaliska strukturen samt att dessa ger inspiration till nya idéer och strukturer hos sångaren. Hallberg menar att det finns vissa stildrag i röstbehandlingen som förknippas med afroamerikanska sångare så som klagan, ropet på hjälp, stolthet och kaxighet. Alla de olika afroamerikanska genrerna har, menar Hallberg, stark anknytning till bluesen. Dessa genrer har dock moderniserats. Exempelvis har rocksången ett råare ideal och en mer rebellisk inställning. Hallberg skriver också att det raka och starka sångidealet inom rocksång uppfylls med hjälp av röstens inställning till snyft, gråt, rop, skratt och suck samt att ansatsröret måste ha en form som gör ljudet riktat och rakt. Stämläpparna och struphuvudet måste utsättas för en stark luftström för att tonen ska bli tillräckligt komprimerad.

⁴ Twang: När du använder twang blir rösten klarare och mer fokuserad. Några delar i struphuvudet bildar en trång passage som luften måste ta sig igenom. Ju trängre passagen är desto mer twang får ljudet.

⁵ Larynxtuben: Annat namn för struphuvudet.

2.1.2 Kompression, resonans och sångvård

I boken *Sangeleven i fokus* skriver Nanna-Kristin Arder (2006) om ämnesdidaktik för sångstudenter och för redan praktiserande sångpedagoger. Arders huvudsakliga mål med denna bok är att skapa förståelse för de grundläggande funktionerna i rösten och sången, vilket alla som ska eller redan undervisar i sång bör ha kunskap om. Bokens innehåll vill ge en större förståelse för vad som menas med bra sångteknik samt hur detta ska införlivas. I boken skrivet Arder om röstkompression⁶. Arder menar att det är av stor vikt att balansen mellan stämläpparna⁷ och lufttrycket är rätt. Om så inte är fallet kommer tonen antingen blir underkomprimerad⁸, det vill säga luftig, matt och klanglös, eller överkomprimerad⁹, det vill säga en hård och skarp klang som låter pressad. Den perfekta kompressionen i rösten uppstår när stämläpparna får röra sig fritt samtidigt som utandningsluften utnyttjas effektivt. Detta gör också att rösten blir rik på övertoner¹⁰ vilket innebär att rösten får en behaglig intensitet.

Arder (2006) skriver också att sångteknik inte är ett mål i sig självt. Hon menar att sångaren ska glömma de grundläggande sångfunktionerna när dessa behärskas och istället inspireras av sångens och genrens speciella karaktär. Arder skriver också om att näshålan inte är ett lämpligt resonansrum¹¹ att använda sig av som sångare eftersom denna har en yta som är ojämn samt att den är rik på blodkärl. Arder menar att nasalresonansen¹² kan användas som komplement till den övriga resonansen och att det är en fråga om personlig smak när det kommer till hur mycket sångaren vill använda sig av denna resonans. I munhålan finns tungan som består av många muskler vilket gör den väldigt rörlig. Detta menar Arder påverkar resonansen på många olika och annorlunda sätt. Tungans ställning i munnen avgör om munnen och svalget ska fungera som ett stort resonansrum eller som två separata rum. Arder skriver också om stödet. Hon menar att många människor går med olika spänningar i kroppen som kan hämma kontakten med all muskulatur som stödet består av. Arder menar därför att det är till stor nytta att göra avspänningsövningar av olika slag. Exempelvis kan olika gymnastiska övningar hjälpa.

Lone Rørbech (1994) skriver i sitt kapitel om stödet¹³ att en högpresterande och klanglig tillfredställande funktion beror på att sångaren har förmågan att behärska alla muskler i kroppen utöver de i strupen. Att behärska dessa muskler skapar de rätta villkoren för att strupen ska ha en fri funktion samt att de ger rösten uttrycksmöjligheter som annars hade gått förlorade.

Oren L. Brown (1996) som anses vara en pionjär inom sångvård skriver i sin bok *Discover your voice* om hur sångare kan utveckla sunda sångvanor. I ett av kapitlen som he-

⁶ Röstkompression: Balansen mellan stämläpparna och lufttrycket.

⁷ Stämläpparna: Sitter inuti struphuvudet. Det är här ljudet bildas. Stämbanden sitter ovanför och tvärs över luftstrupen.

⁸ Underkompression: Tonen blir matt och klanglös. Lufttrycket mellan stämbanden är inte stort. Rösten innehåller nästan ingen adduktion utan istället blir det abduktion. Tonen kan därmed sjunka och rösten blir "läckig".

⁹ Överkompression: Tonen blir hård och klangen blir skarp. Sången låter pressad. Luften har för högt tryck och måste då hållas tillbaka med hjälp av stämbanden.

¹⁰ Övertoner: (musikterm) En av flera toner med högre svängningstal som alltid klingar med en grundton, subtila nyanser.

¹¹ Resonansrum: Hålrum i ansikte och svalg som kan utnyttjas för att utnyttja olika klangideal.

¹² Nasalresonansen: Förstärkning av ett ljud genom medsvängningar hos en fast kropp.

¹³ Stödet: Uppnås genom ett samspel mellan tre muskelgrupper: mag-, länd- och ryggmuskler.

ter *Resonance and power* skriver Brown om att alla människor uppfattar sin egen röst på ett helt annat sätt än vad andra personer gör. Många sångare och främst sopraner hör inte sina högsta toner på grund av att våra öron är skapta för att skydda oss från röstens intensiva ljud. Brown menar också att sångare inte behöver ha en "stor" röst för att låta mycket.

2.2 Tidigare forskning inom området

Isak Stenvall (2014) har skrivit examensarbetet *HÅRDROCKSSÅNG: Soundet, tekniken, medvetenheten*, som beskriver olika användbara tekniker och tillvägagångssätt för att uppnå ett specifikt röstideal samt forskares olika tankar om röstens olika användningsområden. Stenvall skriver om röstens olika register och däribland om att bröstregistret är människans naturliga talregister. I och med detta är det även mest naturligt för oss människor att sjunga i detta register. I sitt resultat har Stenvall kommit fram till att ett par av hans informanter aktivt analyserar sin röst när de sjunger. De är väldigt noga med att poängtera att analyseringen inte får gå ut över själva känslan. En informant berättar också att han tänker mycket på vilket sätt han sjunger vissa vokaler, och det är enligt honom viktigt att veta hur anatomin fungerar så att kraftfull sång inte överbelastar stämbandena.

Daniel Zangger Borch (2005) skriver i sin bok *Stora sångguiden- vägen till din ultimata sångröst* om att många sångare önskar att de skulle kunna sjunga starkt. Detta menar Borch delvis går att uppnå genom att lära sig att styra sina "rum", det vill säga hålrum och utrymmen i ansatsröret. Det som är viktigast om en sångare vill sjunga starkt är dock lufttrycket. Borch skriver i sin bok om att tränade sångare har ett bättre material för resonansen än en otränad sångare. Detta beror på att de tränade sångarna har en förfinad röstteknik från andning till artikulation och genom röstträning sker oftast en viss ökning i röstvolym. I boken skriver också Borch om att struphuvudet kan vara lågt, neutralt eller högt placerat. Om en sångare sänker struphuvudet blir rummen i ansatsröret längre och klangen blir djupare. Om struphuvudet är högt placerat händer det omvända, det vill säga att rummen i ansatsröret blir kortare och klangen blir ljusare.

