



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Så uppfattar sångpedagoger det sångtekniska begreppet stöd

En studie med fenomenografisk ansats byggd på sex intervjuer

Amy Mason
Helena Tunhav

LAU 310
HT 2010
Handledare: Carina Borgström Källén
Examinator: Eva Nässén
Rapportnummer: HT10-6110-07

Abstract

Titel: Så uppfattar sångpedagoger det sångtekniska begreppet stöd: En studie med fenomenografisk ansats byggd på sex intervjuer

Författare: Amy Mason & Helena Tunhav

Termin och år: HT 2010

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen

Handledare: Carina Borgström Källén

Examinator: Eva Nässén

Rapportnummer: HT10-6110-07

Nyckelord: Sångmetodik, stöd, sångteknik

Vårt syfte var att undersöka och analysera hur sex sångpedagoger beskriver stöd och hur de talar om sitt arbete med stöd i sång. Vi har genom vår bakgrund som sångerskor upplevt att våra egna sångpedagoger definierat stöd olika. Genom kvalitativa intervjuer har vi velat se om uppfattningarna skiljer sig emellan sångpedagoger inom olika verksamheter och genrer. Vi har även velat jämföra pedagogernas uppfattningar om stöd med tidigare forskning, och jämföra med flertalet metodböcker inom sångteknik. Med hjälp av en fenomenografisk ansats har vi analyserat resultatet.

Resultatet har visat att den gemensamma grundsynen hos de flesta av sångpedagogerna är att stöd är kopplat till kontroll av andningen. Vi ser dock en variation av svar angående hur man kontrollerar denna andning. Muskler kopplade till mage, rygg, bröst och nacke var de som mest nämndes under intervjuerna och att själva andningsbeteendet kan vara kopplat till stöd. Ett annat perspektiv är att stöd även anses hjälpa till att stabilisera larynx och vara till hjälp vid tonbildning.

Pedagogerna har olika sätt att arbeta med stöd. Vi ser att de flesta av lärarna inte arbetar likt deras egna sångpedagoger jobbat med dem. Flera av pedagogerna anser att det finns en problematik med stöd och har själva upplevt det varit svårt att förstå vad stöd är. De har även sett att deras elever bär med sig missuppfattningar kring stöd. Enligt sångpedagogerna kan det vara så att man bör anpassa hur man jobbar med stöd beroende på genre och individ. Sångpedagogernas uppfattningar finns representerade i den vetenskapliga forskningen och de metodböcker vi studerat.

För oss som blivande sångpedagoger är det av stor relevans att vi förstår mer om vad stöd är för att kunna undervisa i sång. Vi tror inte att stöd är till för att göra det mer komplicerat att sjunga, utan istället bör vara till stor hjälp för sångaren.

Förord

Först gick våra tankar till att göra ett examensarbete i ämnet rytmik, men då vi båda är sångerskor bestämde vi oss sedan för sång eftersom detta är något som ligger oss lite varmare om hjärtat. Sång kan dock ses som ett något komplext ämne att forska i och vi trodde att detta kanske skulle kunna vara ett svårare ämne att ge sig in på. Efter diskussioner med varandra som gällde vad vi båda tyckt varit svårt i sångundervisningen, kom vi fram till att stöd var det vi ville undersöka och behöver få mer förståelse för. Vi såg dessutom att detta verkar vara relativt ovanligt att skriva om i examensarbeten. Vi har inte kunnat hitta en enda uppsats gjord av studenter som behandlar detta ämne. Det såg vi som ännu ett skäl till att göra undersökningar inom detta område.

Hjärtligt tack till alla er sångpedagoger som deltagit i vår studie! Tack för den tid ni tagit er och för den öppenhet ni visat då ni svarat på alla våra frågor i intervjuerna. Ett stort tack går också till vår handledare Carina Borgstöm Källén! Du har hela tiden hjälpt oss framåt i vårt arbete och gett oss mer förståelse för vad vetenskaplig forskning är och hur den bör gå till. Du har hjälpt oss med att få struktur på vår uppsats och alltid tagit dig tid att svara på våra frågor angående hur vi kan få vår studie till att bli så tydlig och bra som möjligt.

Helena Tunhav och Amy Mason
Göteborg 2010-12-31

Innehållsförteckning

1. Bakgrund	1
1.1 Begreppsförklaring	2
1.2 Tongivande pedagoger	3
1.3 Sammanfattning av ”tongivande pedagoger”	8
2. Syfte och problemformulering	9
3. Tidigare forskning	10
3.1 Sammanfattning av litteratur	15
4. Design, metoder och anknytning	17
4.1 Kvalitativa intervjuer	17
4.2 Fenomenografisk ansats	17
4.3 Urval av intervjurespondenter	17
4.4 Respondenterna	18
4.5 Etik	19
4.6 Intervjuerna	20
4.7 Transkribering	21
4.8 Tillförlitlighet och validitet	21
5. Resultat och analys	23
5.1 Bakgrund och utbildning	23
5.1.1 Pedagogiska förebilder	23
5.2 Vad är stöd och hur viktigt är det?	23
5.2.1 Vikten av stöd	25
5.3 Ord för stöd och hur de jobbar med det på lektionerna	25
5.3.1 Arbetsmetoder	26
5.3.2 Andning och genre	28
5.4 Svårigheter med stöd	29
5.4.1 Olika tolkningar	29
5.5 Sammanfattning av resultat	31
6. Slutdiskussion	33
6.1 Andning kopplat till stöd	33
6.1.1 Andningskontroll	33
6.1.2 Diafragman kopplat till kontroll av andning	33
6.1.3 Hög/låg andning och genre kopplat till stöd	34
6.2 Muskelarbete kopplat till stöd	35
6.2.1 Metoder och förebilder	36
6.3 Arbete med stöd på lektionerna	37
6.3.1 Övningar	37
6.3.2 Fysisk kontakt	37
6.3.3 Arbetssätt olikt sina egna pedagogers	37
6.4 Olika benämningar och svårigheter	38
6.5 Kopplingar till framtiden och vår yrkesroll	39

7. Referenser

40

Bilaga

1. Bakgrund

"Dessutom slarvas det mycket med stödet, hur man använder hela kroppen. Många sångare låter likt en blomma som klipps av från roten. Den lyser vackert ett tag, men sedan dör den. Man måste undersöka om tonen klingar avskuren eller inte". /Birgit Nilsson¹

Birgit Nilsson menar att många sångare slarvar med stödet och arbetet med kroppen då de sjunger. Kanske är det så att stödet är ett av de viktigaste fundamenten för att kunna sjunga bra och kanske bör vi sångare och sångerskor därför fokusera på att få till en bra stödteknik? Vi har dock båda två upplevt att nästan alla sångpedagoger vi mött har definierat stöd på olika sätt, så vad kan vara den rätta definieringen av begreppet?

När jag, Helena, började sjunga i kör sa körledaren; sjung med magen. Vi gjorde en massa övningar så magen hoppade och sen skulle man försöka använda samma teknik i sångerna vi sjöng. Jag kunde aldrig riktigt förstå eller hitta detta som kallades "magstöd". När jag började på en högre utbildning sa min klassiskt skolade lärare att det skulle gå ut på sidorna och jag skulle ta i med diafragman. Dessutom skulle jag tänka på när, var och hur jag andades under hela sången. Jag har aldrig sjungit så dåligt som när jag försökte göra alla dessa moment samtidigt. Jag började fuska mer och mer under lektionerna och sjöng mina sånger utan att tänka särskilt mycket på varken andning eller "stöd". Då gick det bättre. Jag kände mig avslappnad så andningen fungerade automatiskt, men jag upplevde aldrig något stöd för de höga tonerna som förblev jobbiga att ta. När jag kom till läraren i jazzsång pratade vi inte en enda gång om stöd. Allt handlade istället om känsla, timing och rytm. När jag sen bytte skola och fick en sånglärare inom afrogenren som hade gått utbildning i "Estill" pratade hon istället om förankring. Nu skulle jag hitta stödet i kroppen och det handlade mer om rygg och bröstmuskler. Dessutom skulle jag förankra i nackmuskulerna. Detta upplevde jag som ett nytt sätt att se på stöd.

Jag, Amy, har alltid tyckt om att sjunga. När jag började sjunga i kör sa körledaren att jag skulle använda magen när jag sjöng. Liknande uttryck dök även upp när jag började ta sånglektioner. Men hur gör jag för att sjunga med magen? Hur gör jag för att hitta stödet? De flesta sångpedagoger jag tagit lektioner av har pratat om stöd, att det är viktigt att använda stöd. Flertalet av de sångpedagoger jag träffat har en mängd olika stödövningar, dvs. enskilda övningar för att hitta stödet, dessa övningar har nästan uteslutande varit fokuserade på hur diafragman och magen ska jobba. Man ska se hur magen rör sig, kunna hålla händerna i sidorna och känna att det trycker utåt osv. Tyvärr har jag upplevt att jobbet med stödet har fastnat i övningarna, det är inte många sångpedagoger som har jobbat med hur man hittar stöd när man sjunger en sång. En sångpedagog jag sjöng för ville inte alls prata om stöd, hon ansåg att kroppen vet hur den ska jobba bara man hittar rätt inställning i ansatsen. Det var en ny upplevelse för mig och att inte behöva känna efter om jag hade stödet med mig var vid det laget ganska skönt efter år av förvirring kring hur stödet egentligen ska kännas. Vad jag upplevde var märkligast med att inte prata om stödet var det faktum att jag sjöng för en väldigt klassiskt inriktad sångpedagog. Jag har känt att det ofta är mer fokus på stöd i klassisk sång än inom andra genrer.

Vi har upplevt att många sångpedagoger och sångare har olika syn på begreppet "stöd" inom sång. Vi som blivande sångpedagoger ville fördjupa oss i detta ämne som vi menar förbryllat sångare och kanske även sångpedagoger genom åren. För oss är det av stor relevans att få

¹ <http://www.dn.se/kultur-noje/det-finns-ingen-genvag-for-sangare-1.750526>

större insikt i detta område då vi själva ska undervisa i sång. De sångmetoder vi mött under vår utbildning har definierat stöd olika. Olika muskler och olika delar av kroppen har fokuserats beroende på vilken pedagog vi haft eller vilken metod de jobbat efter. Vi ville därför fördjupa oss i detta ämne genom att intervjua sångpedagoger och undersöka hur de uppfattar stöd. Vi har genom litteratur också observerat att stöd verkar definierats på olika sätt. Vi tyckte det skulle vara intressant att undersöka om sångpedagogerna använder samma synsätt som finns inom forskning om stöd. Vi har under vår egen utbildning studerat metoder av t.ex. Jo Estill, Gillyanne Kayes och Catherine Sadolin. Flera lärare och sångare verkar ha gått deras kurser och vi vill därför även undersöka om sångpedagogerna följer deras eller någon annans metod i sång och stöd. Stöd verkar vara ett komplext begrepp som innefattar många teorier.

1.1 Begreppsförklaring

För att underlätta förståelsen för några av de sångbegrepp vi använder oss av i vårt examensarbete följer här en begreppsförklaring:

Belting

Sång i högt läge med tjocka stämband, dvs. hela stäbandsmassan vibrerar, vilket dessutom gör tonen oerhört kraftfull. Högt, snabbt andetag bör tas innan tonen produceras. I Estills metod är belting en av sångkvalitéerna.

Diafragma

Även kallad mellangärde. Den viktigaste inandningsmuskeln.

Formant

Är kopplade till övertoner och resonans. Formanterna gör att vi hör skillnad på olika vokalljud. Om vi sjunger "a" och "o" på samma tonhöjd hör vi ändå skillnad på de olika vokalerna. Det finns mellan tre och fem formanter som man kan mäta för vokaler.

Larynx

Struphuvud

Skarv

Där rösten byter register och därmed hörs en tydlig förändring i tonkvaliteten.

Sternum

Bröstben

Subglottalt tryck

Luftrycket under stämläpparna. Lågt subglottalt tryck ger en svagare ton medan högst subglottalt tryck ger en starkare ton.

1.2 Tongivande pedagoger

Alla personer vi valt att ta upp under ”tongivande pedagoger” har haft stor betydelse för hur sångpedagoger arbetar idag. Då flera av sångpedagogerna vi haft tidigare använder sig av deras metoder, böcker och har gått på deras kurser, såg vi det som omöjligt att bortse från den litteraturen. Vi tror att de pedagoger vi kommer att intervjua för vår studie även kan vara influerade av dessa metoder. Flera av personerna under ”tongivande pedagoger” har skrivit metodböcker som haft stor betydelse för utbildningen av flera generationer av sångpedagoger.

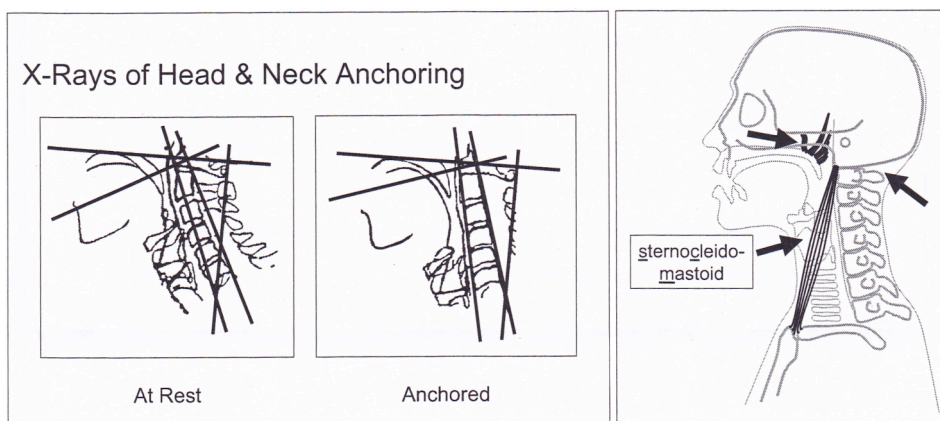
Vi har innan vår studie och under studiens gång fått höra om ett antal personer som har utformat metoder för sångteknik. Två av dessa personer är William Vennard och Oren Brown, vilka båda skrivit böcker i ämnet sång/sångteknik och tar upp begreppet stöd. Författarna är välrenommerade och har använts mycket i undervisning för blivande sångpedagoger i tidigare generationer. Idag finns ett antal andra erkända personer som ofta nämns som nutidens efterträdare såsom; Jo Estill, Catherine Sadolin och Gillyanne Kayes. Jo Estill har gjort ett flertal vetenskapliga undersökningar men flera av hennes artiklar och vetenskapliga litteratur har varit svårt att få tag i, framför allt då det gäller forskningen om stöd. Vi har därför fått utgå från de böcker som hennes medarbetare skrivit utifrån hennes forskning och teorier. Gillyanne Kayes utgår från Estills teorier, men har utvecklat dem något ytterligare i sin bok *Singing and The Actor* (2000). Sadolins metoder anses inte ännu vara vetenskaplig forskning, men de sägs genomgå forskning just nu. Alla tre har blivit etablerade namn inom sångteknik och utformat metoder som spridits till sångare och sångpedagoger över hela världen.