Matilda Bårdagård (2009) skriver i sitt pedagogiska specialarbete *O cantor carioca- vägen till det brasilianska sångsoundet* om vad som gör att en sångare låter brasiliansk. Undersökningen är uppdelad i två delar. Den ena delen utgör Bårdagårds egna analyser av olika brasilianska sångare och intervjuer med sakkunniga inom området. Den andra delen utgörs av en intervju med en brasiliansk sambasångare. Bårdagård skriver att låtarna i brasiliansk sång och särskilt i samba¹⁴ ofta ligger i ett lågt röstläge. Att byta tonart beroende på vilken sångare som sjunger är ovanligt vilket enligt Bårdagård gör att samban ofta blir skrikig när kvinnliga sångare ska sjunga samba. Detta sker på grund av att sångarna då måste pressa väldigt högt i sitt bröstregister (talregister). Bårdagård nämner i sin diskussion även att det är tydligt att vi i olika delar av världen ser på sång med olika ögon vilket gör att vi sjunger på olika sätt.

Lina Zakrisson (2010) ville i sitt examensarbete *Hur sjunger man högt och starkt?* ta reda på hur kvinnliga sångare inom de populärmusikaliska genrerna sjunger i ett högt ton-

¹⁴ Samba: En latinamerikansk dans och musikstil.

läge¹⁵ med en fullröstliknande¹⁶ kvalitet. Hon vill i sin studie också ta reda på hur olika sångpedagoger förklarar detta tekniska sångsätt. Zakrissons resultat visar att två av sångpedagogerna som intervjuades refererade till vad som händer muskulärt inne i struphuvudet när de hörde olika låtar och röster. Svårigheten med det kan vara att sångare har olika kunskaper inom det anatomiska området. I Zakrissons resultat står också att läsa att en av sångpedagogerna anser att det finns olika vägar att gå för att lära sig att sjunga högt och starkt. Vissa sångare behöver starta tidigt med tekniken medan vissa inte behöver det och de lyckas få fram ett gott klingande resultat ändå. Hon menar också att det är skillnad om sångaren kan fortsätta att vara bra på tekniken under en längre tid eller om rösten inte håller. Detta kan då bero på felaktig sångteknik.

Seth Riggs är en av världens mest framgångsrika sångpedagoger. Han har själv utvecklat en sångmetod som heter *speech level singing*. I artikeln *A bridge too far?* (Henny, 2009) berättar Riggs om att sångmetoden går ut på att larynxtuben ska befinna sig i samma läge som när sångaren pratar. Om sångaren gör detta medan hon sjunger skapas möjligheten till en öppen strupe. Riggs tror att en höjd larynxtub samarbetar med svalgmuskulaturen i halsen. Denna muskulatur menar Riggs gör att sångares röster blir ansträngda och spricker när de försöker ta toner i ett högt röstläge. Riggs tar även upp något som han kallar för den vokala bryggan. Han menar att den vokala bryggan uppstår då resonansen i rösten genomgår en förflyttning. Att bemästra dessa bryggor i rösten är det som Riggs sångmetod går ut på. Hans studie har visat att det finns fyra sådana bryggor i den manliga rösten och fem sådana bryggor i den kvinnliga rösten.

2.3 Teoretiskt perspektiv

Denna självstudie har det sociokulturella perspektivet som grund kommer att användas vid bearbetning och analys av dokumentationen.

Det sociokulturella perspektivet har sitt ursprung i den ryske pedagogen och filosofen Lev Semenovich Vygotskijs arbete gällande lärande, utveckling och språk. Inom det sociokulturella perspektivet handlar lärandet och utvecklingen om att vi människor utvecklar olika kulturella förmågor i det sociala sammanhanget som bland annat att skriva, läsa, räkna och lösa problem (Säljö, 2012). Att utgå från det sociokulturella perspektivet ger förståelse för vilken betydelse olika verktyg har för läroprocessen. Det blir tydligt hur dessa verktyg hjälper mig i min process samt hur dessa används.

2.3.1 Mediering

Mediering är ett av de mest grundläggande begreppen inom det sociokulturella perspektivet och det betyder att vi människor använder oss av verktyg eller redskap när vi uppfattar och agerar i vår omvärld. Enligt Vygotskij utmärker sig människan genom att använda sig av två olika redskap, det vill säga, de språkliga och de materiella (Säljö, 2012).

Säljö (2012) menar att de språkliga redskapen exempelvis kan vara symboler, ett teckensystem eller ett tecken som vi människor använder oss av för att tänka och kommunicera med. Exempel på dessa kan vara siffror, bokstäver, begrepp eller räknesystem. Denna typ av språkliga redskap har sitt ursprung i den kulturella utvecklingen samt att

¹⁵ Tonläge: Kan avse stämläge; alt, baryton, sopran etc.

¹⁶ Fullröstliknande kvalitet: Utnyttja röstens fulla kapacitet.

de alltid har en historia. När vi människor kommunicerar och tänker använder vi enligt Säljö kulturella redskap som gör att vi analyserar och förstår omvärlden. Säljö skriver vidare att enligt Vygotskij upplever inte vi människor världen direkt utan vi tänker i omvägar med hjälp av olika medierande redskap.

2.3.2 Appropriering

I den sociokulturella traditionen används termen appropriering för att beskriva och förstå lärande. När vi människor exempelvis lär oss att skriva, cykla eller måla blir vi välbekanta med olika kulturella redskap. Dessa blir då en hjälp för att förstå hur vi ska mediera, alltså hur vi tar till oss verktyg och redskap när vi uppfattar och agerar, i världen (Säljö, 2012). Den tidiga approprieringen som sker i början av människans liv är enligt Vygotskij den viktigaste. Detta beror på att det är då vi människor lär oss vårt första språk, utvecklar vår identitet samt förstår det sociala samspelet (Säljö, 2012).

Säljö (2012) menar att mycket av det vi lär oss är sådant som finns i vardagen. I vardagsspråket finns olika begrepp och språkliga uttryck som vi använder oss av, vilket gör att medieringen oftast sker utan formell handledning. Det är i denna mediering barnet blir förtrogen med olika kulturella redskap som i sin tur ses som den grundläggande kunskapen. Säljö skriver också att den grundläggande kunskapen måste göras fullständig med hjälp av en underordnad kunskap. Den underordnade kunskapen innehåller färdigheter och särskilda insikter som vi människor behöver för att förstå komplexiteten i samhället så som att lära sig läsa, skriva och hur vi ska kunna försörja oss.

2.3.3 Den proximala utvecklingszonen

Enligt Vygotskij är människan hela tiden under utveckling eftersom hon alltid har möjligheter att appropriera kunskaper i olika situationer, vilket gör att människans naturliga tillstånd på olika sätt är att lära och att utvecklas (Säljö, 2012). Vygotskij tankar om lärande och utveckling samt att människan alltid är inne i olika processer är starkt sammankopplad med hans egen princip om *den närmaste proximala utvecklingszonen*. När vi människor väl behärskar en färdighet eller ett begrepp menar Vygotskij att vi är nära att behärska något annat som är nytt. Säljö nämner dock att Vygotskij menar att det är i utvecklingszonen vi människor är mest känsliga för förklaringar och instruktioner.

Tomas Kroksmark (2011) skriver om att det finns olika steg i den *proximala utvecklingszonen*. Det första steget utgår exempelvis från att barnet lär sig av någon som är mer kompetent, exempelvis en lärare eller förälder. I det andra steget har då barnet utvecklat sin egen kompetens när det exempelvis gäller att lösa problem. Det är dessa två steg som kallas *den proximala utvecklingszonen*, men människans progression fortsätter sedan vidare in i andra steg. Kroksmark menar också att denna teori kan göra att vi människor i vissa sammanhang förstår vad en annan person förklarar eller säger men att vi själva kanske inte har kapaciteten till att förstå eller genomföra detta på ett sådant sätt så att vi kan förmedla informationen till nästa person.

3 Metodkapitel

I detta kapitel presenteras studiens metoder och designen av den genomförda studien.

3.1 Metodologi

I denna självstudie användes videoobservation och loggboksdokumentation som metod för att kunna studera min egen lärandeprocess.

3.1.1 Videoobservation

Att använda sig av videoinspelningar har under en självstudie två fördelar enligt Bjørndal (2005). Under ett pedagogiskt ögonblick i studien konserveras observationen som annars hade gått förlorad. Att ha situationen inspelad gör att vi inte behöver förlita oss på vårt begränsade minne. Om det skulle behövas kan även situationen spelas upp i "slow motion" om så behövs. Den andra fördelen med videoinspelning är att de bevarar de stora tillgångarna av detaljer. Observatören kan också i och med detta observera en och samma situation genom att spola tillbaka för att höra eller se situationen upprepade gånger. När man sitter och tittar på en videoinspelning flera gånger upptäcks nya intressanta saker. Att observera samma situation flera gånger gör att fokus kan läggas på olika saker vid varje uppspelning (Bjørndal). Som Bjørndal nämner i sin bok så finns det också en del nackdelar med videoobservation eftersom många anser att inspelningen är hållbara bevis för att något har skett. Så är dock inte fallet eftersom ljud- och videoinspelningar innebär ett begränsat och förskönat urval av en pedagogisk situation. Bjørndal anser också att videoinspelningar är en hjälp till att öka självkännetdomen hos sig själv. Observationen speglar dig själv vilket gör att du ser dig själv i det perspektiv andra människor ser dig i. Genom spegling av dig själv blir du konfronterad på ett sätt som i vardagen inte är möjlig. I och med detta kan du observera dig själv med en viss kritisk distans.

3.1.2 Loggbok

Att använda sig av loggboksskrivande och skriftlig reflektion i en självstudie gör att förståelsen blir fördjupad. När denna metod används avsätts systematiskt tid för att reflektera över den egna praktiken vilket kanske annars inte prioriteras (Bjørndal, 2005). Bjørndal skriver om olika slags loggböcker en studie kan byggas kring. Han menar att personen som gör studien måste ta hänsyn till den konkreta situationen den befinner sig. Personen ska inte heller känna sig låst i sitt loggboksskrivande.

Bjørndal (2005) skriver om en strukturerad loggbok som han kallar tematisk loggbok. Denna typ av loggbok struktureras upp utifrån olika teman som observatören anser är intressanta och relevanta för situationen. Loggboken kan då organiseras i en tabell där övningspasset exempelvis delas in i inledning, struktur, avslutning och progression, allt för att få en bra översikt på vad jag har gott igenom. Att utgå från en tematisk loggbok i detta arbete gör att innehållet på övningspassen blir tydlig samt att progressionen görs synlig.

3.2 Metod och design av studien

I nedanstående avsnitt beskrivs val av metod och dokumenterade situationer, genomförande, bearbetning och analys av dokumentationen, etiska överväganden samt studiens tillförlitlighet och giltighet.

3.2.1 Val av metod

Självstudien är genomförd med hjälp av både videoobservation och loggboksdokumentation vilket gör att dessa metoder förhoppningsvis kompletterar varandra. Videofilmning gör det möjligt att observera i efterhand vilket leder till en större förståelse. Genom att filma vissa övningstillfällen ökar förhoppningsvis inblicken i processen samt att de olika tillvägagångssätten eventuellt blir tydligare. Videofilmning tydliggör förhoppningsvis olika ting som sker under den bestämda övningen, vilka olika redskap som används samt i vilken utsträckning dessa redskap används. Genom att skriva en kompletterande strukturerad loggbok finns en möjlighet att i efterhand repetera och minnas hur vissa moment i övningen upplevdes. Att dokumentera processen i en loggbok ger tid till att i efterhand reflektera över ting som annars hade gått förlorade.

3.2.2 Val av dokumenterade situationer

Den gestaltande delen av arbetet valde jag att göra under en fyraveckorsperiod med avsikten att öva edge fem dagar i veckan, tio minuter per dag. Jag ville under de tre första veckorna dokumentera övningspasset på fredagar för att kunna se om en eventuell utveckling hade skett från vecka till vecka. Under den planerade fyraveckorsperioden var avsikten också att dokumentera alla övningspass varje gång genom loggboksdokumentation.

3.2.3 Genomförande av dokumentationen

Under observationsperioden filmades tre av övningspassen med hjälp av en Iphone. Både ljud- och bildkvalitén är bättre på mobilen än om filmerna exempelvis skulle filmats med skolans filmkameror. Videoinspelningarna har ägt rum på Ingesund och övningspassen har filmats i olika övningsrum på skolan, vilket har gjort att akustiken i rummen är olika från gång till gång samt att klaviaturens kvalitet skiftar. Under videoinspelningarna placerades mobilen så att kroppen filmades i profil. Detta val gjordes eftersom kroppen då hamnar i en tydlig vinkel samt att kroppens arbete syns på ett tydligt sätt. Att filma i profil visar vilken hållning kroppen har när den är placerad på pianostolen, hur kroppen arbetar med stödet, magen och ländryggen samt hur struphuvudet och huvudet används. Varje övningspass varade i tio minuter. Anledningen till varför övningspassen valdes att göras så korta var för att sångtekniken är krävande. Efter varje övningstillfälle fördes anteckningar i en strukturerad loggbok där följande frågor besvarades:

- Vad hände?
- Vad kände?
- Vad lärde?

Frågorna ovan gjorde att en aktiv reflektion gjordes efter övningstillfällena. Insamlingen av reflektioner gjorde att en bra grund för resultatet i denna studie kunde genomföras.

3.2.4 Bearbetning och analys av dokumentationen

Under de tre första veckorna dokumenterades övningspasset på fredagarna för att tydligare kunna se en eventuell utveckling som hade skett från vecka till vecka. Sammanlagt finns tre videofilmer att tillgå. Samtliga videofilmer har transkriberats och använts i denna studie. I videofilmerna analyseras olika valda sekvenser från passen då jag övar på edge i sångmetoden komplett sångteknik. Sekvenserna som transkriberades valdes ut i efterhand då jag studerade filmerna och hittade intressanta ting som var av vikt för min studie. Vid transkriptionen användes en tabell med relevanta frågor för studien, som exempelvis *Vad gör jag? Vilka redskap använder jag mig av? Hur låter jag?* I transkriptionen analyseras enbart vissa delar av övningspassen då de delarna ansågs vara mer relevanta för studien än andra. Under analyserandet av filmerna letade jag efter teman som visade hur jag gjorde för att få fram ett väl klingande resultat. I transkriptionen har jag analyserat vilka olika redskap jag använder mig av under övningstillfällena. Jag reflekterade över hur redskapen hjälpte mig till det klingande resultatet och hur de påverkade situationen i de olika filmerna. Jag har som utgångspunkt i arbetet analyserat det klingande resultatet, men också hur min kropp arbetar för att jag ska kunna uppnå ett bra resultat. Jag tittade på en film i taget och om jag missade något av innebörden spölade jag tillbaka för att observera ännu en gång.

3.2.5 Etiska överväganden samt studiens tillförlitlighet och giltighet

Bjørndal (2005) skriver i sin text om etiska överväganden att observatörens uppgift inte är att observera och bedöma allt innehåll i en bestämd situation. Det är istället av stor vikt att plocka ut de olika faktorer och förhållanden som är av betydelse i den lärande situationen. Fortsatt skriver Bjørndal att den plats där observationen är genomförd påverkar det etiska övervägandet. Även observationens omfattning påverkar studien vilket är något som observatören måste ha förståelse för enligt Bjørndal. En videoinspelning av någon enstaka lektion är mindre försvarbart än om observationen hade sträckt sig över en längre period.