En av alla de som gått före och studerat rösten är **William Vennard**. Han var med om att skapa ett skifte i hur man såg på sång och röstteknik och förkastade mycket av den tidigare italienska vokaltekniken ”Bel canto” från 1700-1800-talet. I hans bok *Singing, the Mechanism and the Technic* (1967) tar han bland annat upp hur missvisande vissa uttalanden varit angående diafragmans arbete. Han fick höra att vissa ansåg att en hostning är ett bevis från naturen på att en ton ska påbörjas av en diafragmaattack. En hostning är enligt Vennard en reflex, naturens sätt att göra något viktigt, att stöta ut dåliga partiklar från larynx, och har i sig inte med sång att göra. För mycket luft kan vara direkt skadligt för stämbanden. Han nämner också att det funnits tankar förr om att diafragmans aktivitet gjorde att revbenen åker upp och man trodde att magen skulle dras in hårt och hålla ihop kroppen i högt läge, kring den centrala senan, så att diafragman inte åkte ner igen. Vennard menar att den kända operasångerskan och sångpedagogen Lilli Lehman använde denna teknik i tjugofem år innan hon bytte till att istället slappna av vid inandning. Detta hade samband med att man använde korsetter på den tiden och konceptet fungerade väl ihop med detta. Det är numera väl känt att diafragman alltid sjunker för inandning, enligt Vennard. Han menar att diafragman är den viktigaste inandningsmuskeln, när den används får det plats mer luft i lungorna på grund av att dess ”golv” sänks. Vennard använder sig av det italienska ordet för stöd, *appoggio* och definierar det till att vara ett välkontrollerat subglottalt tryck. Han ser att olika muskler samarbetar för att få till detta stöd och han lägger även stor vikt vid betydelsen av kroppens hållning (Vennard, 1967).

Oren Brown är en sångpedagog som har haft mycket inflytande inom sångmetodik. Hans bok, *Discover your voice* (1996), innehåller hans egna arbetsmetoder. Han kopplar stöd till andningen, men också till hållning. Muskelarbetet behöver inte nödvändigtvis synas på magen, men mycket sker i sidorna och ryggen. Diafragman anses ha en väldigt framträdande

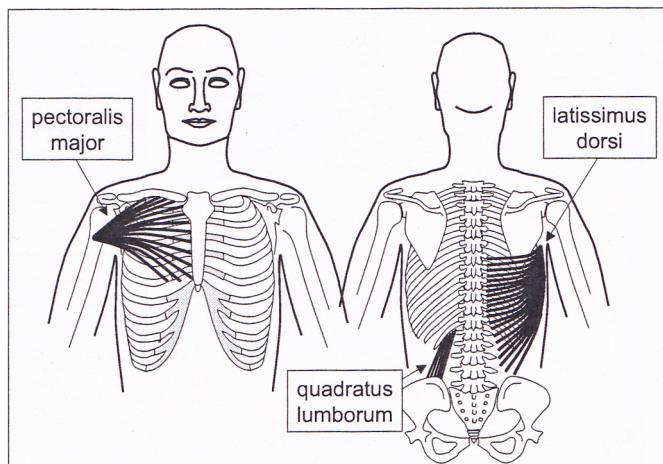
roll i andningsfunktionen, men dess rörelse är beroende av hållning. För en god andning krävs en bra hållning, om hållningen är dålig hämmar den diafragmans arbete vilket i sin tur hämmar andningen. Andningen är väldigt viktig i sång och för att kunna sjunga väl måste vitalkapaciteten användas. Vid vanlig andning använder vi bara en del av lungkapaciteten, med vitalkapacitet menas att man använder lungorna till fullo vid inandning. Sångare lär sig att utnyttja luften i lungorna, men deras lungkapacitet behöver inte vara större. Brown tar upp att tenoren Beniamino Gigli anser att man inte behöver tänka på hur man ska använda stödet, istället ska man lita på att energin finns där. Det sammanfattar ganska bra vad Brown anser om stöd, det finns, men han väljer att inte skriva om det då det är en funktion som kommer när man använder kroppen på rätt sätt. Genom god hållning och andning kommer stödet av sig självt (Brown, 1996).

Jo Estills metoder har spridit sig över hela världen och hon är ett välkänt namn för sångpedagoger i Sverige. Genom sin forskning har hon kommit fram till att man kan dela upp rösten i sex sångkvaliteter. Genom bl.a. Estills undersökning 1989 (Yanagisawa, Estill, Kmucha, Leder, 1989) har hon utarbetat sitt eget koncept för sångteknik. De sex kvalitéerna kallar hon: "Speech", "Falsetto", "Sob", "Twang", "Opera" och "Belting". De underliggande mindre detaljerna som gör att man hittar in i dessa kvalitéer kallas "obligatoriska figurer". Målet är att kunna hantera dessa figurer för att hitta den röst man vill ha. Begreppet kommer från konståkningsvärlden (figure skating) där man sätter ihop olika figurer som sen resulterar i t.ex. en perfekt "trippel Axel" eller "piruett". Genom att använda rätt figurer vid rätt tillfälle ska sångaren få mer kontroll på sin röst. Figurerna handlar t.ex om hur ansatser, stämbandens tjocklek och larynx placering skall vara för att sjunga rätt inom någon av kvalitéerna. Bland figurerna finns dessutom två stycken som har med stöd att göra. Dessa kallas "torso" och "head and neck". I Estill pratar man mer om begreppet förankring än om stöd (McDonald Klimek, 2005).



Figur 1. Head and neck (McDonald Klimek,2005, s 105)

I "head and neck" inkluderas halsmuskeln sternocleido mastoid och muskler som påverkar en aktiv stabil nacke och huvud. Även muskler över mjuka gommen aktiveras och ses som viktiga. Estill (McDonald Klimek, 2005) menar att precis som om du försöker skriva ett brev utan att luta handen mot bordet samtidigt till stöd, så kan det vara att sjunga en sång utan stöd. Man får en stabilare ton och klang, mer kraft och musklerna runt struphuvudet blir avlastade. Man kan lätt förknippa detta stöd med att försöka ha en bra och stabil hållning. Denna förankring verkar alltså inte påverka att andningen får ett stöd, utan fokuset ligger mer på avlastning kring struphuvudet och vi ser här att stöd kan förknippas med något annat än bara andningskontroll (McDonald Klimek, 2005).

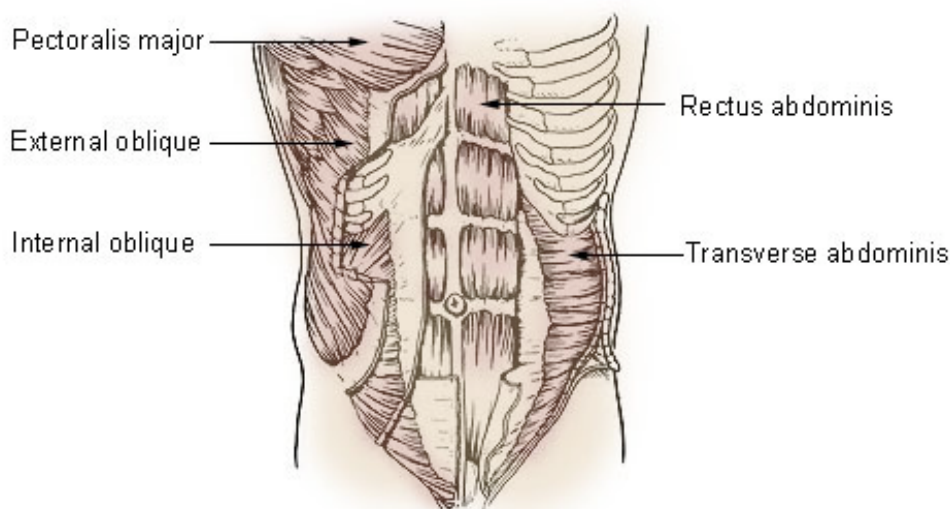


Figur 2. Torso (McDonald Klimek, 2005, s. 111)

Med ”torso” menar Estill bröstmuskeln pectoralis major, ryggmuskeln latissimus dorsi och muskeln quadratus lumborum som förbinder bäckenet med ryggraden. Att förankra torso resulterar dessutom till att det blir en spridning till andra muskler som också aktiveras. Vid denna förankring vidgas bröstkorgen och bröstbenet höjs något. Muskelaktiviteten ska stabilisera ryggraden och bröstkorgen. Estill (McDonald Klimek, 2005) menar att upplevelsen är att andningen får ett stöd, men att själva muskelaktiviteten inte ska påverka in och utandningen, utan hela andningsapparaten ska få vara fri att röra sig. Man ska aldrig trycka ihop torso utan känna en vidgning och låta andningen kännas fri (McDonald Klimek, 2005).

Cathrine Sadolin kallar sig röstforskare men har inte forskat i egentlig mening. I sin bok, *Komplett sångteknik* (2006), nämner hon tre grundprinciper för sång: öppet svalg, stöd och att undvika framskjuten käke och spänningar i läpparna. Vi är i det här arbetet intresserade av grundprincipen stöd och Sadolin är mycket relevant för den här studien dels för att hon talar mycket om begreppet stöd men främst för att hon har utvecklat en metod som används av många sångpedagoger runt om i hela världen. Även om hennes arbete inte räknas som forskning så är hennes metod väl förankrad i många olika verksamheter. Sadolin ser på stöd som ett sätt att arbeta mot diafragmans naturliga reflex att släppa ut luften. Så lite luft som möjligt ska användas vid sång och stödet hjälper till att hålla kvar luften i lungorna, vilket är stödets huvudsakliga funktion. En mängd olika muskler är involverade i arbetet för stöd, Sadolin liksom många andra talar om ”stödmuskulatur”. Den viktigaste muskeln i sammanhanget är diafragman. Den ska hållas spänd, vilket den är när den är sänkt. Samtidigt ska bröstkorgen hållas vidgad eftersom det hjälper diafragman att hållas spänd. Magen ska jobba inåt eftersom det hjälper till att hålla revbenen vidgade, menar Sadolin.

Muscles of the Trunk



Figur 3. Magmuskulaturen

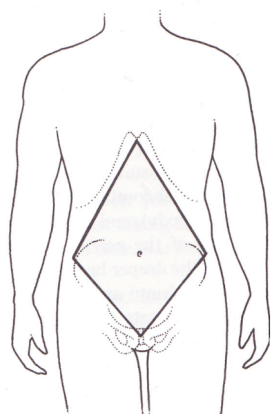
(http://en.academic.ru/pictures/enwiki/73/Illu_trunk_muscles.jpg)

Det är raka magmusklerna (rectus abdominus), de yttre sneda magmusklerna och inre sneda magmusklern (external och internal oblique) och transversus abdominus som är magens stödmuskulatur. I ryggen är det latissimus dorsi som jobbar för att hålla revbenen vidgade. Quadratus lumborum sitter i ländryggen och är viktiga att använda tillsammans med magmuskulaturen för att undvika att svanka. Dessa tre muskelgruppers gemensamma arbete är vad Sadolin (2006) menar att stöd är. Man kan säga att detta stöd är kopplat till andning och hållning.

Hon talar även om det inre stödet (Sadolin, 2006). Med det menar hon att ett motstånd hela tiden ska kännas i muskelarbetet. Detta motstånd känns i sidorna när de muskler som används vid exempelvis en hostning aktiveras. Dessa muskler ska spännas och sträva utåt. Om händerna hålls i sidorna ska de inte pressas utåt, istället ska musklerna möta händerna. Till slut måste musklerna trycka undan händerna och då är det inre stödet förbrukat och vi måste andas in igen. Svårigheten är att inte spänna buken, menar Sadolin. Detta anser hon kan bli ett falskt eller gömt falskt stöd. Skillnaden mellan falskt och gömt falskt stöd är att vid falskt stöd pressas magen utåt medan gömt falskt stöd innebär att magen hålls in vid naveln. Gömt falskt stöd kan se rätt ut, men innebär att musklerna är kraftigt spända och rösten låter pressad. Precis efter inandning behövs inget stöd på de första tonerna eftersom kroppen har ett naturligt stöd i det läget. När den första luften släppts ut, då behövs det aktiva stödet, vilket är stödmuskulaturen och det inre stödet. Successivt måste kroppen hjälpa till med mer stöd tills kroppen enbart använder det aktiva stödet. Sadolin menar att sång är energi. Det krävs energi för att undvika slitage på rösten och energi är en del av stödet, att aktivera kroppen för att kunna utnyttja den till sång.

Gillyanne Kayes är en respekterad sångpedagog som håller föreläsningar, masterclasses och kurser. Hon är skolad i Estills metod, men har i sin bok valt att fokusera mycket på "support", det engelska begreppet för stöd, vilket inte är helt i linje med Estill. Kayes bok, *Singing and the Actor* (2000), tar upp teknik för sång och tal då det i grunden är samma sak. En skådespelare måste arbeta lika mycket med sin röst som en sångare och samma medvetenhet om hur rösten fungerar behövs för båda för att bibehålla en frisk röst. Det finns två skilda

stödfunktioner, menar Kayes (2000). Den ena funktionen handlar om luftflöde och kontroll av luftflödet och den andra om att man använder kroppen för att hjälpa larynx arbete. Man kan använda dessa två arbetssätt var för sig eller tillsammans, menar Kayes. Hon betonar dock att det alltid är två skilda funktioner. Stödet kopplat till luftflöde har med andning att göra. Det finns två typer av andning, den passiva som är en naturlig reflex och den aktiva som är kontrollerad och viljestyrd. Vid sång används en aktiv andning. Luftflödet kontrolleras och lufttrycket balanseras vid sång, vilket måste anpassas till det ljud/den ton som ska frambringas. Sång sker på utandning och det är bara stämläpparna som kontrollerar utflödet av luften, inte diafragman eller några andra muskler. Den andra typen av stöd, d.v.s. att hjälpa larynx arbete, handlar mycket om att projicera en ton för att den ska bli starkare och höras även utan förstärkning. För att sjunga starkt krävs att inställningen i stämläpparna ändras så att motståndet blir starkare. Andningen blir djupare och kroppen måste arbeta hårdare för att ge stöd åt stämbanden. Hon ger ett konkret exempel på att genom att ha en bra hållning och låta huvud och halsmuskulaturen vara i en rak linje så hjälper detta sköldbrösket, som sitter på struphuvudet, att vippa framåt. Detta eftersträvas b.l.a då man vill sjunga höga toner med tunna stämläppar (sång i huvudklang) eller sjunga med vibrato. Detta arbete är alltså inte direkt kopplat till andningen men kan kallas stöd, förankring, sjunga med/från ryggen, sjunga med/från nacken, appoggiare (italienska för ”att luta”) m.m. Dessa begrepp innebär samma sak som Estills förankring (Kayes, 2000). Kayes menar dessutom att det finns en ansiktsförankring som sitter i övre mjuka gommen. Man kan aktivera denna förankring specifikt då man andas in och vidgar utrymmet i näsan, detta blir också till ett stöd för larynx. Gillyanne Kayes kopplar bra sång med rätt luftflöde för rätt sånguppgift och menar att en sångare bör ha olika andningsbeteenden i olika genrer. I klassisk sång menar Kayes att man eftersträvar långa fraser, medan i jazz görs flera andningsuppehåll och man sjunger mer med korta fraser. I musikal och i recitativ i opera har man en mer berättande sångteknik. I beltingkvalitén som används både i pop och rock krävs snabb inandning och lite luft för att behålla stämbanden stängda under lång tid. Alla genrer kräver olika andningsbeteenden, menar Kayes (2000).