Jag har genom loggboksskrivande och transkribering av filmerna försökt att vara neutral i min observation gällande de olika tillfällena som har valts ut. Dock är det lätt att lägga in egna värderingar eftersom det är jag själv som både är forskare och observatör. Enligt Bjørndal (2005) bör relevanta och kvalitativt viktiga egenskaper i pedagogiska situationer identifieras gällande syftet och möjligheten till att förbättras. Bjørndal skriver också om formativ utvärdering, vilket innebär en mindre inriktning på den absoluta slutprodukten. Processen är i fokus och de starka och svaga sidorna belyses. Detta gör att kontinuerlig förbättring av arbetet kan ske. Under observationsperioden skiftade valet av övningsrum från gång till gång. Kanske bidrog det till skiftande akustik och klang eftersom rummen var olika stora. Varje rum hade också olika pianon. Jag valde under observationstiden på fyra veckor att enbart filma tre av mina övningstillfällen. Under övningspassen var jag väl medveten om att kameran filmade. Jag blev också aningen nervös när kameran slogs på. Kanske gjorde detta att processen såg annorlunda ut om de inte hade filmats. Enligt Bjørndal har situationens känslighet stor betydelse. Bjørndal menar att människor i allmänhet tror att ljud- och bildinspelningar utgör kopior av verkligheten. Detta skulle då leda till att dokumentationen avslöjar alla svagheter och brister. Transkriberingen av filmerna är inte så detaljerade vilket gör att viss information går förlorad. Jag utgick därför ifrån en tabell som innehöll olika relevanta frågor för min studie. Enligt Johansson och Svedner (2010) har observationsmetoden ofta betraktats som svår och komplicerad gentemot exempelvis enkätundersökningar eller

intervjuer. Johansson och Svedner menar att så inte är fallet utan att observationsmetoden är lätt att använda eftersom den tydligt visar olika beteenden i processen. De menar också att arbeten av detta slag ska innehålla företeelser och förhållanden som är knutna till undervisning och lärande. Dessa idéer ska sedan omvandlas till möjliga analyser, undersökningar och studier. Enligt Johansson och Svedner är det viktigt att ringa in området som arbetet ska baseras på så tydligt som möjligt för att få fram yrkesrelevanta resultat.

Tilläggas bör att jag innan studien påbörjades tog fem sånglektioner med en sånglärare kunnig inom edge och komplett sångteknik. Under denna studie ägde endast en sånglektion med denna sånglärare rum. Detta innebär att jag innan studiens start kunde grunderna i sångtekniken. Jag såg dock studien som ett ypperligt tillfälle till att sjunka ännu djupare i tekniken samt se hur jag arbetar på egen hand.

4 Resultat

I detta kapitel presenteras resultatet av de analyser som har gjorts av mina videofilmer och min loggbok. De teman som presenteras nedan och som ses som resurser för lärande är kroppen, metodikboken, pianostolen, väggen och låten.

4.1 Kroppen

Ett centralt redskap i lärandeprocessen är kroppen. Ett mönster som uppenbarades under videotranskriberingen var att kroppen inte ville arbeta med mig utan istället mot mig de dagar då jag var trött eller inte tillräckligt uppsjungen. Resultatet i sången blev då att jag inte kom upp på de tonerna som jag själv hade förevisat på pianot, att sången lät skrikig i bröstklang samt att jag började hosta under övningens gång. I videotranskriberingen syntes detta på följande sätt:

I sångövningen går jag halva tonsteg upp från c1. Exempelvis c1 till c#1 tillbaka till c1. Samtidigt som jag sjunger dessa toner sjunger jag på ordet "hej" samt på bokstaven "ä". När jag kommer upp i det högre bröstregistret provar jag att lägga på mer twang än tidigare så att jag lättare kan komma upp på tonerna. Jag ser att stödet inte arbetar tillräckligt mycket vilket gör att jag arbetar för mycket med halsen. Tonen blir ansträngd och jag börjar hosta. (Ur film 1, 28/11- 2014)

För att jag skulle klara av att genomföra de tekniska element som sångmetoden går ut på var jag tvungen att konstant tänka på att stödet skulle vara aktiverat innan jag tog tonerna samt att stödet hjälpte till att skapa ett jämnt luftflöde. I min loggbok har jag skrivit följande:

Första gången jag sjöng frasen hade jag inte aktiverat stödet. De höga tonerna blev falska. Andra gången som jag sjöng frasen tänkte jag medvetet på stödet och då gick det lättare att sjunga de höga tonerna samt att tonerna blev rena. (Ur loggbok 24/11-2014)

Andra tillvägagångssätt som gjorde det lättare för mig att sjunga i edge var att vipa huvudet bakåt så att struphuvudet tånjdes ut en aning. Att kombinera detta med att tungans sidor skulle ligga längs övre tandradens kindtänder samtidigt som jag lade på *twang* gjorde att röstfunktionen blev enklare att hitta. De tillvägagångssätt jag använde mig av ovan är sådana tips som jag och min sånglärare har gått igenom på mina sånglektioner. Jag har då medierat tillvägagångssätten från mina sånglektioner, sakta approprierat dessa både på lektioner och vid egna övningstillfällen för att sedan kunna utföra dem utan handledning. I loggboken har jag skrivit följande:

På senaste sånglektionen sa min sånglärare att det kunde underlätta att vipa huvudet bakåt samt att jag måste tänka på att hela tiden ha tungan liggandes längs övre tandraden. Detta har hjälpt mig att hitta rätt sätta att sjunga edge på. (Ur loggbok 27/11-2014)

I två av videorna skiftade jag mellan att sitta ner och stå upp. När jag satte mig ner på pianostolen igen efter att ha stått upp hade min kropp en mer avslappnad hållning. Även huvudet och nacken hade en avslappnad och stadig hållning, och ryggen var rak vilket den inte var innan jag ställde mig upp. Ju längre tid jag satt på pianostolen desto mer framåtlutad och krokig blev övre delen av ryggen. När jag satte mig ner igen efter att ha stått upp i några minuter hamnade rygg och ben i en vinkel på nittio grader. Under öv-

ningspassen och sånglektionerna har jag approprierat sångsättet. Tack vare min sångpedagog lärde jag mig att fokusera på stödet för att komma upp på de höga tonerna i sången utan att de blir ansträngda. Detta stod även i sångboken. Genom dessa tillvägagångssätt approprierades informationen i kroppen för att sedan medieras i utövandet av sången. I början av självobservationen befann jag mig i den första utvecklingszonen då jag med hjälp av en mer kunnig person, i detta fall min sångpedagog kunde appropriera kunskapen. I slutet av observationen uppfattade jag att approprieringen och medieringen gjort att jag befann mig i det andra steget av utvecklingszonen eftersom jag då själv kunde hitta tillvägagångssätt för att lösa problem samt för att jag var mer självgående i processen.

4.2 Metodboken

Denna självstudie är baserad på sångmetoden och boken vid namn *Komplett sångteknik*. Utan tillgång till denna bok, där alla tips och förklaringar finns, hade det antagligen varit svårt att genomföra denna studie. Med hjälp av boken har jag innan varje övningstillfälle kunnat läsa mig till vilka övningar som är bra att börja med för att kunna utöva sångtekniken edge. I boken står också vilka ord och bokstäver som fungerar bra att sjunga på för att kunna uppnå ett fungerande och väl klingande exempel. I loggboken har jag skrivit följande:

Jag började med att läsa i boken om vilka ord som är bra att sjunga på, ett av dessa var "hej". Först provade jag att säga ordet med mycket twang. När jag hade hittat rätt känsla fortsatte jag att sjunga halva tonsteg på "hej". Detta gjorde att jag lättare kände om jag gjorde rätt eller inte. (Ur loggbok 1/12- 2014)

I den första av videoinspelningarna sitter jag och läser noggrant i boken och jag provar att genomföra varje exempel med ett ljudande resultat. Detta gjordes för att jag inte ville missa något som var av stor vikt i lärandeprocessen. I början på videoinspelningen säger jag först de ord som står som exempel i boken. Jag känner efter vilket ord som känns bäst för mig att sjunga och i det läget var det "hej" eller "ä". Efter det sjunger jag orden genom att sjunga halva tonsteg som jag först förevisar för mig själv på pianot. När jag har gjort detta slutar jag att sjunga och ägnar mig åt att läsa i boken igen. Efter en kort paus provar jag att lägga på mer *twang* på tonen än när jag sjöng förut. Jag provar också att le mer samt att lägga tungan längs övre kindtänderna. Detta gör jag för att min sånglärare har tipsat om det vid ett lektionstillfälle och för att det står som tips i boken.