Figur 4. Pyramidalis, the diamond (Kayes, 2000, s. 37)

Gillyane Kayes tar även upp uttrycket ”the diamond” som den australiensiska sopranen och röstcoachen Janice Chapman har myntat och kopplat till stöd. Med detta menas att vid varje spets på diamanten, finns en punkt, ett muskelstöd som man kan fokusera. Detta ska hjälpa sångaren att hitta sina magmuskler till stöd vid sång (Kayes, 2000). Kayes anser att det inte finns mycket forskning kring vilka muskler som jobbar vid utandning och menar att olika sångare använder olika metoder som ger lyckat resultat. Hon tror att de flesta sångpedagoger mest undervisar om stödet utifrån andningen för att det är något vi kan ”se” och ”känna”. Det vi inte kan se är det arbete som sker av stämläpparna för att hålla tillbaka all luft. Kayes

menar att man ofta förbiser detta och man bör förstå att detta är väsentligt för att förstå helheten med stöd (Kayes, 2000).

1.3 Sammanfattning av ”tongivande pedagoger”

Samtliga fem tongivande pedagoger betonar att stöd är kopplat till andning och hållning. En god hållning bidrar till en god andning, vilket i sin tur bidrar till att stödet fungerar. Det som skiljer dessa metoder åt är främst var i kroppen fokus ligger för att man ska hitta stöd. Vennard, Brown och Sadolin är överens om att diafragman är central för andningen och därmed även för stöd. Sadolin menar att det är magmuskler, ryggmuskler och ländmuskler som arbetar vid rätt stödfunktion, medan Brown menar att stödet kommer automatiskt när kroppen används på rätt sätt, det vill säga genom en bra hållning och andning. Vad samtliga menar med att hållningen är viktig för stöd är att en dålig hållning bidrar till att kroppen blir ihoptryckt och detta leder till att andningen försämras. Estill och Kayes har liknande uppfattningar om stöd. De benämner båda stöd även som förankring. Kayes är, som vi nämnt tidigare, skolad i Estills metod vilket är en anledning till att de har liknande syn på begreppet. Det som främst skiljer Estill åt från de andra pedagogerna är att hon inte fokuserar på magmuskelnas aktivitet utan på ”torso” och ”head and neck”. Hon menar att ”head and neck” innebär en stabilisering i huvud och nacke, och även en aktivering i mjuka gommen, vilket även Kayes talar om. Kayes menar att detta tillhör stödfunktionen för larynx, men hon betonar även vikten av magmuskelnas aktivitet för stöd. Detta skiljer Estill och Kayes metoder åt.

2. Syfte och problemformulering

Då vi sett att begreppet ”stöd” verkar definieras olika av olika personer, vill vi undersöka hur sex olika sångpedagoger uppfattar begreppet stöd. Vi vill undersöka och analysera hur de beskriver stöd och hur de talar om sitt arbete med stöd. Genom detta vill vi se om de har olika syn på begreppet eller om de uppfattar stöd på liknande sätt och om deras uppfattningar finns representerade i metodböcker och vetenskaplig litteratur. Vi vill även undersöka om de anser att stödfunktionen skiljer sig åt beroende på genre.

Som blivande sångpedagoger ser vi detta som en viktig undersökning p.g.a. att vi båda kommer arbeta med sångelever och undervisa om stöd. Vi vill själva kunna hjälpa våra egna elever till att få bättre förståelse om vad stöd är, hur man använder det och hur det kan vara en hjälp för att få en bättre sångteknik. Om vi ska kunna göra detta, måste vår egen förståelse bli större om vad stöd är. Det är positivt för oss som blivande sångpedagoger att ha kunskap om vilka eventuella oenigheter det finns kring begreppet stöd.

3. Tidigare forskning

Genom sökningar på internet och via universitetsbibliotekets hemsida har vi identifierat ett antal vetenskapliga artiklar som behandlar ämnet stöd. Vi har även använt oss av böcker av olika röstforskare. Vi har upplevt att det varit relativt svårt att hitta vetenskaplig litteratur som behandlar begreppet stöd, men vi är medvetna om att det antagligen finns mer forskning i ämnet som vi inte har kommit i kontakt med genom våra sökningar. Vi ser att bristen på forskning inom detta ämne är ännu ett skäl till att det behövs göras mer forskning inom detta område. Det kan även tilläggas att den forskning som gjorts nästan uteslutande är baserad på den klassiska sångtraditionen, vilket fortfarande är fallet i sångforskning över lag, med andra ord är den afroamerikanska sångtraditionen ytterligare eftersatt i dessa studier. I ett ämne med brist på forskning ser vi med andra ord att det särskilt behövs forskning inom andra genrer än den västerländska klassiska sångtraditionen. Vi är medvetna om att vår undersökning endast kan ses som ett litet bidrag, men hoppas på att den ändå kan få tillföra något och belysa ett begrepp som används dagligen i sångundervisning, men som få sångare fått full klarhet i.

Sand och **Sundberg** (2005) har gjort en undersökning kring om det är möjligt att höra om någon sjunger med eller utan stöd. De lät fem sångare med olika bakgrund sjunga. Det inspelade materialet spelades sedan upp för nio experter som lät bedöma hur mycket eller lite stöd sångaren använde sig av. Detta genom mätning på en skala från perfekt stöd till inget stöd alls. Resultatet visade att experternas syn på stöd var förhållandevis lika genom det de hörde och stämde väl med om personerna sjöng med stöd eller inte. Denna undersökning ser vi dock inte visa på vart stödet sitter i kroppen och hur eleverna gjorde då de sjöng med eller utan stöd.

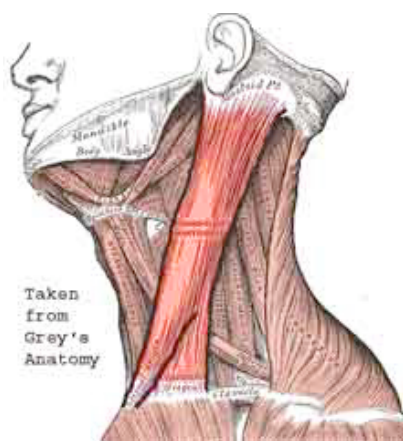
I sin introduktion skriver Sand och Sundberg (2005) att de har märkt att stöd betyder olika för olika människor, men används som flitigt begrepp inom sångundervisning och även för blåsinstrumentalister. De skriver vidare i sin artikel att stöd generellt anses bidra till en lyckad och hälsosam tonproduktion i alla sammanhang. Trots att stöd anses som ett viktigt fundament inom sångteknik, så har aldrig något exakt förhållande till vad som händer fysiologiskt blivit fastställt enligt Sand och Sundberg. Dock har de märkt att inom alla sammanhang där stöd anses som viktigt, där anser man även att lungtrycket ska vara ständigt förändringsbart och anpassat till hur hög eller låg ton man ska ta. Vidare menar de därför att stöd har med förhållandet till andningen att göra. De anser dessutom att sångpedagoger brukar vara säkra på att de hör om elever sjunger med stöd eller inte och att detta inbegriper att stöd också har en roll inom det som hörs och tonstyrka. I så fall påverkas även larynx och hela röstapparaten, menar Sand och Sundberg (2005).

Vi kan se att **Sonninen** (2005) gjorde ett liknande försök. Han ville se på perceptuella, akustiska och fysiologiska samband mellan sång och stöd. Sju tränade sångare sjöng och sextiotre lyssnare bedömde om de hörde skillnad på om sångarna sjöng med eller utan stöd. Dessa lyssnare var tränade sångare, sångstudenter och röstspecialister. När sångarna sjöng utan stöd skulle de "låtsas", och simulera att de sjöng med stöd fast de inte gjorde det. De skulle alltså sjunga med så bra röstkvalité som möjligt trots att de inte använde stöd. Lyssnarna fick höra på inspelningar och skulle avgöra när de sjöng med stöd eller inte. Även ljudanalyser gjordes på inspelningarna. Både röstkvalité och hur mycket stöd som användes bedömdes. Enligt resultaten kunde inga hörbara skillnader uppfattas mellan sång med stöd och sång med bra röstkvalité. "Sång med stöd" uppfattades av alla deltagarna identiskt med att ha en "bra röst". Sonninen ställer sig även frågor om vad stöd är. Han anser att stöd har

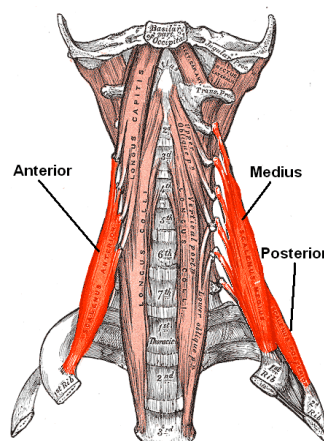
med kontroll av det subglottala lufttrycket att göra och för att det ska bli ett konstant luftflöde används in- och utandningsmuskler till stöd (Sonninen, Laukkanen, Karma & Hurme, 2005).

Barbara Griffin (1995) har gjort en undersökning om stöd med klassiska sångare. Hon ville identifiera vad stödet är rent fysiologiskt. Genom att låta sångare sjunga i lågt, mellan och högt register, med och utan stöd, gjordes sen en jämförelse. De dokumenterade andningsbeteende, då man tittade på bröstkorg och bukväggens muskulatur, det subglottala trycket och luftgenomströmning. Resultatet visade genom speciella parametrar att det subglottala trycket och luftströmmen var kraftigare med stöd jämfört med utan. Dessutom visade det sig att den fjärde formanten var lägre vid sång med stöd. Det är enligt Sand och Sundberg (2005) känt att den fjärde formanten är extra beroende av formen på stämbanden. Något man dock fann som en överraskning var att andningen och andningsbeteende inte påverkades av stöd. Andningsbeteenden var olika hos sångarna men man såg ingen större andningsförändring hos de som sjöng med stöd och de som sjöng utan (Griffin, Woo, Colton, Casper & Brewer, 1995). Sand och Sundberg (2005) hänvisar till Griffins artikel och förundras över resultatet som blev angående andningen och stöd. Sand och Sundberg framhåller att stöd kan definieras olika bland olika experter och att i försöket av Griffin (1995) användes bara klassiskt skolade sångare som oftast är tränade att använda ett visst andningsmönster. Sångarna kan därför ha haft det svårt att gå ifrån detta invanda beteende. Dessutom menar Sand och Sundberg att de klassiska sångarna kan ha svårt att skilja på att sjunga med eller utan stöd och bristfällig tonproduktion i allmänhet (Sand & Sundberg, 2005).

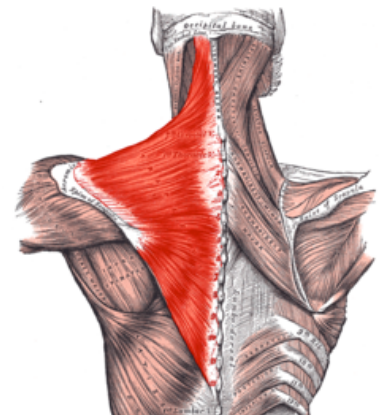
I en artikel av **Wilson Spillane** (1989) kan vi läsa om en undersökning som gjordes då man frågade 300 sångpedagoger vilka direktiv de gav sina elever för att de skulle sjunga med stöd. Man fann att hållning och andningsbeteende var det mest väsentliga som togs upp. De mest frekventa direktiven man gav när det gällde hållningen var att rätta på kroppen, sträcka på ryggraden och slappna av i axlar. Det vill säga en förlängning av ryggraden och huvud och hals som en viktig del i begreppet stöd. Direktiven gällande andningen handlade om att utvidga bröstkorgen och djupandning (Wilson Spillane, 1989). Jämförelsevis med Wilson Spillanes studie kan vi se att fler forskare nämner ”huvud och hals” som en viktig del av stödbegreppet. **Pettersen** (2005) gjorde en studie i hur huvud, hals (”head and neck”) och även bröstkorgens (torso) muskulära aktivitet påverkar vid sång. Det engelska begreppet ”head and neck” används även inom Estill Voice Training. Pettersen tittade på: Sternocleidomastoideus (främre halsmuskeln), Scalenus (finns främre, bakre och mellan), och trapezius, som är en triangelformad ryggmuskel - se figur 5.3.



1. Sternocleidomastoideus (STM)



2. Scalenus (SC)



3. Trapezius (TX)

Figur 5.1

Figur 5.2

Figur 5.3

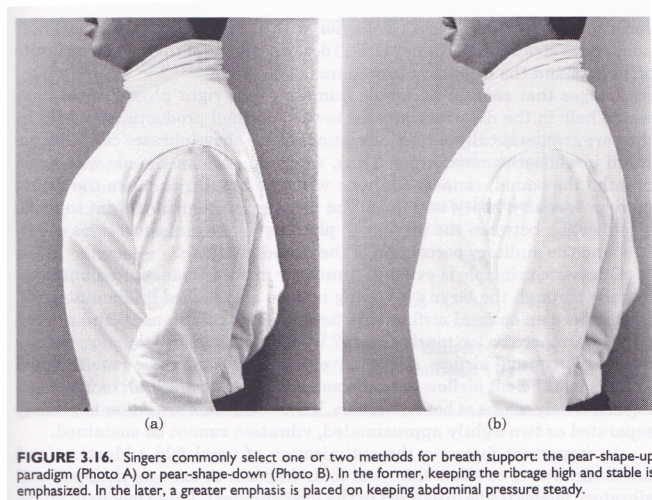
(Figur 5.1 <http://www.atlantadentist.com/sternocleidomastoid.jpg>)

(Figur 5.2 <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6e/Scalenus.png>)

(Figur 5.3 <http://axon.blogg.se/2009/may/axons-muskelskola-1-trapezius.html>)

Åtta vana, klassiska sångare fick sjunga i varierande röststyrka och med olika ansatser. Resultatet visade att inandning ökade intensiteten i STM och SC producerade en motreaktion till en koncentration och aktivitet av TX på höga toner med glissando. STM var mer aktiv vid tonbildning än vid utandning. När mindre behov fanns av andning var STM och SC mindre aktiva. TX bidrog vid utandningen på krävande sång, då inandning skedde mer sällan. Den var inaktiv vid enkla taluppgifter. Pettersen hänvisar även till att en av deras undersökningar visat att dessa muskler var aktiva under tonbildning och visade parallella kopplingar till andningen. Han menar att deras slutsats blev att STM och SC:s aktivitet under tonbildningen var av funktionell betydelse för sångaren genom att bidra till ett mottryck, som då gjorde att man bättre kan reglera det subglottala lufttrycket och göra att man kan kontrollera höga långa toner bättre (Pettersen, Bjørkøy, Torp och Westgaard, 2005).

Ingo R Titze beskriver i sin bok *Principles of Voiceproduction* (2000) att det finns två sorters stöd. Han kallar dessa för ett stöd som antingen är ”päronformat uppåt” eller ”neråt”.



Figur 6 a) Pear-shape-up b) Pear-shape-down (Titze, 2000, s. 83)

Med ”päronformad uppåt” (pear-shape-up) är det primära målet enligt Titze (2000) att hålla bröstkorgen hög och stabil. Teorin är att vid minimal hopdragning eller utvidgning av bröstkorgen låta diafragman och magmuskler få jobba fritt med andningen. Med ”päronformad neråt” (pear-shape-down) betonas inte bröstkorgens placering eller rörelse, utan betoningen ligger istället på att få ett stabilt tryck ifrån magmuskulaturen. Titze hänvisar till att bildligt se det som ett tryck som går neråt och utåt. Titze gör ett antagande att ”torso”, dvs. bål och ryggmuskler, mer har en uppgift för ljudproduktionen och framförallt ska det förhindra luftstrupen från att snörpas ihop. Detta ska alltså istället avlasta larynx och medföra en bra tonproduktion. Titze menar dock att det finns flera åsikter om dessa två synsätt och att det inte finns någon garanti för att det man tror sker faktiskt sker fysiologiskt (Titze, 2000).

Vi ser även att Titze hänvisar till **Hixon** som har gjort ett flertal undersökningar och forskning om "chest wall posturing" (1988) och "abdominal muscle activity" (1989). Han har ett annat perspektiv på stöd, vilket skiljer sig något från andra forskares uppfattningar. Hixon (1988) har nämligen kommit fram till att olika människor jobbar olika med bröstorg och mage vid tal och sång beroende på vilken kroppsform de har. I en artikel från 1988 skriver Hixon att kvinnor tenderar att andas med 10 procent mer inverkan av magmuskler än män. Han menar att detta är en något stridande uppgift mot vad tidigare forskning visat, men påpekar att ingen tidigare gjort undersökningar över kroppsform kopplat till sång och andning. Han skriver att kvinnor har generellt något mer fett på kroppen än män. När han tittar på kvinnor och män i de undersökningar han gjort kan han generellt se att kvinnor har något större muskelaktivitet i magen än män. De smala kvinnorna har dock samma aktivitet som männen. Detta har gjort att Hixon funderar på om diskussionen kring vilken den bästa sortens andning (bukandning, bröstandning) vid sång och tal kan vara knuten till kroppsform. Hixon menar att för någon med små bröst, som ofta bidrar till en rätlinjig hållning, är det mest naturliga och effektiva tekniska sättet att sjunga att ta hjälp av bröstkorgen, och att vidga bröstkorgen mycket. En rundare kropp har oftast mer fett runt magen och det mest effektiva sättet att sjunga för den personen är att använda mer av bukandning. Hixon (1988) ställer sig frågan om en sångpedagogs egen kroppsform påverkar vad de lär ut. Detta är ett perspektiv vi tidigare inte sett i någon annan litteratur men bidrar med intressanta fakta. I sin bok *Function in Speech and Song* (1987) skriver Hixon om en undersökning som han gjorde på operasångare och skådespelare. Han analyserade vilka muskler som användes som andningstöd. Resultatet visade att vissa använde magstöd, vissa hade mer aktivitet av bröstkorgen (kallat "rib reserv"), där bröstkorgen är högt placerad och andningen likaså. Vissa använde båda sätten att arbeta på andningsmässigt. Han kunde se att båda sätten visade sig ge goda resultat (Hixon, 1987).

I en undersökning av Hixon (1989), gjord med klassiska sångare kom han fram till att magmusklerna spelar en stor roll för hållningen av bröstkorgen och att sidomuskulernas arbete är oerhört aktivt vid sång, medan mellanregionen var mer passiv. De nedre magmusklerna arbetade mer än de övre (Hixon, Watson, Hoit och Lansing, 1989). Vi kan se att **Richard Miller** (2000) också lägger stort fokus på kopplingen mellan bukmuskulaturen, bröstmuskulaturen och stöd, men han kallar stöd för "breath management" i sin bok *Training Soprano Voices* (2000). Han anser alltså att stöd är kopplat till hantering av andningen. Precis som vi, så har även han sett att stöd är ett begrepp som kan ha olika innebörd för olika människor. Detta menar han speciellt är beroende av vilket pedagogiskt system de följer. Miller anser att den bästa andningshanteringen sker genom en bra hållning som gör att bröstkorgsmuskulerna lätt kan samspela tillsammans med bukmuskulaturen. Miller har också sett att diafragmans rörelsemönster och agerande ofta missförstås.

"Diaphragmatic action is often misunderstood. It should be kept in mind that the central tendon of the diaphragm is attached to the pericardium, in which the heart is housed, and that diaphragmatic descent is far less drastic than many singers have been given to believe. Nor is the diaphragm locally controlled. It becomes basically passive during expiration and phonation"
(Miller, 2000, s.33).

Här menar Miller att man bör ha i tanke att den centrala senan hos diafragman är fäst vid hjärtsäcken, som hjärtat ligger i, och att diafragmans sänkning är mindre drastisk än vad många sångare fått lära sig. Dessutom går inte diafragman att lokalt kontrollera. Den är passiv vid utandning och vid ljudbildning (Miller, 2000).

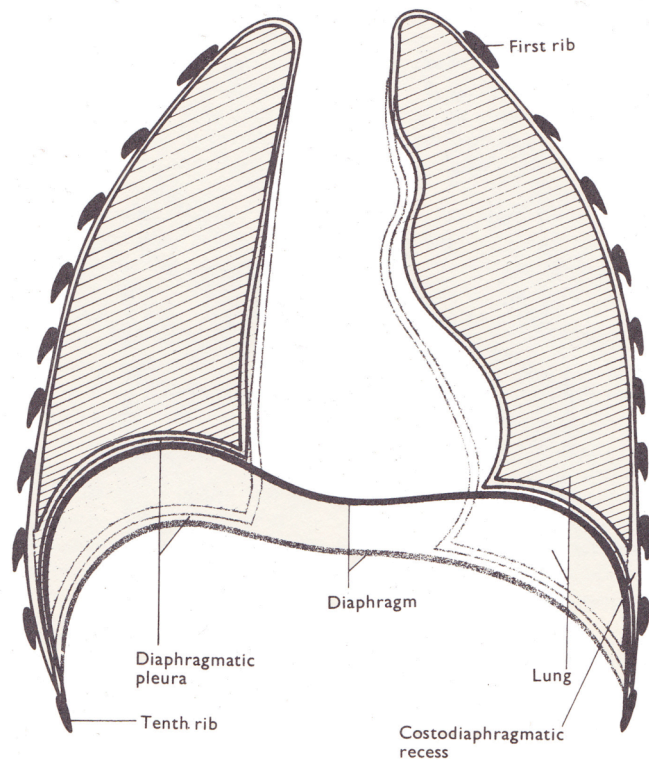


FIGURE 4.1. An outline drawing showing the change in thoracic shape resulting from downward contraction of the diaphragm. (From J. G. Romanes, ed., Cunningham's Manual of Practical Anatomy, Vol. 2, 14th ed. [Oxford: Oxford University Press, 1977]. By permission.)

Figur 7 Diaframans rörelse (Miller, 2000, s. 33)

Miller menar att luften ska lätt och fritt kunna tas in genom hela andningsapparaten. Målet med "breath management" anser Miller inte handlar om att en stor "pelare" av luft ska komma från regionen runt naveln och pressas upp, utan istället att låta luften genom luftstrupen få bli en ton, genom lämpligt motstånd från de vibrerande stämband. Det hela stabiliserar sig genom bukmuskulaturen (transverse abdominis, internal oblique, external oblique och rectus abdominismuskulerna). Miller tar upp att placeringen av "torso" är viktig. Han precis som Hixon (1989), Titze (2000) och Pettersen (2005) ser alltså samband med "torso" och stöd. Bröstbenet ska vara i en behaglig position så att bröstkorgen lätt kan vidga sig och axelpartiet ska behållas i avslappnad position för att undvika hög andning. Till skillnad från Hixons lite mer öppna syn på vilken sorts andning man bör ha under sång, menar Miller att bröstet inte bör röra sig vid inandning. Miller anser att det finns muskler som inte är direkt kopplade till andningen som dock kan ge en struktur för stödet till andningsteknik. Han menar att en dynamisk hållning är att föredra före en statisk. Att involvera huvud, hals, bröst och höfter bidrar till en frihet för axelpartiet att röra sig och även för armar, händer, ben och fötter. Dessa muskler som inte direkt är kopplade till andningen består av; trapezius (övre ryggmuskel, kappmuskeln), sternocleidomastoids (halsmuskel), serratus (insida av skulderbladen) och latissimus dorsimuskulaturen (ryggmuskel). Genom bra hållning i nacken påverkas larynx positivt. Det tvingas varken att åka upp eller neråt, utan de yttre musklerna ger ett stöd. Miller menar att ofta då sångaren anser sig ha dåligt stöd, så har det med spänningar i halsen att göra och inte bara med andningskontrollen.

Appoggio is not just a matter of breath control but of the uniting of motor, vibrator and resonator activity into one whole (Miller, 2000, s.54).

Han anser alltså att *appoggio* inte bara handlar om andningskontroll. Andning, larynx och det subglottala trycket ska jobba i synergi (Miller, 2000).

Daniel Zangger Borch (2008), är en av de få forskare som har inriktning på rösten inom populärgenrer. Han skriver i sin doktorsavhandling (2008) att det finns många uttryck för stöd, men att det egentligen handlar om att kontrollera lungtrycket. Han menar att det finns många missuppfattningar om begreppet stöd och ger exempel på att vissa t ex. tror att det handlar om att ha stenhård mage. Han skriver att:

"I verkligheten handlar det mer om kontroll och som med all teknik så krävs det en större ansträngning i början, än när man blir van och vältränad. För att andningen ska verka som stöd, måste den servera exakt rätt tryck till struphuvudet i förhållande till önskad ton. För stark muskelaktivitet stjälper mer än hjälper och kan därmed inte betraktas som ett stöd. Likaså om spänningen i struphuvudet blir stor på grund av för svag muskelaktivitet i andningsapparaten. Stöd ska vara en hjälp, och när du kontrollerar din andning kan den vara ett stöd för struphuvudet. Därför kan man säga att stöd är kontrollerad andning" (Zangger Borch, 2008, Appendix, Arbete IV, s. 34).

Han skriver också att ett annat sätt att se på det är att man *"i stort sett vill använda en del av inandningsaktiviteterna även vid utandning"* (Zangger Borch, 2008, Appendix, Arbete IV, s. 34). Genom gommen, svalget, bröstkorgen och diafragman kan man då behålla inandningsmuskelnas aktivitet när man sjunger. Man ska inte använda för starkt lungtryck när man sjunger för då blir det för starkt tryck på stämbanden. De får då jobba hårt med att hålla tillbaka luften samtidigt som en ton ska produceras. Allt handlar om balans och att anpassa rätt lufttryck till den ton som ska produceras. En högre och stark ton behöver mer hjälp av stödet än en svagare låg ton (Zangger Borch, 2008).

3.1 Sammanfattning av litteratur

Vi ser att flertalet av forskarna beskriver stödet och stödets funktion på två sätt. Det ena är som kontroll av andning, och det andra för att stabilisera larynx. Båda sätt att se på det används av ett antal av forskarna men flertalet benämner stöd i första hand som kontrollerad andning eller kontroll på luftflödet. Detta sker genom att involvera flertalet muskler, men här går åsikterna isär. Vissa fokuserar mestadels på bukmuskulaturen medan andra ser sambandet med även rygg och bröstkorgens muskulatur. Diafragman ses som en viktig inandningsmuskel, men man bör inte försöka kontrollera den direkt, utan det sker mer indirekt. I viss litteratur t.ex. Pettersen (2005) och Miller (2000) har man tagit med muskler i begreppet stöd som inte fokuserar andningen. Då inriktar man stödet även på nacke, hals, rygg och hållningen av kroppen, detta ska avlasta struphuvudet och bidra till stabilare och bättre tonbildning. Vi ser genom det vi läser att ännu finns ingen enad syn bland forskarna när det gäller vilka muskler i kroppen man bör fokusera på för att få bäst stöd. I flera av artiklarna fokuserar man på om stöd hörs och kan mätas. Några ytterligheter har dessutom tagits upp. Exempel på detta ser vi i Griffins studie från 1995 där det visade sig att andningsbeteendet inte förändrades vid sång med stöd och sång utan stöd. Detta verkar förvåna andra forskare. Ett ytterligare exempel är Titze (2000) som beskriver stödet likt "päronformat", vilket ingen annan av forskarna gör. Med detta verkar Titze mena att stödet antingen kan fokuseras till magen eller bröstkorgen. Bröstkorgens arbete kopplar han till att underlätta arbetet för larynx istället för andningskontroll. En aspekt som Hixon (1988) nämner är att kroppsbyggnaden avgör vilken andning som kan vara bäst för olika människor vid sång. Det enda som forskarna verkar vara överens om är *varför* man behöver stöd i sång, vilket alltså kan vara kontroll av andning eller till hjälp för struphuvudet. Vi har under våra egna musiklekturstudier och i kontakten med sångpedagoger uppfattat att stöd definieras olika, vilket också verkar påverka

vid det praktiska utövandet t.ex. undervisningen på sånglektioner. Vi kan se att dessa skilda uppfattningar även är representerade i litteraturen, dels genom de två olika typer av stöd som beskrivs, men även genom olika uppfattningar inom de olika stödtyperna som litteraturen beskriver. Att det finns en oenighet kring begreppet stöd tyder på att vår studie är viktig.

4. Design, metoder och teoretisk anknytning

4.1 Kvalitativa intervjuer

Vi har valt att göra en kvalitativ intervjustudie då vi tror att detta är det bästa sättet att få reda på hur sångpedagogerna uppfattar begreppet stöd. Genom denna studie vill vi undersöka likheter, skillnader och variationer mellan sångpedagogers uppfattning om stöd och är alltså inte ute efter att kvantitativt mäta vad stöd är eller anses vara. Vi har därför valt en kvalitativ metod med halvstrukturerade respondentintervjuer, vilket stämmer väl med studiens fenomenografiska ansats (Elsner, 2000). Intervjuerna *”bygger inte på källkritik, utan det är människors uppfattningar eller föreställningar om olika företeelser man vill komma åt”* (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wägerud, 2007, s.291). Eftersom det är sångpedagogernas egen syn på stöd vi vill åt och inte om något svar skulle vara ”rätt eller fel” ansåg vi att en halvstrukturerad respondentintervju var metoden som kan hjälpa oss att nå målet. Med en halvstrukturerad intervju menas att intervjuaren har en mall med frågor att utgå ifrån men är fri att ställa följdfrågor för att få fram mer information beroende på vad som kommer fram under intervjuens gång (Kvale & Brinkmann, 2009). Denna typ av intervju liknar på många sätt ett samtal då det är en ganska öppen form av intervju, men det finns tydliga ramar som hindrar samtalet från att bli en vanlig öppen diskussion.