Under de andra videoinspelningarna ägnar jag inte lika mycket tid åt att läsa mig till hur jag ska gå till väga i boken. Antagligen är det så för att jag har läst texten om edge ett stort antal gånger och för att sångtekniken antagligen kommer mer naturligt för mig under den senare delen av självobservationen. Under de två sista videoinspelningarna går jag enbart tillbaka till boken om det är något som känns olustigt eller konstigt när jag sjunger. Detta gör jag för att färskna upp minnet en aning, men också för att jag måste kunna grunderna innan jag utarbetar övningarna. I loggboken har jag skrivit följande:

Under första delen av övningspasset läste jag ingenting i boken. När jag hade gjort vissa av övningarna samt sjungit låten som jag applicerar sångtekniken på kände jag att jag började bli trött i halsen. Jag gjorde då några avslappningsövningar. Efter detta läste jag i boken hur jag skulle gå tillväga och kom då på att jag inte hade använt mig av tillräck-

ligt mycket *twang*. Jag hade heller inte haft tillräckligt stängd eller leende mun. (Ur loggbok 5/12- 2014)

Under övningspassen var det skönt att veta att jag hade boken att tillgå. Boken innehåller många olika tips och tillvägagångssätt på hur det både ska låta och hur det ska kännas när en sångare sjunger i edge. Det finns också tips i boken på olika sångare som för det mesta sjunger med denna teknik. Detta gjorde att jag, de dagar då jag kände att min röst inte räckte hela vägen fram, kunde lyssna på de olika sångarna och få inspiration till att fortsätta arbeta med tekniken. I loggboken skrev jag följande: "Idag kändes det som om rösten inte ville arbeta med mig och jag hittade inte in i tekniken. Jag lyssnade på ett sångexempel och fick ny inspiration" (Ur loggbok 3/12- 2014).

Innan jag började varje övningspass hade jag funderat på hur progressionen skulle se ut eftersom jag ville ha en ram för vad jag skulle hinna med under den avsatta tiden. Vissa gånger hann jag med allt som jag ville och vissa gånger uppstod något problem som gjorde att jag var tvungen att arbeta mer med vissa av punkterna i min planering.

4.3 Pianostolen

Ytterligare ett redskap som har varit centralt i denna observationsstudie är pianostolen. Under den största delen av övningstillfällena har jag suttit på pianostolen medan jag har övat på sångtekniken. När jag har använt mig av stolen har jag ställt in den så att jag har suttit med nittio graders vinkel med benen och med rak rygg. I loggboken skrev jag följande: "Jag började med att ställa in pianostolen så att jag satt i nittio grader vinkel med benen. Efter det tänkte jag på att ryggen skulle vara rak samt att jag skulle sitta i en bekväm ställning" (Ur loggbok 26/11- 2014).

Att stödet och kroppen arbetar på ett bra sätt tillsammans är som jag tidigare nämnt av stor vikt för att edge ska klaras av att sjungas på rätt sätt. Under alla videoinspelningar kan jag direkt se när kroppen inte är aktiv, detta tack vare att jag sitter på pianostolen och för att kameran är placerad så att kroppen syns i profil. I videotranskriberingen syns detta på följande sätt:

Det både hördes och syntes tydligt när jag inte arbetade korrekt med stödet och kroppen i sångövningarna. Rösten blev snabbt trött och jag sjöng falskt. I och med att jag satt ner på pianostolen syntes det tydligt att bäckenet inte arbetade ordentligt och detta ledde till att stödet inte arbetade fullt ut. (Ur film 2, 5/12- 2014)

Att jag satt ner på pianostolen gjorde nog i någon mån att jag kunde slappna av lite mer medan jag sjöng. Det är svårt att fokusera på många olika saker samtidigt och att sitta ner under sångövningarna gjorde antagligen att jag inte behövde tänka lika mycket på vad kroppen gjorde. Jag visste innan varje övningspass började vilken ställning min kropp skulle ha när jag satt på stolen. Om jag istället hade stått upp hade nog fler saker kunnat påverka det klingande resultatet. I loggboken har jag skrivit följande:

Under övningspassen kände jag mig alltid lugn och fokuserad. Att sitta på pianostolen innan jag började sjunga samt att ställa in stolen så att jag satt på rätt sätt gjorde att jag fann ett lugn i situationen. Jag kände hur en påhittad rak linje följde kroppen från bäckenet ända upp till nacken. Kroppen var då i ett avslappnat och bekvämt läge. (Ur loggbok 10/12- 2014)

I den sista videon försökte jag släppa pianostolen genom att skifta mellan att stå och sitta. Detta gjorde jag så sent i självstudien eftersom jag antagligen kände mig mer bekväm med sångtekniken och kunde behärska att ha fokus på fler saker. I loggboken skrev jag följande: "Idag stod jag upp och sjöng större delen av övningspasset. Jag ville prova om jag kunde behärska sångtekniken lika bra sittande som stående" (Ur loggbok 12/12- 2014).

4.4 Väggen

Under den sista veckan skiftade jag mellan att stå och sitta under övningspassen. Som jag i tidigare avsnitt har skrivit gjorde jag detta sent i övningsperioden eftersom jag antagligen kände mig mer bekväm med sångtekniken och för att jag kunde hålla ett större fokus på olika saker som hände.

Under min utbildningstid på Musikhögskolan Ingesund gick jag en fristående kurs i sång där min lärare tipsade mig om hur jag skulle kunna använda en vägg som redskap för att arbeta med rösten på ett rätt sätt. Under den sista veckan hade jag känt att jag inte riktigt hade hittat in i sångtekniken helt och fullt. Det var under ett av övningspassen den sista veckan som jag kom på att jag kunde använda mig av detta värdefulla tips. I loggboken skrev jag följande: "Idag provade jag att ställa mig mot en vägg och sjunga. Jag kom under övningspasset på att jag hade använt mig av en vägg på en sånglektion och provade detta" (Ur loggbok, 18/12- 2014). Innan jag skulle prova att sjunga ståendes intill väggen förberedde jag mig genom att ta en grundton på pianot för att veta säkert i vilken tonart låten som jag arbetade med gick i. Jag ställde mig sedan mot väggen, andades in lugnt och försökte sedan grundligt applicera övningen medan jag sjöng. Övningen gick till på följande sätt:

Jag ställde mig tillrätta mot väggen, tog ett djupt andetag och sedan började jag sjunga. Under tiden jag sjöng försökte jag applicera övningen på ett kontrollerat sätt. Innan varje ny fras böjde jag på knäna, svankade med ryggen och andades in. Under frasens gång tryckte jag mig långsamt uppåt mot väggen så att rörelsen skulle vara kontinuerlig. Under övningen kände jag att det var lättare att sjunga och jag fick med mig mycket stöd under fraserna. Jag kände ingen trötthetskänsla i halsen och fraserna kändes kraftfulla och stadiga. (Ur loggbok, 18/12- 2014)

Under övningen kände jag mig kraftfull och det kändes som om jag skulle kunna stå och sjunga på samma sätt hur länge som helst. Det kändes som om jag hade hittat nyckeln till det effektiva samt innehållsfulla övandet.