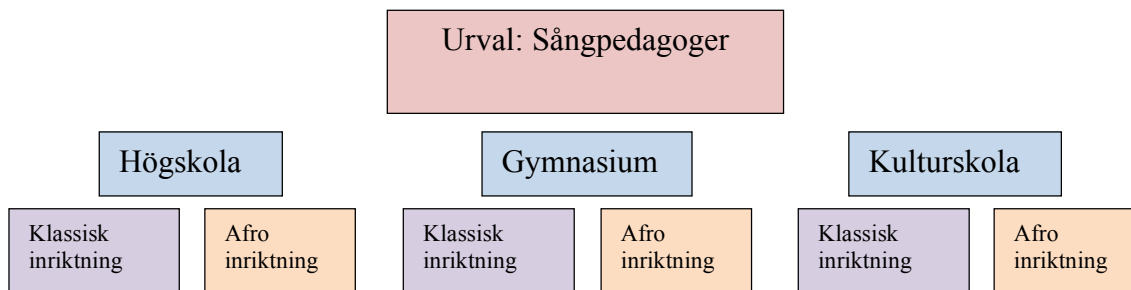
4.2 Fenomenografisk ansats

Vi har valt att utgå ifrån en metod med fenomenografisk ansats. Det innebär att vi undersöker hur begreppet stöd uppfattas av sångpedagogerna och inte vad stöd är. Med andra ord är det sångpedagogernas uppfattningar som står i centrum i vår studie. Detta räknas som andra ordningens perspektiv (Elsner, 2000). Första ordningens perspektiv handlar om att få fram fakta, fenomenet i sig blir då det viktiga, inte uppfattningarna. Variationen av uppfattningar står i centrum i fenomenografien, utgångspunkten är att det finns olika uppfattningar om samma fenomen. Vi har här valt att använda oss av Catharina Elsners tillämpning i vårt arbete. Vi utgår ifrån hennes sätt att tillämpa fenomenografien på sin studie då den passar bra ihop med vårt syfte att undersöka vilka tankar respondenterna själva har och hur de anser sig arbeta. Det empiriska material vi har samlat in utgörs av de intervjuer vi gjort. Intervjuerna har vi spelat in och sedan transkriberat. Vi använder det transkriberade materialet i analysen för att se likheter och skillnader i sångpedagogernas uppfattningar om begreppet stöd. Genom att upprepade gånger gå igenom materialet söker vi såväl variationer som likheter i svaren. Den fenomenografiska avsikten är att i urvalet försöka få fram ett antal olika tolkningar. Det gör djupintervjuer nödvändiga och då är det svårt att göra ett stort antal intervjuer. De slutsatser studien resulterar i är baserade på de svar de sex respondenterna gav under intervjuerna och studien gör därför inte anspråk på att säga något generellt om andra sångpedagogers uppfattningar.

4.3 Urval av intervjurespondenter

Valet att intervjua sångpedagoger gjordes p.g.a. att det är en yrkesgrupp som arbetar med sångelever och sångteknik. Alla sångpedagoger har kommit i kontakt med begreppet stöd i sång på något vis, oavsett om de använder det i sin egen undervisning eller inte. Eftersom vi båda ska bli sångpedagoger är det dessutom oerhört intressant och relevant att göra undersökningen inom denna yrkesgrupp.

Två av de utvalda pedagogerna arbetar på högskolenivå, två på gymnasienivå och två på kulturskola. Inom dessa tre verksamheter har vi intervjuat personer med olika genrebakgrunder, en med klassisk inriktning och en med afroamerikansk inriktning, dvs. en pedagog som undervisar i populärgenrer som t.ex. pop, rock, soul, gospel och jazz. En pedagog med vardera inriktning, i vardera verksamhet.



Hälften av respondenterna är alltså klassiskt och hälften afroamerikanskt inriktade. Vi beslutade oss för att välja sångpedagoger som varit verksamma i minst tre år så att de fått en viss erfarenhet av att undervisa.

Vi hoppades att vi genom detta urval av respondenter inom olika verksamheter skulle få intervju lärare som arbetat olika länge, undervisat elever i olika åldrar och eventuellt lärare med olika utbildning. Inom högskolan jobbar man med vuxna. Inom gymnasieskolan jobbar lärarna med elever mellan sexton till arton år medan man inom kulturskolan jobbar med elever från ungefär elva till arton års ålder.

Vi kunde genom att intervju ett jämnt antal respondenter få hälften inom vardera genre. Vi ville på så sätt undersöka om vi kunde finna skillnader i uppfattningar om stöd emellan de som undervisar inom olika genrer.

Då vi upplever att flertalet sångpedagoger är kvinnor ansåg vi att det vore intressant att ha med manliga sångpedagoger i vår studie. Vi trodde inte att respondenternas kön skulle påverka resultatet i studien nämnvärt, men ville ändå kunna jämföra resultaten utifrån genusaspekten.

De lärare som svarade oss först tog vi sedan vidare kontakt med via e-post eller telefon och bestämde en passande tid för intervju. Vi letade upp gymnasie- och kulturskolelärare med olika inriktningar genom skolornas egna hemsidor. Tre av de sex pedagogerna har vi kommit i kontakt med tidigare, genom sångundervisning eller genom att vi arbetat på samma skola.

4.4 Respondenterna

Cecilia är högskolelärare. Hon är utbildad musiklejare med inriktning på sång och improvisation. Hon har gått flertalet fortbildningskurser, t.ex. i Estill, Elsatteknik, Feldenkraismetoden, Speech level singing och workshop i Sadolins metod. Hennes egen sångbakgrund är mest inom gospel, pop, rock och jazz. Hon har jobbat som sångpedagog i arton år och arbetat på gymnasium, kulturskola, eftergymnasial musikalutbildning tidigare.

Susanne är högskolelärare. Hon är utbildad kantor, sångpedagog och musikledare. Hon har gått kurser i Estill, Sadolin och Speech Level Singing, har en klassisk bakgrund och jobbat som sångpedagog i tjugosex år.

Jakob är gymnasielärare. Han är utbildad musiker med ensemble, sång och improvisation som huvudämne. Han har gått två av Estillkurserna och jobbat på olika gymnasier och på eftergymnasial musikalutbildning. Jakob har varit verksam sångpedagog sedan åtta år tillbaka.

Kajsa är gymnasielärare. Hon är utbildad operasångerska och sångpedagog, och har dessutom jobbat nära flera kända sångerskor inom opera. Hon har mestadels klassisk bakgrund men undervisar nu även i musikal. Hon har jobbat i över tjugofem år som sångpedagog på högskole och gymnasienivå, och även haft privatelever.

Sara är kulturskolelärare. Hon är utbildad musiker med inriktning på sång. Sara har gått Estillkurser och en kurs med Daniel Zangger Borch, och dessutom flertalet drama/teater/rörelse kurser. Hennes egen sångbakgrund är i huvudsak klassisk, men hon har även sjungit folkmusik och jazz. Hon har jobbat som sångpedagog i sex år, varit körledare i tjugo och musiker i tolv år.

Benjamin är kulturskolelärare. Han är utbildad musiker med sång som huvudämne. Han har gått Estillutbildning och varit på en workshop i Sadolins metod som fortbildning. Benjamin har mestadels jazz, rock, soul och pop som egen sångbakgrund och har jobbat på kulturskola och gymnasium. Han har arbetat som sångpedagog i åtta år.

Benjamin, Cecilia, Jakob och Sara har läst på GG-utbildningen (grundskola och gymnasielärare, klasslärarinriktningen) på musikhögskolan och läst till sångmetodik för att även få kompetensen att undervisa i sång.

4.5 Etik

All forskning bör följa goda etiska principer. Vi har tagit hänsyn till att vi därför bör

”göra en vägning av värdet av det förväntade kunskapsstillskottet mot möjliga risker i form av negativa konsekvenser för berörda undersökningsdeltagare/uppgiftslämnare och eventuellt för tredje person. Såväl kortsiktiga som långsiktiga följder skall därvid beaktas” (www.codex.vr.se).

Vi har i vår studie följt de riktlinjer HSFR (humanistiska-samhällsvetenskapliga forskningsrådet) ställer upp. Det finns fyra etiska huvudkrav för forskning; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (www.codex.vr.se). Genom e-post och telefon har vi tagit kontakt med respondenterna. Vi informerade om vår studie, intervjun och dess syfte. Vi berättade att intervjun skulle ta cirka trettio till fyrtio minuter. Vi har följt HSFR:s regel om samtyckeskrav då varje person haft rätt till att själv bestämma över sin medverkan och när som helst kunnat avbryta sin medverkan (www.codex.vr.se). Alla gav sitt medgivande till att medverka och två av respondenterna bad om att få frågorna innan själva intervjun. Ingen avbröt sin medverkan. Vi informerade om att vi skickar vårt arbete via e-post till alla de medverkande.

Vårt etiska dilemma gällde anonymiteten. Enligt konfidentialitetskravet ska uppgifter som rör personer *”rapporteras på ett sådant sätt att enskilda människor ej kan identifieras av utomstående”* (www.codex.vr.se). Vi förstod att genom att skriva en för detaljerad bakgrund om våra respondenter i arbetet angående ålder, utbildning och arbeten skulle man eventuellt kunna ta reda på vilka de är. Vi bestämde oss därför för att begränsa denna information. Dessutom var det ett dilemma huruvida vi skulle skriva i vilka/vilket område/län/landskap vi rört oss och sökt sångpedagoger. Med handledarens hjälp och genom HSFR:s etiska principer kom vi fram till att inte ange några sådana specifika uppgifter. Vi tror att det geografiska undersökningsområdet inte bör vara av stor betydelse för just vår studie. De olika

verksamheterna: högskola, kulturskola och gymnasie blev istället vårt fokusområde, och inte vilken geografisk plats undersökningen genomfördes på. Vi tror dock inte att våra frågor är av etisk känslig karaktär, men vill ändå följa de regler som finns om anonymitet. Vi informerade våra respondenter att de kommer att förbli anonyma i uppsatsen. Alla respondenterna går under andra namn.

Nyttjandekravet innebär att det material vi samlat in för den här studien inte får lämnas vidare för icke-vetenskapliga ändamål. Det är möjligt att lämna ut uppgifter till forskare som *"ikläder sig de förpliktelser mot uppgiftslämnare och försökspersoner som de forskare som ursprungligen in-samlade materialet utlovat"* (www.codex.vr.se). Den information vi har om respondenterna i denna undersökning lämnas med andra ord inte vidare för något annat än forskningsändamål.

4.6 Intervjuerna

Vi övervägde noga vilka frågor som skulle ingå i intervjun. Genom *Metodpraktikan* (Esaïasson, et al., 2007) har vi följt vissa riktlinjer för vårt upplägg. Vi valde att börja med ett antal uppvärmningsfrågor för att sedan följa upp med tematiska frågor. Vi ville genom uppvärmningsfrågorna upprätta en god stämning och få reda på respondenternas bakgrund, samt få en uppfattning om bakgrunden till svaren på de tematiska frågorna. Vi antog att deras utbildning, förebilder, genrebakgrund i kombination med tiden de arbetat som sångpedagoger bidrar till deras uppfattningar om begreppet stöd. Upplägget av de tematiska frågorna var vi sedan extra noga med. *Metodpraktikan* (Esaïasson, et al., 2007) förespråkar frågor där respondenten med så *"lite påverkan av intervjuaren som möjligt, får tillfälle att utveckla vad han eller hon upplever som de viktiga dimensionerna i den företeelse som står i centrum för undersökningen"* (Esaïasson et al., 2007, s. 298). Vi försökte av den anledningen ställa frågor som är öppet formulerade och följdfrågor som knöt an till dessa. Vi valde att inte ha allt för många frågor och begränsade av den anledningen frågemallen till tio stycken huvudfrågor och några fick följdfrågor kopplade till sig. Vi försökte att ha fokus på att koppla dem till syftet med vårt arbete och få fram det mest väsentliga. Vi gjorde en specifik ordningsföljd på frågorna, men beslöt att låta intervjun bli halvstrukturerad för att fritt kunna ställa följdfrågor. På så sätt ansåg vi kunna få fram så mycket som möjligt under intervjuerna (Elsner 2000).

Våra intervjuer genomfördes antingen på skolor eller i hemmen, beroende på vad pedagogerna ansåg som mest lämpligt för dem själva. Vid fem av de sex intervjuerna satt vi i ett avskilt rum så att inget skulle störa. Den sjätte intervjun genomfördes i en delvis avskärmad lokal där det var en del störningar från en hiss samt från människor som rörde sig och pratade. Det var respondenten som valde denna plats. I detta fall verkade respondenten väldigt avslappnad och det är inte särskilt troligt att svaren hade blivit annorlunda i någon utsträckning som skulle påverka studien om intervjun ägt rum i en helt avskild lokal. Vi båda deltog på fem av intervjuerna och båda gjorde inspelningar. Den sjätte intervjun genomfördes och spelades in av Amy. Intervjuerna tog mellan arton till fyrtio minuter.

Alla intervjuer inleddes med att vi lite mer ingående förklarade studien syfte och hur den skulle gå till mer praktiskt. Vi berättade att vi skulle intervjuva sex sångpedagoger i olika verksamheter och fråga om deras uppfattningar om begreppet stöd och hur de jobbar med det. Vi frågade alla om det var okej att vi spelade in intervjun. Alla godkände detta. Intervjuerna inleddes sedan av bakgrundsfrågor om utbildning, fortbildning, hur länge de arbetat som sångpedagoger och var de arbetat. Vi frågade dessutom om de jobbade efter någon metod eller hade någon speciell förebild inom sång. Vi gick sedan vidare med olika frågor gällande

stödbegreppet. Först ville vi se vad de ansåg att stöd är och vilka ord de använder för det. Vi frågade dessutom hur deras egna lärare benämnt och jobbat med stöd. Detta ledde sedan till frågor angående hur de själva jobbar med stöd på sånglektioner med sina elever. Vidare frågade vi om hur viktigt de anser det är med stöd och om de sett några problem med att förstå vad det är. Vi frågade även om de hört olika tolkningar angående begreppet. Vi avslutade med att fråga om de upplevt att deras elever kan ha svårt att hitta stöd. (Se bilaga för intervjufrågorna).

4.7 Transkribering

Intervjuerna har i princip skrivits ner ordagrant. Upprepningar har inte skrivits ut då vi ansett dem vara irrelevanta för innehållet. Vissa ljud som ”mmm”, ”aaah” och liknande har inte heller skrivits ut annat än i undantagsfall. Vi ser dem mer som biljud som visar på uppmärksamhet och intresse från intervjuarnas sida. Vi anser därför inte att de är relevanta för vårt syfte. Det vi vill få fram är respondenternas svar, och vi menar att dessa biljud inte är av betydelse för dessa svar. Utifrån vad Kvale och Brinkmann (2009) skriver om att skriva ut intervjuer förstod vi innan transkriberingen att det är en svår process då det inte finns tydliga regler för hur problemen med muntligt och skriftligt språk ska behandlas. Utifrån det har vi valt att göra transkriberingen på detta sätt. Vi har delat upp transkriberingen genom att skriva ut hälften av intervjuerna var och vi har båda gjort vårt bästa för att använda samma system. Genom att noggrant diskutera hur transkriberingen skulle gå till försäkrade vi oss om att vi var överens om tillvägagångssättet. Vi har båda lyssnat på samtliga intervjuer samt läst varandras transkriberingar för att ytterligare försäkra oss om att tillvägagångssättet är detsamma oavsett vem som skrivit ut intervjun.

4.8 Tillförlitlighet och validitet

Vi är väl medvetna om att en studie på bara sex personer inte ger några generella svar. Resultatet gäller alltså endast för den undersökta gruppen. I den fenomenografiska metoden förespråkas djupintervjuer då det viktigaste är att få fram olika uppfattningar i studien och inte att kunna generalisera. Detta innebär ofta ett fåtal längre intervjuer (Elsner, 2000). En svårighet i denna studie ligger i om pedagogerna verkligen har en viss uppfattning om stöd och jobbar med stöd så som de säger, eller om de ger oss svar som de anser är lämpliga och korrekta. Detta är något vi har i åtanke när vi analyserar materialet. Som Stukát beskriver det: *”kanske vill informanterna inte erkänna sina brister, kanske vill de vara till lags och ge svar som de tror intervjuaren vill höra”* (Stukát, 2005, s.128). Det är omöjligt för oss att med säkerhet veta om och i så fall i vilken utsträckning detta har skett. I vårt arbete har vi bara det material vi samlat in att utgå ifrån och även om det skulle vara så att vissa svar formulerats förskönande eller på ett sätt som respondenten tror är ”rätt” eller det vi som intervjuare vill höra så anser vi ändå att svaren speglar respondentens uppfattningar och åsikter.