4.5 Låten

De två sista veckorna i min självobservation ägnade jag åt att applicera sångtekniken på en utvald låt. I detta fall valde jag att arbeta med låten "Since U been gone" som sångerskan Kelly Clarkson (2004) har på ett av sina album. Denna låt valde jag att använda i studien för att jag hade fått den som läxa av min sångpedagog. Vi två arbetade med låten någon termin innan självobservationen startade. Trots att jag hade sjungit och övat på låten med sångpedagogen tidigare kändes den ny när jag återupptog den igen senare. I loggboken skrev jag följande: "Jag provade idag att applicera edge på låten som jag hade

valt. Det kändes roligt att prova på hur det skulle låta att sjunga en utvald låt med funktionen i fokus” (Ur loggbok, 8/12- 2014). Fokus låg på de sångtekniska elementen och inte på uttryck.

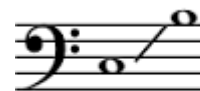


Fig.1 Lilla oktaven

Under övningspassen fokuserade jag främst på att öva på refrängen i låten. Detta gjorde jag eftersom det är i den delen edge används mest. I refrängen går melodin väldigt högt upp, precis så att jag klarar av att sjunga låten i mitt bröstregister. I *Komplett sångteknik* står det att det är lättare att höra om den som sjunger verkligen använder sig av edge eller inte i det ljusare registret. Eftersom versen och bryggan i låten går ner i den lilla oktaven (se figur 1) var detta anledningen till varför jag valde just refrängen. I loggboken skrev jag följande: ”När jag sjöng refrängen i låten enligt de riktlinjer som författaren tipsar om i boken kände jag hur det distade¹⁷ i mina öron. Då visste jag att jag utförde sångtekniken på rätt sätt” (Ur loggbok, 9/12).

4.6 Sammanfattning

Kroppen är det mest centrala redskapet i denna självstudie. Genom små justeringar gällande exempelvis huvudet, struphuvudet och stödet blir tonerna olika från gång till gång. Rösten och kroppen är så förankrade i varandra att känslan som uppkommer när jag sjunger på ett inkorrekt sätt är omedelbar. Så fort stödet inte arbetade fullt ut uppkom en utmattning och orkeslöshet i halsen. På samma sätt upplevde jag det när struphuvudets förinställning inte infann sig. Huvudets position utgör också en viktig del i hur tonen kan skapas. Vissa övningspass var hakan placerad alldeles för långt ner mot bröstet. Detta gjorde då att förinställningen i struphuvudet inte kunde uppnå samma kvalitet som om jag hade haft huvudet mer riktat rakt framåt.

I början av observationen började övningspasset med läsning och repetering av information i metodboken. Detta gjordes för att färskas upp minnet och för att skaffa en förinställning mentalt för det övningspasset skulle gå ut på. I metodboken står exempel på ord som är bra att sjunga på. Dessa ord blev en viktig nyckel till hur refrängen i låten skulle sjungas på grund av dess placering i munnen.

Pianostolen användes som stöd och hjälpmedel i övningen eftersom en avslappnad kroppshållning och sinnestämning ville uppfyllas. Eftersom jag är van vid att kompa mig själv på piano medan jag sjunger under vanliga övningstillfällen tänkte jag att det skulle vara bra att utgå från samma övningsstrategi nu. Under övningsprocessen sjöng jag a capella vilket gjorde att det inte var nödvändigt att sitta ner. Vissa övningspass fick jag kontakt med stödet genom att sitta ner eftersom rörelsen känns tydligt i kroppen och vissa gånger var väggen ett bättre alternativ.

I övningsprocessen använde jag mig av väggen som hjälpmedel. Att ha väggen som utgångspunkt gjorde att stödet arbetade på bra trots att varierande vikt och analysering av stödet gjordes. Eftersom kroppens kraft pressar kroppen nerifrån och upp längs väggen blir rörelsen naturlig. När kroppen är lägre ner mot väggen svankar ryggen och när

¹⁷ Dist: Förkortning av ordet distorsion vilket betyder förvrängning av ljud. Ju mer distorsion ett ljud har, desto mer brus och mindre ton består ljudet av.

kroppen är i rak ställning mot väggen är ryggen plan. Väggen gör att den naturliga rörelsen för ett aktiverat stöd förstärks.

Låten som självstudien utgår från gav en tydlig bild över vilket klingande resultat som skulle försökas uppnås. I låtens refräng hörs tydligt hur sångerskan applicerar tekniken på fraserna och detta gjorde att låten var en bra utgångspunkt i observationen.

En gemensam nämnare hos kroppen, pianostolen och metodikboken som redskap är att dessa används för att få stödet och luftkontrollen att fungera. Som resultatet visar var jag tvungen att aktivt tänka på stödet när jag arbetade med kroppen. Jag var tvungen att tänka aktivt på hur bäckenbenet och stödet arbetade i förhållande till pianostolen samt att metodikboken innehåller tips och tillvägagångssätt där stödet och luftkontrollen har en viktig roll. Kanske är arbetet med luftkontrollen ett centralt område i allt sångövande.

5 Diskussion

I detta kapitel diskuteras lärandeprocessen i relation till tidigare presenterad bakgrundslitteratur och tidigare forskning. Därefter tas mina egna reflektioner, arbetets betydelse samt mina egna idéer om framtida forsknings- och utvecklingsarbeten upp.

5.1 Resultatdiskussion

I diskussionen belyses användningen av kroppen, metodboken, pianostolen, väggen och låten som redskap.

5.1.1 Att arbeta aktivt med kroppen i sång

Det första redskapet som uppmärksammades i analysen är kroppen. Enligt Rørbech (1994) beror en högpresterande och klanglig tillfredställande funktion på att sångaren har förmågan att behärska alla muskler i kroppen utöver de i strupen. Rørbech menar också att röstens uttrycksmöjligheter går förlorade om inte musklerna skapar de rätta villkoren för strupen. Som resultatet visar var jag tvungen att konstant tänka på stödet för att klara av att genomföra de tekniska element som sångmetoden kräver i början på observationsperioden. Fanns tillräckligt stor förmåga att behärska alla muskler i kroppen trots konstant tanke på stödet? Låg för mycket fokus på bukmuskulaturen så att andra muskelgrupper omedvetet inte var aktiva?

Enligt Arder (2006) är det av stor vikt att balansen mellan stämläpparna och lufttrycket är det rätta när en person sjunger. Om så inte är fallet kommer antingen tonen bli underkomprimerad eller överkomprimerad det vill säga för hög eller låg i intonation. Detta visades i resultatet genom att stödet inte var tillräckligt aktivt. Jag sjöng då falskt, alltså att tonen antingen var för låg eller för hög. I efterhand kanske för mycket fokus låg på att jag skulle ta rätt toner och intonera dessa väl. För att intonera bättre hade det nog varit bra att tänka på texten och låtens innebörd. Fokus hade då istället legat på att förmedla en känsla. I många fall gör det att tekniken kommer mer naturligt utan att för mycket fokus ligger på varje liten sångteknisk detalj. I vissa fall går det att sjunga rent utan att ha en bra balans mellan stämläpparna och lufttrycket. Detta gör dock kanske att personen som sjunger fort blir trött i halsen samt att det är ett ohälsosamt sätt att sjunga på.