Som sångerskor, blivande sångpedagoger och musikleklarstudenter är det svårt att hitta respondenter inom yrkesgruppen som vi inte varit i kontakt med eller känner sedan tidigare. Vi har båda haft praktik på flertalet gymnasieskolor, kulturskolor och gått kurser i sångteknik. Vi har dessutom tagit kurser på flera musikhögskolor. Det hade också varit tidsmässigt svårt att hinna göra undersökningar på skolor runt om i hela landet. En av oss har jobbat ihop med en av respondenterna på gymnasienivån tidigare. Vi ansåg dock att risken för att resultatet kunde påverkas övervägdes av vinsten med att inkludera ytterligare en man i undersökningen. Vi önskade på detta sätt få ett bredare perspektiv jämfört med att bara intervjua kvinnor. Just nu är det övervägande kvinnor inom yrkesgruppen. Vi letade efter sångpedagoger på olika

gymnasieskolors hemsidor i området och kunde endast finna en manlig sångpedagog med den inriktning vi sökte. En av kulturskolelärarna är också man.

Vi har även tidigare kommit i kontakt med högskolelärarna. Vi är väl medvetna om att vårt resultat av studien kan påverkas något då vi känner vissa respondenter sedan tidigare. *Metodpraktikan* (Esaiasson, et al., 2007) tar upp detta och menar att det har med att upprätthålla en vetenskaplig distans att göra. Känner man respondenten kan det vara så att man tar saker för givet. Vi tror att risken minskas något genom att vi är två som utfört intervjuerna och analyserat dem. *Metodpraktikan* nämner problematiken något ytterligare:

”Man tycker ju att man känner personen och det känns därför fånigt att fråga allt för detaljerat. Sett från respondentens sida kan det också vara lättare att öppna sig för en person som man inte skall fortsätta umgås med utan har en begränsad relation till” (Esaiasson et al., 2007, s. 293).

Frågorna kan dock inte ses som värdeladdade eller känsliga ur etiskt perspektiv. Vi tror därför inte att personerna vi intervjuar har svårt för att våga uttrycka sina uppfattningar om stöd.

5. Resultat och analys

Som vi nämnt tidigare har vi valt att lägga upp vårt arbete likt Catharina Elsner gjort i sin fenomenografiska studie (2000), men vi väljer här att inte dela in våra sex respondenter i olika grupper som Elsner gjort. Anledningen är att vår studie inte är lika omfattande. Att vi dessutom enbart intervjuat sångpedagoger gör att vi anser att det går att få en övergripande analys av materialet ändå.

5.1 Bakgrund och utbildning

5.1.1 Pedagogiska förebilder

För att få en bättre förståelse för respondenternas pedagogiska bakgrund fick de frågan om de har någon pedagogisk förebild. De namn som kom upp är Jo Estill, Marianne Khoso, Gillyanne Kayes, Oren Brown, Ry Lenni och Rudolf Laban. Estill och Kayes nämns även tillsammans med Cathrine Sadolin under frågan om fortbildning. Av dessa namn är Brown, Estill, Sadolin och Kayes internationellt kända för sina sångmetoder. Khoso är sångpedagog på musikhögskolan i Göteborg och har arbetat fram en egen metod. Även SLS (Speech Level Singing) dyker upp på två håll som fortbildning. Detta är en metod utformad av Seth Riggs som utgår mycket ifrån talet. Kurser i Estill-metoden har de allra flesta gått minst två, endast en av de sex intervjuade sångpedagogerna har inte gått någon Estill kurs. Vi kan se här att det till stor del är de namnen vi har nämnt under ”tongivande pedagoger” som dyker upp i fortbildningssammanhang och som pedagogiska förebilder. Redan innan vi påbörjade undersökningen misstänkte vi att detta skulle vara fallet då vi själva stött på några av dessa namn under vår utbildning. Dessa förebilder förefaller således vara tongivande för ett antal sångpedagoger idag.

5.2 Vad är stöd och hur viktigt är det?

Fem av sex respondenter talar om stöd som andningskontroll, kontroll av luftströmmen och lufttrycket. ”Att rösten vilar på ett luftflöde” som Susanne, en av sångpedagogerna säger. Hon menar att stödet är luftströmmen. En förankring sker främst i buken men även i hela torson och själva stödet består av luften. En av de andra sångpedagogerna, Benjamin, beskriver stöd såhär:

”Stöd är ju en, vad jag anser, en kontrollerad andning kan man väl säga. Alltså en vanlig andning är ju en ganska långsam inandning och snabb utandning medan en andning med stödfunktion är en ganska kort inandning där man mer använder ett släpp och sen fattar man tag med diverse olika muskler och annat och så att säga kontrollerar utförseln av luft” (Benjamin).

Här visar Benjamin på skillnaden mellan vanlig passiv andning och den aktiva, kontrollerade andningen som behövs i sång. Han menar att det är andningen som är nyckeln till stödet. Vidare talar han om hur stödet hjälper diafragman att vara i ett lågt hållet läge och på så vis hålla kvar luften.

På frågan vad stöd är för henne svarar Kajsa: ”För mig! Stöd är ju en andningskontroll”. För henne är det ingen tvekan om vad stöd är. Senare får hon frågan om hon anser att stödet sitter på något särskilt ställe i kroppen. Då menar hon att stöd är utandningskontroll vilket innebär att man vill hålla kvar luften så länge som möjligt. Detta gör man genom att hålla diafragman nere och för att hålla diafragman nere måste man hålla bröstkorgen utvidgad. Hon menar att

det är bukmuskler, ländmuskler och ryggmuskler som gör detta arbete. Man kan till viss del koppla detta till Richard Millers forskning. Miller (2000) vill ta bort fokus från diafragman, vilken annars i sångsammanhang ofta ses som ytterst central, istället talar han om hur bröst- och bukmuskulaturen ska samspela. Han kallar stöd för "breath management" vilket är i linje med hur Kajsa tolkar begreppet stöd, även om Kajsa betonar diafragmans arbete vilket Miller vill ta bort fokus ifrån.

Sara menar att stödet är grund för ljud. Ett lagom tryck och en riktning på luftströmmen gör att det blir en ton. Jakob pratar mer om att kroppen måste vara med och att befästa andningen i kroppen. Han menar att mycket av stödet sitter i ryggen, under armarna och i höfterna. Spänningar i höfterna hämmar stödet. Han talar även om att hållningen är viktig för att andningen ska böttna. Han säger att "*det blir ganska flummigt för man gör ju bara saker*" (Jakob). I likhet med Jakob kopplar Estill (McDonald Klimek, 2005) stöd till hållning, man kan säga att det är inbäddat i begreppet "head and neck". En god hållning ger förankring. Just uttrycket "head and neck" används av flera forskare, bl.a. Wilson Spillane (1989) och Pettersen (2005) vilket innebär att de ser hållningen som viktig i förhållande stöd och andning. Miller (2000) betonar vikten av en god hållning för att andningskontrollen (dvs. stöd) ska fungera. Det är hållningen som avgör hur väl bukmuskulatur och bröstmuskulatur kan jobba. Även Brown (1996) och Sadolin (2006) menar att hållningen är viktig för stöd och andning.

Cecilia är den enda som inte talar om andningen, istället uttrycker hon stöd som "*en balansakt mellan tanke och kropp*". Varje ton kräver stöd och då måste kroppen vara med och tänker man för mycket mage blir balansen fel, menar Cecilia. Balansen är något som barn har, i vuxen ålder har många tappat det vilket innebär att det krävs övning för att hitta det igen. Cecilia menar att stöd är något man lägger mycket fokus vid och både stress och nervositet påverkar stödet negativt vilket innebär att man måste hitta balansen i kroppen, att känna sig rotad. I litteraturen står det ingenting om en koppling mellan tanke och kropp för att hitta stöd. Däremot att det krävs att kroppen är med för att stödet ska finnas påpekar alla. All litteratur talar om att stödet sitter i kroppen. Olika forskare påpekar olika arbete som de menar är kopplat till t.ex. olika muskelgruppers arbete, hållning eller om man ska andas högt (bröstkorgsandning) eller lågt (bukandning). I samtliga fall är kroppen delaktig. Med andra ord är det svårt att koppla Cecilias tankar till litteraturen då hon inte specificerar hur hon anser att arbetet i kroppen går till, var stödet sitter. På frågan vi ställde om vad stöd är, nämndes ännu inte ordet förankring eller stöd av larynx. Andningskontroll var det som de flesta tänkte på i första hand.

Av de sex är Sara den som mest betonar att stödet sitter i magen, flera av de andra är även de överens om att stödet till viss del sitter i magen, men de är tydliga med att det sitter på andra ställen i kroppen också. Att fokusera stödet till magen leder ofta till felaktig aktivitet och därmed spänningar både i mage och struphuvud, detta är något de flesta är överens om. Den litteratur som visar på samma åsikt om att aktiviteten i magen kan bli felvärd är främst Sadolin (2006) som bland annat säger att om det känns i magen som när man går på toaletten då gör man fel. Hon kallar det falskt stöd. Den vetenskapliga litteraturen fokuserar på vad stöd är, inte på hur det känns eller vad som händer när man gör fel.

5.2.1 Vikten av stöd

Samtliga sex menar att stödet är viktigt. Uttrycket att *"det är ju A och O"* förekommer i tre av svaren. Benjamin, Kajsa och Susanne yttrar just dessa ord. Detta kan tolkas som att de anser att stöd är centralt i sång. Den tidigare forskning vi har tittat på nämner inte vilken vikt stödet har för rösten, däremot gör flera av författarna till den metodiklitteratur som refereras i kapitlet "Bakgrund" det, däribland Sadolin (2006) som menar att stöd är en av grundprinciperna för sång. Kayes (2000) ägnar två kapitel i sin bok åt de två olika typer av stöd hon menar finns, detta tyder på att hon anser att stöd är en väldigt central del av sång. Sångpedagogerna som blivit intervjuade för den här studien har lite olika syn på exakt vad stöd är, var det sitter, vilka muskler som är inblandade och så vidare, men att stöd är viktigt finns det ingen tvekan om. Vad Kajsa menar är att stödet är oerhört viktigt om man satsar på en karriär inom sång, då måste stödet fungera annars håller inte rösten. Däremot, menar hon, att det kanske finns andra saker som är viktigare om man bara vill ha sången som hobby. Med unga röster, barn under femton år, då anser Kajsa att man inte ska jobba med stödet alls utan där handlar det om att de ska hitta en naturlig andning. Susanne menar att man inte har någon sång utan stöd. Stöd är ett kroppsarbete som inte går att skilja från sång. Cecilia och Jakob menar också att stödet sitter i stora delar av kroppen. Cecilia uttrycker det som att *"kroppen är med när man sjunger"* medan Jakob uttrycker sig att *"det är superviktigt med stöd. Att liksom bottna och fästa i kroppen. Det är helt grundläggande"*. Sara menar, i likhet med Susanne, att stödet är en förutsättning för att kunna låta. Samtliga respondenter verkar instämma i Sadolins (2006) tolkning att stöd är en grundprincip för sång. Även om de inte själva använder sig av Sadolins metod eller ens håller med om hennes sätt att beskriva stöd så är de ändå överens om att stöd, oavsett vad det är, är väldigt viktigt.

5.3 Ord för stöd och hur de jobbar med det på lektionerna

Alla pedagogerna säger att deras egna sånglärare benämnt stöd med ordet "stöd". Vissa hade svårt att minnas vad deras lärare sagt, men stöd är det ord de mest kommer ihåg att de har använt. De flesta av pedagogerna själva använder ordet stöd om "stöd", men Jakob använder aldrig detta ord. Han benämmer det som: *"att bottna, att fästa och jobba med kroppen och massor av sådana ord. Jag tycker man får testa lite vad dom gillar...jag pratar med dem vad det är och så där"*. Sara säger att hon inte heller säger ordet stöd särskilt ofta under lektionerna, men jobbar med det genom övningar där eleverna får känna det i kroppen. Flera nämner att de inte använder ordet stöd på lektionerna, fast i deras övningar är det egentligen det som de är ute efter. Fem av lärarna nämner att de dessutom använder ordet förankring för stöd. Två av dem är CMT (Certifierade Master Teachers) i Estills metoder och använder detta begreppet "förankring" flitigt under intervjun. Den ena förknippar förankring med tonbildningen i första hand. I artikeln av Pettersen med medarbetare som handlar om 'head and neck' kan vi läsa hur denna muskulatur gör att man kan kontrollera och hålla ut toner ännu bättre (Pettersen, 2005). Benjamin säger att: *"förankring har ju lite med klang att göra men sjunger man med förankrad ton så använder man stöd"*. Han förklarar sedan vidare att en förankrad ton har en öppen klang och att ryggmuskulaturen dessutom jobbar mycket när man förankrar. Cecilia drar också paralleller mellan just förankring och tonbildning. Hon säger att hon använder sig av förankring när hon t.ex. jobbar med "skarven". *"Då behöver man ha en nackförankring och man behöver också jobba med ansiktsförankring"*, säger hon. Vi kan se att ordet förankring, "anchoring", är kopplat till Estill (McDonald Klimek, 2005) och hennes metoder. Estill (McDonald Klimek, 2005) betonar att förankring även kan sitta i ansiktet, nämligen i mjuka gommen, precis som Cecilia.

5.3.1 Arbetsmetoder

Alla lärarna har olika metoder för att arbeta med stöd på sina lektioner. Kajsa gav inga konkreta övningar som exempel. Hon sa: *"lite svårt att göra det så här. Ni får komma på en lektion i så fall så kan man visa då"* (Kajsa). Hon sa sen att hon tyckte att det var att göra med vilken elev hon undervisar. Hennes sätt att förklara det på var dessutom att jobba med andningsteknik och avspänning. Susanne gav inte heller några konkreta övningar men hon tycker om att jobba med "blomsterspråk". Hon säger att: *"jag använder mina kropps rörelser väldigt mycket för att visa"*. Hon säger också att det finns flera steg att jobba med stöd på, och att det handlar om hela kroppsinställningen. *"Man måste först alltså hitta var är den låga bukandningen och var har man startknappen... pyramidalis och bäckenbottenmuskulaturen"*. Hon nämner dessutom att stödet sitter i flankerna, men väljer att inte prata om det för mycket med sina elever då även "krystningen" utgår därifrån. *"Men gör man rätt är det väldigt effektivt"*, säger Susanne. Nu menar hon att hon jobbar framför allt med att diafragman ska möta de övre bukmusklerna och få till en vågrörelse precis under diafragman. Hon säger att: *"där sitter också luftflödet"* och man kan känna hur hela bukmuskulaturen drar sig uppåt. Hon pratar dessutom om att hela bröstkorgen och ryggen ska aktiveras och att man alltså inte kan jobba med bara ett ställe i kroppen. Jakob som visade sig haft högskoleläraren som sångpedagog, nämnde även han bäckenbotten och bukandning kopplat till stöd. Både Cecilia, Susanne och Jakob tog upp bäckenbotten som en del av stöd. I litteraturen ser vi att få nämner bäckenbottenmuskulaturen kopplat till stöd. Det vi hittar är att Estill nämner att ryggmuskeln quadratus lumborum sitter i ländryggen och är kopplat till bäckenet (McDonald Klimek, 2005). Sadolin (2006) skriver att om quadratus lumborum är aktivt och används tillsammans med magmusklerna så undviker man att svanka, vilket också bidrar till en bra hållning. Likt flera av pedagogerna och forskarna, bl.a Wilson Spillane (1989) och Oren Brown (1996) brukar även Cecilia fokusera på att eleven ska ha en bra hållning. Hon säger att man märker när kroppen inte är med och det är viktigt att man *"känner kontakt, att man knäar lite"* och tänker på hållningen. Hon säger att det hjälper till när *"man kanske fokuserar långa fraser, eller står mot en vägg"*. Hon nämner även att man kan göra "gnyövningar", genom att t.ex gny som en hundvalp och menar då att man känner kopplingen till stöd direkt.

Sara skiljde sig något från de andra fem. Hon använder övningar med mycket konsonanter i. Hon gav exempel på att när man gör ljuden; *"Tzzzz, V, Sh, K eller sjunger på rrrr"* så måste man ha stöd med sig, *"man har motstånd"*, säger hon. Motstånd var ett vanligt förekommande ord genomgående i alla intervjuer. Sadolin (2006) tar upp motstånd som att det är ett muskelmotstånd som är oerhört viktigt vid sång. Sara gav fler konkreta övningar för att hitta motståndet, så som att eleven får dra i en halsduk och hon håller i andra sidan med fast grepp. Hon visar även en övning där hon trycker med fingret framåt i luften och säger att man ska tänka att man trycker in en spik eller att man kan låtsas att man trycker in en byrålåda framför sig. Även Jakob gav konkreta exempel hur han jobbar med stöd. Han brukar låta nya elever få hitta stöd genom talet, t.ex. genom att låta dem ropa "hej"! Han menar att i talet finns stödet med men i sång tappar man det ofta. Han säger att vissa elever jobbar han med så de känner trycket: *"ibland känner jag rygg, ibland får de stå emot, ibland trycker jag"*.

Jakob och Benjamin säger dock att de helst inte vill röra vid eleven. Båda berättar att de jobbar med många tjejer och de vill varken röra vid eleven eller låta eleven röra vid dem. Benjamin säger att man jobbar oftast rätt intimt med elever och då är det skönt om det inte blir för fysiskt. Ingen av kvinnorna tog upp denna aspekt i att jobba med stöd med sina elever. Jakob och Benjamin menar att det är känsligt att röra vid eleverna, men de nämner inget om anledningen till detta. Benjamin nämner att hans lärare arbetat fysiskt med honom och känt

efter om han exempelvis hittat stödet, detta är precis vad han nämner att han inte gör med sina elever. Han uttrycker det som

"dom har ju liksom känt liksom när jag har sjungit och så vidare. Var är det jag tar i, tar jag i för mycket, tar jag i för lite och så vidare, och det är ju ett sätt som jag inte riktigt jobbar efter själv för det blir lite känsligt" (Benjamin).

Han har alltså valt att inte arbeta på samma sätt som sina lärare för att det blir känsligt. Om det är lika känsligt oavsett vilket kön eleven har säger han ingenting om. Jakob nämner inte om hans lärare arbetat fysiskt med honom eller inte, däremot uttrycker han sig så här om hur han arbetar med sina elever: *"Jag tar aldrig på dem faktiskt. Ibland får de känna själva. De brukar inte få känna på mig heller, men det är ju en annan grej det, just med... så det inte blir fel"* (Jakob). Jakob menar att han skulle försätta både eleverna och sig själv i en känslig situation om han arbetade fysiskt med dem, däremot verkar han tycka att det finns ett syfte med att eleverna får känna efter på sig själva.

Benjamin brukar inte fokusera mycket på magen utan mer på det vi tidigare nämnt "motstånd", då bl.a. med läpparna. Han visar en övning så att läpparna vibrerar. Den övningen hjälper en att hitta rätt motstånd och kontrollera så det blir ett lagom tryck, enligt Benjamin. Han menar dock att magen då ändå måste vara aktiv.

"Om inte magen är med där så blir det ju (visar samma ljud med munnen utan aktivitet i magen, lufttrycket är för svagt för att få fram mer än en kort ansats, sen hör man bara en svag utandning) eller om det är med för mycket så blir det (visar med starkt tryck, det blir som ett starkt nästan spottande "pppp"), en våldsam propeller som kör igång" (Benjamin)

Han jobbar även specifikt med förankring och detta säger Benjamin bidrar till: att diafragman blir sänkt, man får stabil bröstkorg, ryggmuskler aktiveras, man får en rak ryggrad och bra hållning.

Vi fick veta att även Saras egna lärare hade gjort samma övningar som hon själv gör med sina elever. Benjamin säger att hans lärare jobbat mer fysiskt än vad han nu gör, men både han och Jakob säger att de egentligen inte jobbat särskilt mycket med stöd. De säger båda två att de tror att de har haft bra stöd i kroppen naturligt. Ännu en likhet de har är att de nämner att de märkt hur deras och andra lärare ofta använder ljudande konsonantövningar, men att de tycker det är svårt att applicera på en sång. Högskolelärare Cecilia säger att hon haft en egen lärare som sa: *"tänk inte på det så blir det bra"*, men precis som de manliga sångpedagogerna vi intervjuat tar hon upp att lärarna jobbat med konsonantövningar. Cecilia ger ett exempel på att de sa: *"tsss, tss, tss, tss, andas! Hon ser nu i efterhand att de egentligen var bra och rejäla stödövningar men tråkiga att göra. "Så är det ju ibland, men där förstod jag att magen ska röra sig"*, säger hon. På senare år har hon genom kurser, genom bl.a. Gillyanne Kayes mer fått höra om pyramidalis och att den är viktig. Cecilia och Susanne beskriver det likt Kayes (2000) att det är som en diamant och det finns punkter som hjälper sångaren att få tag på stödet i magen. Cecilia tar upp en punkt under sternum som hon anser vara särskilt viktig. Det var en ögonöppnare för Cecilia och hon beskriver det som att: *"det här är knappen för att verkligen veta att jag är nere"*. Susanne ger exempel på att hennes lärare låtit henne få sjunga starkt för att känna stödet. *"Att det liksom var styrkan i rösten som på något sätt blev stödet"*. En av hennes lärare jobbade mer med affekter och fokuserade att t.ex. "jobba med mycket glädje" istället. Sedan pratades det mycket *"om att hitta ryggen och jag fattade ju aldrig det"*, säger Susanne. *"Det var först på mycket senare tid som jag förstod att det egentligen var ryggstöd"*, säger hon. Flera nämner att deras lärare gett direktiv på att magen ska gå in eller ut på ett visst sätt i sångandningen för att ge stöd, men direktiven har varit olika om vad som är

rätt. Kajsa säger att hennes lärare jobbat med att *"andas på rätt sätt"*, med sångandning och att det även hänger ihop med hållning. Vi kan se att detta stämmer väl överens med hur hon själv jobbar och hur hon beskriver stöd. Sara jobbar och tänker också likt sina egna lärare, medan de andra sångpedagogerna vi intervjuat verkar utvecklat egna arbetsmetoder och synsätt.

5.3.2 Andning och genre

Flera av pedagogerna förespråkar bukandning när man sjunger, men en av dem, Susanne nämner dock sedan att om man ska sjunga i belting så har man högre andning.

"Ja det blir högre andning. Men det blir det även på opera vet jag nu, och i höga lägen. Man måste upp man kan inte sjunga höga toner med för låg andning, man måste flytta upp den så...stödet flyttas upp i olika lägen med inställningarna. Men man har förstås med sig allting från början så, men den skivas upp så i belt då så blir det verkligen hög bröstkorgsandning eller stöd. Så är nog mitt svar, att kroppsinställningen varierar men bastekniken är densamma" (Susanne).

Kajsa som är klassisk lärare säger att hon använder samma andningsteknik inom alla genrer, skillnaden emellan genrerna anser hon har mer med tonbildningen att göra. Cecilia menar att hon jobbar olika med stöd inom olika genrer, fast det är egentligen samma stöd, men man behöver olika mycket hjälp av kroppen beroende på vilken sorts ton man är ute efter. Cecilia pratar sedan om varierad hög och låg andning, att detta är beroende på vilken genre man sjunger. Hon säger att:

"man vet ju att de som sjungit mycket klassiskt är så vana vid att ha andningen här nere så de får sen inte upp struphuvudet när de ska belta. Då blir det ju kontraproduktivt. Så den flexibla användningen av stöd är att skifta sätt att andas på" (Cecilia).

Detta är ett exempel på att även Cecilia kopplar andning till stöd, trots att hon tidigare inte tog upp det under frågan som gällde vad hon anser att stöd är. Jakob som endast håller på med afroamerikanska genrer jobbar bara på ett sätt, men säger att det varierar hur mycket man behöver stöd beroende på hur mycket "tryck" det är i en sång. Benjamin menar att eftersom det handlar om utförsel av luft så är det samma, men det är olika i olika intensitet. Sara menar att hon absolut inte jobbar på liknande sätt i klassiskt som i afroamerikanska genrerna. I det klassiska jobbar hon mycket mer med stödet. Hon vill ha ett *"jämt stöd för att få de här egaliserade fraserna. Men med pop och rock är det liksom mer explosiv"*, säger hon. I jazz menar hon att man har mycket *"lättare"* stöd. Susanne säger att bastekniken är den samma, men inställningen i kroppen blir olika för olika genrer. Den mesta forskningen i litteraturen utgår från klassiska sångare, men det är svårt att hitta egentliga skillnader i synen på genrer och stöd. Andningsbeteendet, med låg eller hög andning är något som togs upp av flera av lärarna och även debatteras i litteraturen. Kajsa som jobbar med mestadels klassiska genrer tog upp att bukandning är det hon förespråkar, men likaså gjorde Jakob som bara jobbar med populärmusik. Benjamin som också jobbar med populär genrer nämner att han haft elever som behöver få ner sin höga andning.

Estill (McDonald Klimek, 2005) och Kayes (2000) är noga med att betona att det behövs olika andning beroende på vilken av de sex "kvalitéerna" man vill sjunga i, varav belting bör ha hög inandning. Belting kan dock även användas inom opera enligt Estill. Miller (2000) anser att bukandning är bäst medan Hixon (1988) anser att det är olika beroende på hur man är kroppsligt byggd.

Kopplingen mellan stöd och vilken andning man bör ha verkar vara något komplext. Ändå nämner nästan alla pedagogerna något av andningssätten, kopplat till våra frågor om stöd.

5.4 Svårigheter med stöd

Flertalet respondenter har under någon period haft svårt att förstå vad stödet är. Sara är den enda som helt utan tvekan svarar att hon aldrig har haft svårt att förstå stöd. För Benjamin och Jakob var det ironiskt nog sånglektioner som gjorde att de fick problem med stödet. Jakob säger:

”för mig har det varit så här att oftast när jag spelat med gitarr och det varit fullt tryck med band, då höll jag mycket bättre, än på sånglektionen då jag tänkte ’nu ska jag bottna, och ta bukandning’ och så där. Så det kan istället ställa till det för då kröp det upp. Men när jag fick röra mig och vara fri i kroppen då landar det tekniskt” (Jakob).

Här menar Jakob att sånglektionerna gjorde att han fokuserade på fel saker. När han istället fick tillfälle att fokusera på musiken och musicerandet, då kom stödet av sig självt. Benjamin säger att det kom när han började utbilda sig till sångpedagog, då blev det fokus på stödet och han förstod inte om magen skulle gå ut eller in. Han fick olika direktiv från olika håll. Han säger själv att han gick från att ha ett naturligt stöd till att tänka för mycket, och då blev det fel.

”Det tog några år att förstå vad det var” menar Kajsa. Hon menar att det tar lång tid för kroppen att befästa hur den ska jobba även om hjärnan förstår. Man måste ha tålamod och låta det sätta sig i muskelminnet och då krävs det att man hela tiden arbetar efter samma metod. Hon menar att man inte ska experimentera, det är viktigt att göra på samma sätt varje gång. Cecilia berättar om när hon gick på musikhögskolan och en vän sa till henne att hon inte förstod vad stöd var. Varpå Cecilia erkände att även hon var osäker. Hon menar att då, när hon gick sin utbildning, fick studenterna med afroinriktning motstridiga instruktioner medan hon upplevde att de som hade en klassisk inriktning hade fått lite tydligare ramar.

Susanne säger att hon inte har haft svårt att förstå, däremot är det vissa övningar hon fått göra som hon haft väldigt svårt att hitta och som hon långt senare har förstått vad de syftade till. Hon talar om övningen ”dragspelet” eller ”dragspelsinandningen” som hon hade väldiga problem med men som hon senare förstod har med operateknik att göra. Hon menar att den övningen hör till väldigt avancerad sång, och då är det en teknik som ska komma automatiskt. Själv fick hon tillämpa den tekniken på enklare lieder vilket gjorde att hon kände sig väldigt låst. Susannes berättelse visar tydligt på hur komplext begreppet stöd kan vara. Det finns en mängd olika övningar för att hitta stöd och ett antal sångtekniker som tillämpar stöd, men alla övningar fungerar inte för alla och olika sångtekniker är lämpade för speciella typer av sång.

5.4.1 Olika tolkningar

Att stöd tolkas olika av olika människor är samtliga överens om, vilket vi även sett att Sand och Sundberg (2005), Miller (2000) och flera av forskarna i litteraturen påpekat. Susanne svarar att hon tror att det är så men att det är baserat på vad hon hört ryktesvis. *”Och det finns ju såhär rövarhistorier om att man bara liksom är hård här nere så har man stöd, vilket då jag är väldigt rädd för”*. Hon menar att hon hört historier om att stöd ska innebära att man spänner i magen. Detta, menar hon, är en krystning som trycker nedåt samtidigt som den gör att spänningar uppstår i struphuvudet. Denna krystning är anledningen till att hon själv väljer att lägga fokus på andra saker i arbetet med stöd. Benjamin, Kajsa och Sara berättar alla om

att det är en vanlig uppfattning att stödet sitter i magen vilket då av många tolkas som att man ska spänna där. *"En del tycker att man ska trycka som när man sitter på toaletten"* (Kajsa), *"jag har ju märkt att en del tolkar det som att man ska ha kramp i magen"* (Sara). Benjamin betonar genom hela intervjun att han ser en problematik med att fokusera på magstödet. Dessa tolkningar av stöd kan sägas vara vad Sadolin kallar falskt stöd, att musklerna i buken jobbar på fel sätt så att det blir en krystning som inte bara gör att magen spänns och blir hård utan även bidrar till spänningar i svalget vilket är det sista man vill åstadkomma vid sång (Sadolin, 2006). Även Zangger Borch (2008) talar om att det är en vanlig missuppfattning att magen ska vara hård för att man ska ha stöd. För nybörjare krävs det mer arbete då kroppen inte lärt sig tekniken, efter mycket träning krävs inte samma ansträngning längre. För stark muskelaktivitet gör det inte lättare att kontrollera tonen, snarare tvärt om och då handlar det inte om stöd utan ett felaktigt muskelarbete. Stöd ska alltid vara en hjälp, inte ett muskelarbete som hämmar tonbildningen. Estill (McDonald Klimek, 2005) menar att det är de falska stämläpparna som aktiveras vid en krystning och detta bör undvikas. Brown (1996) berättar att Pavarotti en gång sagt till honom att stöd känns som när man går på toaletten, vilket kan tyckas vara precis det motsatta till vad Zangger Borch, Sadolin och respondenterna i vår studie menar med stöd, men Brown menar att Pavarotti menade att uttrycka att stöd känns som när man behöver gå på toaletten men inte har möjlighet. Musklerna arbetar på två helt olika sätt i dessa båda situationer.