Borch (2005) anser att det som är viktigast om en sångare vill sjunga starkt är lufttrycket. Borch menar att tränade sångare har ett bättre material för resonansen än en otränad sångare. Detta beror på att de tränade sångarna har en förfinad röstteknik från andning till artikulation och genom röstträning sker oftast en viss ökning i röstvolym. Något som uppmärksammades under övningsperioden var min vana vid att sjunga i falsettregistret. Att helt plötsligt öva på en sångteknik där det huvudsakliga målet är att kunna skapa en stark och kraftfull ton i bröstregister har varit en utmaning. Möjligen var det därför stödet inte användes ordentligt. Detta ledde till trött hals samt över- och underkomprimerade toner. Arder (2006) skriver om att det är till stor nytta att göra avspänningsövningar av olika slag. Kanske hade jag inte blivit lika trött i halsen om jag hade använt mig av olika avslappningsövningar. Detta hade kanske gjort att muskulaturen i stödet hade blivit mer avslappnad. Det hade kanske i sin tur lett till att den starka och kraftfulla tonen i bröstregistret hade kommit mer naturligt. Kroksmark (2011) skriver om den proximala utvecklingszonen och människans fortsatta progression. Enligt Kroksmark kan

denna teori göra att vi människor i vissa sammanhang förstår vad en annan person förklarar eller säger men att vi själva kanske inte har kapaciteten till att förstå eller genomföra detta. Att ändra sångteknik var i början svårt. Jag förstod vad min sånglärare menade med alla olika beståndsdelar i sångtekniken men hade inte kapaciteten till att genomföra det önskade resultatet.

5.1.2 Metodboken som språkligt redskap

Utifrån det sociokulturella perspektivet är metodboken ett språkligt redskap vilket enligt Säljö (2012) betyder att metodboken skulle kunna ses som ett redskap för att tänka och kommunicera. Om jag inte hade studerat sång eller varit aktiv inom musikområdet hade det antagligen varit väldigt svårt att förstå vad författaren till boken menade med alla olika termer. Det är på grund av approprieringen av det musikaliska språket som innebörden av bokens och termernas betydelse har blivit förståeliga. Genom approprieringen vet jag hur jag ska mediera metodboken som ett språkligt redskap.

Säljö (2012) menar att den grundläggande kunskapen måste göras fullständig med hjälp av underordnad kunskap. Den underordnade kunskapen innehåller särskilda insikter och färdigheter som vi människor behöver för att förstå komplexiteten i samhället. I första delen av övningsperioden läste jag i metodboken innan jag började övningspassen. Detta gjordes för att jag ville prova på att genomföra varje övningssexempel korrekt och för att jag ville få till ett tillfredställande klingande resultat. I slutet av övningsperioden läste jag enbart i boken om några problem under övningarna uppstod. När de olika sångexemplena och tipsen i boken hade prövats och när innebörden hade förståtts kunde boken släppas för att istället fokusera helt och fullt på hur kroppen och rösten arbetade. I början på övningsperioden läste jag mig till hur jag skulle gå tillväga. Då skaffade jag mig den underordnade kunskapen genom att läsa mig till detta och genom att prova att sjunga enligt bokens hänvisningar. Detta gjordes för att inläringen av sångtekniken skulle bli grundlig. Ju längre övningsperioden skred desto mer underordnad kunskap införskaffade jag mig. Till slut hade jag så mycket underordnad kunskap att den grundläggande kunskapen gjordes fullständig.

5.1.3 Pianostolen som kulturellt redskap och hjälpmedel

Utifrån det sociokulturella perspektivet är pianostolen ett kulturellt redskap enligt Säljö (2012). Här är det samma sak som med föregående redskap. Om jag inte hade varit insatt i den musikaliska världen hade det kanske varit svårt att veta hur jag hanterar en pianostol. Jag skulle förstå att det är ett föremål jag kan sitta på, men inte hur jag justerar stolen för att kunna sitta på ett ergonomiskt och skönt sätt. Jag kanske inte heller hade vetat för vilket syfte just denna stol har om den inte hade stått bredvid ett piano. Säljö menar att det är när vi människor exempelvis lär oss att cykla, skriva eller måla som vi blir välbekanta med olika kulturella redskap. Dessa blir då en hjälp för att förstå hur vi ska mediera i världen. Detta gäller även musiken.

Som resultatet visar arbetade stödet ibland bra och ibland mindre bra medan jag satt på pianostolen. Under övningspassen uppmärksammades inte hur hög eller låg stolen var utan det viktigaste var hållningen i magen och rygg. Det hade kanske varit bra att prova olika inställningar och höjder på pianostolen för att se hur detta påverkar sången. Om jag hade gjort detta hade resultatet varit ett annat. Enligt Zakrisson (2010) behöver alla människor olika mycket tid på sig för att lära sig en ny sångteknik. Vissa sångare behöver starta tidigt med tekniken medan vissa inte behöver det och lyckas få fram

ett gott klingande resultat ändå. I början på övningsprocessen gick jag in med en väldigt stark känsla av att jag skulle lära mig tekniken snabbt. När övningen skedde sittandes på pianostolen fanns inga reflektioner över om instuderingen gjordes på bästa möjliga sätt. Det slutgiltiga resultatet hade kanske kommit tidigare i processen om dessa faktorer hade uppmärksammats.

5.1.4 Väggen som utvecklande redskap

Det fjärde redskapet som jag har uppmärksammat i min analys är väggen. Enligt Säljö (2012) menar Vygotskij att människan alltid är under utveckling. Eftersom vi alltid har möjligheter att appropriera kunskaper i olika situationer. Säljö menar att människans naturliga tillstånd på olika sätt är att lära och utvecklas. I början av övningsperioden satt jag enbart och övade på pianostolen. Det var först två veckor in i observationen som jag kom på vad min sångpedagog hade lärt mig någon termin tidigare på skolan. Att börja använda väggen som ett redskap var positivt för min övningsprocess. Som jag skrev i resultatet kände jag mig kraftfull i kroppen och i rösten när jag använde mig av väggen. Jag kände det också som om jag skulle kunna stå och sjunga på det sättet hur länge så helst.

Om jag hade valt att göra avslappningsövningar som Arder (2006) tipsar om i sin bok hade jag kanske känt mig mer avslappnad under övningarna. Jag hade kanske också kunnat öva längre perioder på de tekniska bitarna. Sadolin (2009) skriver om att utnyttja handryggen genom att själv känna hur man håller tillbaka luften när man sjunger. Vad hade hänt om jag hade tillämpat denna metod? Kanske hade jag inte behövt tänka lika aktivt på hur stödet arbetar medan jag sjunger eftersom det antagligen sköter sig mer av sig självt i det läget.

5.1.5 Ideal och uttryck i låten

Det sista redskapet som jag har uppmärksammat i min analys är användningen av en specifik låt. Enligt Hallberg (1999) har de olika afroamerikanska genrerna stark anknytning till bluesen. Dessa genrer har dock moderniserats. Hallberg menar att rocksången har ett råare ideal och en mer rebellisk inställning än vissa andra genrer. Låten som jag valde att använda mig av har antydning till detta ideal och sättet som sångerskan sjunger originalet på är ganska rått. Hallberg skriver också om att rocksångens raka och starka sångideal uppfylls med hjälp av rösten inställning till snyft, gråt etcetera. För att kunna uppfylla edge som sångfunktion var jag tvungen att lägga på mycket *twang*. Denna inställning uppfylls genom att använda nasalresonanserna och ljudet låter då gnälligt och klagande. Arder (2006) skriver om att nasalresonanserna kan användas som ett komplement till den övriga resonansen som rösten skapar. Arder menar att det är en fråga om personlig smak när det kommer till hur mycket sångaren vill använda sig av denna resonans. För mig var det tvunget eftersom det annars är svårt att hitta in i funktionen på ett bra sätt. Enligt Sadolin (2009) är det personliga uttrycket i sången av stor vikt. Tekniken är medlet medan uttrycket är det viktigaste. Medan jag övade på låten hade jag ingen som helst tanke på uttrycket. Vad ville texten förmedla? Vem sjunger jag till? Om jag hade lagt in denna aspekt i övandet kanske resultatet hade blivit annorlunda.

5.1.6 Gemensamma nämnare

En gemensam nämnare hos kroppen, pianostolen och metodikboken som redskap är att dessa används för att få stödet och luftkontrollen att fungera. Som resultatet visar var jag tvungen att aktivt tänka på stödet när jag arbetade med kroppen. Jag var tvungen att

tänka aktivt på hur bäckenbenet och stödet arbetade i förhållande till pianostolen samt att metodikboken innehåller tips och tillvägagångssätt där stödet och luftkontrollen har en viktig roll. Kanske arbetet med luftkontrollen är ett centralt område i allt sångövande. Kan det också vara så att tvekande gällande ett visst område i kroppen exempelvis inställningen i struphuvudet gör att man även tvekar på ett annat område i kroppen, exempelvis stödmuskulaturen? Säljö (2012) skriver att människans grundläggande kunskaper måste göras fullständiga med hjälp av en underordnad kunskap. Den underordnade kunskapen innehåller färdigheter och särskilda insikter som vi människor behöver för att förstå komplexiteten i olika ting. Kanske var mina grundläggande kunskaper gällande luftkontroll inte tillräckligt fullständiga för att den underordnade kunskapen inte var komplett.

5.2 Egna reflektioner

Genom att observera och skriva detta arbete har jag ökat min självkänedom gällande hur jag går tillväga när jag övar. Vissa tillvägagångssätt i mitt övande bekräftar saker som jag redan visste att jag gjorde bra. Dåliga ovanor har fått mig att analysera och utveckla mitt övande samt fått mig att vilja hitta nya lösningar som skulle underlätta för mig övningsmässigt. Jag har exempelvis märkt att jag ofta blir stillasittande på pianostolen när jag övar. Under min övningsperiod i min studie kom jag efter ett tag själv på att jag kanske borde variera mina olika ställningar genom att både sitta och stå medan jag sjunger. Detta underlättade mycket och jag hade större chans att hitta rätt i de sångtekniska elementen.

Eftersom arbetet sträckte sig över en lång tidsperiod tyckte jag att de var aningen svårt att veta hur mycket tid jag skulle lägga på varje moment. Det var svårt att veta hur mycket tid jag skulle lägga på själva observationen och hur stor observationsperioden skulle vara för att passa arbetets storlek.

Arbetsprocessen har varit spännande och det har varit intressant att forska i hur jag själv arbetar i ett visst musikaliskt moment. Förhoppningsvis har jag utvecklats både som musiker och sångpedagog genom denna observationsstudie. Nya frågor som har dykt upp i och med detta arbete är hur mitt tillvägagångssätt hade sett ut om jag hade forskat i en annan sångfunktion. Hade jag använt mig av samma redskap och hur hade jag arbetat med mig kropp för att få fram ett bra klingande resultat?

5.3 Arbetets betydelse

Att ha fördjupat sig i en specifik sångteknik och funktion har gett mig en större bredd i min egen sång. Nu har jag byggt på mitt personliga sångbibliotek vilket gör att jag har lättare för att anpassa mig efter olika stilar inom den afroamerikanska genren. Detta kommer ge mig en större förståelse för vad mina framtida elever kanske behöver för att uppnå ett bekvämt samt genremässigt tilltalande resultat i olika låtar. Nu har jag olika redskap och tillvägagångssätt gällande edge som sångfunktion vilket kan göra det lättare för mig att hitta bekväma och fungerande tips för mina framtida elever. Fungerar inte ett redskap kan jag hjälpa eleven att hitta ett annat som passar bättre.

För andra blivande eller verksamma lärare inom musik och sång kan mina resultat i studien förhoppningsvis hjälpa till att se hur sångtekniken kan användas i deras undervis-

ning. Min förhoppning är att jag genom denna studie har gett nya infallsvinklar på hur en sångare kan hitta olika hjälpmedel för att lära sig att sjunga i edge.

5.4 Fortsatta forsknings- och utvecklingsarbeten

Min övning med sångmetoden komplett sångteknik kommer absolut att fortsätta. Jag kommer fortsätta att arbeta med edge som funktion men jag vill också fördjupa mig i de andra funktionerna som sångtekniken tar upp i boken. Jag tror aldrig att jag kommer bli helt färdig med detta eftersom sångtekniken är oerhört stor. Som fallet är med alla sångtekniker så måste jag själv hitta olika tillvägagångssätt som fungerar för mig som sångerska. Vi musiker/lärare är i en konstant utveckling vilket gör att det hela tiden kommer att dyka upp nya saker som utvecklar tillvägagångssätten i vårt övande.

För att utveckla mig ännu mer som sångpedagog skulle jag vilja gå de kurser som "Complete vocal institute" håller i. Det hade varit intressant att möta andra pedagoger och musiker som också vill fördjupa sig inom denna sångteknik samt träffa de certifierade lärarna som håller i kurserna. Jag har också börjat leta efter videoklipp på olika webbsidor där komplett sångteknik appliceras för att se hur olika lärare undervisar. Jag är alltid nyfiken på att lära mig mer om olika sångtekniker och jag vill alltid att min röst ska vara i en konstant utveckling. Jag tror därmed att det är viktigt att vara öppen för olika tekniker och filosofier kring sång så att jag inte nonchalerar saker som kanske skulle vara bra för mig. Kompletta sångteknik är en bra teknik men jag vill inte enbart hålla mig till denna. Jag tycker också att det skulle vara intressant att göra ett annat forskningsprojekt gällande komplett sångteknik där eleven står i fokus. Det skulle vara intressant att se hur lätt eller svårt denna sångteknik är att ta till sig och hur väl denna teknik fungerar på olika röster och personer. Det skulle även vara intressant att se om komplett sångteknik skulle kunna appliceras på exempelvis en kör.

6 Referenser

- Arder, N-K. (2006). *Sangeleven i fokus*. Oslo: Musikk-husets forlag AS.
- Bjørndal, C.R.P. (2005). *Det värderande ögat: observation, utvärdering och utveckling i undervisning och handledning*. Liber förlag.
- Borch, D Z. (2005). *Stora Sångguiden*. Danderyd: Notfabriken Music Publishing.
- Brown, L. O. (1996). *Discover your voice – How to develop healthy voice habits*. San Diego: Singular Publishing Group Inc.
- Bårdagård, M. (2009). *O cantor carioca- vägen till det brasilianska sångsoundet*. (Examensarbete). Stockholm: Kungliga musikhögskolan.
- Clarkson, K. (2004). *Breakaway*. Hollywood: RCA.
- Hallberg, T. (1999). *Voicings- vägar till afroamerikansk sång*. Arvika: Musikhögskolan Ingesundsbibliotek.
- Henny, J. (2009). A bridge too far? *Back Stage* (19305966), 3/5/2009, Vol. 50 Issue 10, p11-11. 1/2p.
- Johansson, B. & Svedner, P-O. (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. Uppsala: Kunskapsföretaget AB.
- Kroksmark, T. (Red.). (2011). *Den tidlösa pedagogiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Rørbech, L. (1994). *Stemmebrugslære*. Arvika: Musikhögskolan Ingesund.
- Sadolin, C. (2009). *Komplett sångteknik*. Stockholm: Gehrman's musikförlag.
- Stenvall, I. (2014). *HÅRDROCKSSÅNG: Soundet, tekniken, medvetenheten* (Examensarbete). Arvika: Musikhögskolan Ingesund.
- Säljö, R. (2012). Den lärande människan- teoretiska traditioner. I U.P. Lundgren, R. Säljö & C. Liberg (Red.), *Lärande skola bildning- grundbok för lärare* (s. 185-196). Stockholm: Natur & kultur.
- Zakrisson, L. (2010). *Hur sjunger man högt och starkt?* (Examensarbete). Stockholm: Kungliga musikhögskolan.