Cecilia talar inte direkt om magen, men hon betonar att det finns olika uppfattningar om stöd. Cecilia menar att olika människor betonar olika saker när de talar om stöd, någon säger att det sitter i huvudet medan andra fokuserar på särskilda muskler, man kan tala om "korsetten" eller att torson ska vara med, det är olika uppfattningar som hon har hört. En av Estills figurer för stöd är "torso", vilket Estill menar är musklerna pectoralis major, latissimus dorsi och quadratus lumborum. Aktiviteten i dessa muskler ska vidga bröstkorgen och lyfta bröstbenet, om detta sker på rätt sätt ska det kännas som ryggraden och bröstkorgen stabiliseras och andningen ska inte påverkas negativt (McDonald Klimek, 2005). Detta kan vara vad Cecilia har hört när det gäller att torson ska vara med. Titzes (2000) "päronformad uppåt" kan kopplas till vad Estill menar med torso. Bröstkorgen ska hållas hög och stabil och andningsmuskulaturen ska kunna arbeta fritt vid "päronformad uppåt". Precis som Cecilia, som tar upp flera olika ställen där stödet kan sitta och kännas, påpekar Kajsa även att det finns uppfattningar om att stödet ska sitta i bröstet eller i ryggen *"Ja, det finns precis alla varianter"* säger hon. Jakob kopplar till elever han har haft som gått hos andra sångpedagoger tidigare:

"Vissa kan säga; "vi har jobbat mycket med stödet med en sångpedagog" och sen så när de sjunger så tar de en andning ungefär ner till struphuvudet och så sjunger de därifrån ..ehheh (härmar en elev). Så har de ingen kropp med alls. /.../ jag kan tänka mig att de tror att om man bara gör tss, ksst, fee (ljud) och sådana grejer, jo men det rör sig här. Då tänker de att de har bra stöd" (Jakob).

Han menar att dessa elever inte har fått lära sig vad stöd egentligen är av sin förra sångpedagog. Dessa ljud gör att magen hoppar vilket tycks vara något vissa människor anser vara stöd. Han talar däremot inte om den kramp som t.ex. Kajsa och Sara berättar om.

Alla har haft elever som har haft svårigheter med stöd. Vissa anser att det är relativt lätt att hjälpa eleverna in på rätt spår medan andra har haft elever med stora svårigheter och mycket spänningar. Cecilia tar upp att tonåringar kan ha väldigt svårt då de växer mycket vilket bidrar till att de inte riktigt har kontroll på kroppen. Då kan det uppstå spänningar just för att de inte känner sina kroppar så bra, då menar hon att rörelse kan vara bra eftersom det kopplar ihop

övre delen av kroppen med den nedre, det kan vara ett sätt att få kontakt med bäckenbotten som är viktig för stöd. Både Jakob och Kajsa talar om muskelminnet, en elev som hittar stöd en gång kan lätt tro att det innebär att de inte behöver jobba med det mer när det egentligen är mycket jobb kvar innan det sätter sig i muskelminnet. Det handlar om att upprepa samma sak om och om igen, att hitta tillbaks till den inställningen kroppen hade när det fungerade, när man hittade rätt, Kajsa uttrycker det: *"Hjärnan förstår fort men kroppen omsätter oftast inte så fort i praktiken"*. Detta är vad Zangger Borch (2008) menar när han talar om att arbetet med stöd kan vara väldigt ansträngande och krävande i början men när man lärt sig att kontrollera musklerna krävs inte samma ansträngning. Benjamin uppfattar att elever har svårt att hitta den rätta andningen. Man talar om diafragman som den centrala muskeln, men om eleven bara andas långt upp i bröstet blir det svårt att hitta stödet eftersom diafragman inte får tillfälle att börja arbeta på riktigt. Sara, som arbetar mycket med motstånd för att hitta stödet menar att eleverna har lätt att hitta stöd i övningarna, det svåra är att få dem att överföra det arbetet till en sång. Enligt Susanne är det absolut vanligaste att elever spänner sig vilket stoppar upp luftflödet. Då luftflödet är stöd blir det omöjligt att hitta stödet om luftflödet stoppas.

5.5 Sammanfattning av resultat

- Samtliga lärare anser att stöd har med andningskontroll att göra, likt även den vetenskapliga litteraturen och de "tongivande pedagogernas" grundsyn.
- Alla lärare utom två använder begreppet stöd på sina lektioner. Fem av pedagogerna nämner ordet förankring men två av dem använder sig mer flitigt av begreppet under sina lektioner. Dessa två personer delar upp stöd som ett begrepp och förankring som ett annat. De verka koppla begreppet förankring mer till stöd för tonbildningen än andningen, vilket vi även känner igen genom bl.a Estill och Kayes syn.
- Andra ord som nämndes i så gott som alla intervjuerna angående stöd var motstånd, hållning och att jobba med kroppen.
- Pedagogerna skiljer sig åt i hur de beskriver vilka muskler man bör fokusera på, men alla nämner magmuskler, rygg och bröstmuskulaturen någon gång under intervjun som viktiga stödmuskler.
- Alla lärarna anser att stöd är en viktig del i sång.
- Fyra av sex pedagoger har åsikter om stöd som skiljer sig från hur deras egna lärare undervisat dem. Dessa jobbar olikt deras egna lärares arbetsätt idag. De två pedagogerna som har lika uppfattningar som sina lärare jobbar och förklarar stöd likt de gjort.
- Flera av lärarna jobbar med konkreta övningar med sina elever då det gäller att hitta stödet i kroppen. Två av lärarna verkar mer gestikulera, ge beskrivningar och bildligt berätta för eleven hur de ska hitta stödet.
- Flera av sångpedagogerna säger sig jobba något olika med stöd beroende på vilken genre det jobbar med, men de flesta anser att det egentligen är samma stöd och andningskontroll man använder i alla genrer. Det handlar mer om hur *mycket* stöd man behöver i olika genrer och framförallt hur mycket stöd som behövs för att producera en viss ton. Alla är t.ex. överens om att en luftig ton behöver mindre stöd än en stark, kraftfull ton. De flesta förklarar det som att kroppen jobbar olika mycket.

- Låg och hög andning nämndes kopplat till våra frågor om stöd. Två av tre av de klassiska sångpedagogerna pratade om bukandning kopplat till våra frågor. En av dessa nämnde dock att hög andning bör användas i belting. Den tredje klassiska pedagogen nämnde varken hög eller låg andning, dock ansåg hon att det är mycket viktigt att stöd anpassas till genre och individ. Ibland de tre pop och rockinriktade pedagogerna pratade en om varierad andning. Hon kopplade detta till stöd och att andningen bör varieras beroende på genre. De två männen som också är pop och rockinriktade nämnde dock också bukandning, eller som Benjamin benämnde det med att *”få ner andningen”* hos sina elever.
- Alla utom en upplever att stöd varit svårt att förstå och hitta för dem själva.
- Männen pratar båda om att de haft ett naturligt stöd från början, men att när de skulle börja följa sina sånglärares instruktioner om stöd blev det svårare att sjunga bra.
- Samtliga lärare har märkt att eleverna har svårt att hitta stödet och att det kan vara problematiskt. Flera nämner att elever de haft trots att stöd är att spänna magen eller att stöd är likt en krystning. Flera tar upp att det är vanligt förekommande att man jobbar fel med magen.
- Alla lärarna har upplevt att stöd tolkas olika av olika personer.

Vi har sett att de fem pedagoger i vår studie som hade gått Estills kurser är något mer öppna för olika synsätt angående stöd och öppna för varandras genrer, medan den klassiskt inriktade läraren som inte gått Estills kurser eller annan fortbildning, mer såg till sin egen genre och förespråkade att hålla sig till en metod och inte experimentera.

Inga stora tydliga uppdelningar går att göra genom att jämföra männens och kvinnornas svar och i sin helhet är likheterna större än skillnaderna emellan alla lärarnas svar. Svaren var dock ibland något ”spretiga” och ”utsvävande” och många frågors svar gick in i varandra då lärarna kom på mer och mer saker efter hand. På frågan som lydde: ”vad anser du att stöd är”, kunde svaren ibland utvecklas mer under frågan som gällde hur de jobbar med stöd på lektionerna. Pedagogerna tog t.ex. även upp ”svårigheter med stöd” under flera av frågorna. Detta gör det ännu svårare att hitta tydliga likheter och skillnader på var och en av frågornas svar.

6. Slutdiskussion

6.1 Andning kopplat till stöd

6.1.1 Andningskontroll

Vårt syfte var att undersöka och analysera hur sex sångpedagoger beskriver stöd och hur de talar om sitt arbete med stöd. Vi har genom vår undersökning kunnat se att stöd kopplas till kontroll av andningen, både genom våra intervjuer med sångpedagogerna och genom våra litteraturstudier. Zangger Borch (2008) beskriver detta med att man vid sång använder inandningaktiviteten även vid utandning. Han menar likt Sara att det krävs ett rätt lufttryck och att muskelaktiviteten bör anpassas så trycket blir lagom stort till larynx. Miller (2000) beskriver det som att luften ska få bli ton genom lämpligt motstånd från de vibrerande stämbanden. Kajsa ansåg i intervjun att man ska eftersträva att hålla kvar luften så länge som möjligt och Susanne beskrev det som att ”*rösten vilar på ett luftflöde*”.

Det är intressant att fem av sex sångpedagoger så tydligt kopplade stöd till just kontroll av andning. Vi trodde att svaren skulle kunna variera något mer och därför var inte våra frågor direkt inriktade på andning. Vi ställde istället spontana följdfrågor som gjorde att pedagogerna förklarade sambandet mellan stöd och andning mer ingående. Cecilia var dock den av pedagogerna som inte nämnde andningskontroll då vi frågade vad hon anser att stöd är. Cecilia är den av pedagogerna som har gått ett flertal fortbildningskurser och vi misstänker att dessa påverkat henne till att inte tala om stöd som definierat på endast ett sätt. Hon tar upp att olika metoder påverkat henne och säger själv att:

”Hela livet är en läroprocess. Jag går många fortbildningar och det finns alltid luckor eller så omvärderar man grejer som man har lärt sig. Så måste det få vara... Det finns massor av sätt att se på det här och ingen metod eller ingen övning passar för alla!” (Cecilia).

Likt Sand och Sundberg (2005) ser vi det som intressant att trots all forskning som gjorts så verkar det fortfarande oklart vad som händer rent fysiologiskt i kroppen när man använder stöd och vart stödet sitter för att kontrollera andningen. Om vetenskaplig litteratur och ”*tongivande pedagoger*” verkar ge varierande svar på var stöd sitter i kroppen och hur det ska användas så är det inte konstigt om även sångpedagogernas svar varierar. Även om stöd har med andningskontrollen att göra, vilket pedagogerna och forskarna menar, så verkar de största skillnaderna fortfarande finnas kring **hur** man kontrollerar denna andning och **hur** andningsbeteendet egentligen bör vara.

6.1.2 Diafragman kopplat till kontroll av andning

Vi kan se att samtliga respondenter nämner diafragman vid ett eller annat tillfälle under intervjutillfället som en central muskel både för sång och för stöd. I litteraturen är det främst Sadolin (2006), Vennard (1967) och Miller (2000) som nämner diafragman och dess arbete. Respondenterna menar att diafragman är central då stödfunktionen hjälps av att sångaren håller diafragman aktiverad. Diafragman rör sig neråt vid inandning, det tycks det inte vara någon tvekan om. Samtliga respondenter och den litteratur som nämner diafragman är överens om denna rörelse. Däremot verkar det finnas olika åsikter om hur aktiv diafragman är vid utandning. Enligt Miller (2000) tycks missförståelsen vara att sångpedagoger talar om att diafragman skall vara aktiverad neråt vid utandning. Han menar själv att diafragman är passiv vid utandning och vid ljudbildning. Vi ser att respondenterna i vår studie anser att diafragman

är aktiverad vid utandning. Kanske handlar detta enbart om val av ord som gör att innebörden tolkas olika? Även om diafragman är passiv vid utandning är det möjligt att andra muskler i buken aktiveras på ett sätt som gör att det känns som att diafragman är aktiv, vilket skulle kunna förklara varför respondenterna talar om att aktivera diafragman neråt. I den vetenskapliga litteraturen nämns knappt diafragman. Det är bara Miller (2000) som tar upp den. Det kan tyckas märkligt att en muskel som samtliga respondenter anser vara viktig knappt nämns i forskning inom ämnet, men forskningen verkar fokusera på andra aspekter av stöd. Detta behöver inte nödvändigtvis innebära att diafragman är utan betydelse för stödfunktionen. Att stöd kopplas till andning kan tyda på att diafragman har en viktig roll i stöd, men att forskningen inte har undersökt detta. Av den anledningen ser vi det som en brist i forskningen att diafragman inte tagits upp. Sadolin och Vennard har gått före i sångmetodiksammanhang, och detta gör att vi inte förvånas över att respondenterna delar deras tankar gällande diafragmans arbete. Vi känner även igen dessa tankar från olika sångpedagoger vi tagit sånglektioner för, vilket gör att vi inte är förvånade över att respondenterna talar om diafragman på detta sätt.

6.1.3 Hög/låg andning och genre kopplat till stöd

Vi trodde innan vår studie att det kunde finnas skillnader på uppfattningar om stöd beroende på vilken genre man jobbar med. Alla pedagoger var ense om att en kraftfull, stark ton i opera behöver mer stöd än en svag ton i falsett. Vi drar slutsatsen av detta att de anser att man inte behöver sjunga med mycket stöd hela tiden och att man använder olika mycket stöd i olika genrer. Falsett är t.ex. inte en teknik som används inom klassisk sång. Vi var dock inte beredda på att se att stöd dessutom skulle vara kopplat till andningsbeteendet. Vi har genom vår undersökning kunnat se att flera av forskarna och sångpedagogerna talat om hög och låg andning, d.v.s. bukandning och bröstorgsandning. I våra intervjufrågor hade vi ingen fråga om hög eller låg andning, ändå togs detta upp av flertalet av respondenterna och verkar därför vara av stor vikt. Miller (2000) förespråkar bukandning men eftersom han mestadels är inriktad på den klassiska sångaren, så kanske han endast ser till den teknik som anses passa bäst för den klassiska genren? Estill (McDonald Klimek, 2005) ser till alla genrer och anser att låg andning kan höra hemma i den klassiska genren men att man i viss opera kan använda hög inandning. Vi tror att Estills metoder är efterträdare till många av de tidigare sångpedagogernas metoder som bara höll sig inom den klassiska ”ramen”. Detta tror vi på grund av att Estill verkar se till helheten och alla genrer och att hennes teori dök upp i svaren hos fem av våra respondenter. Det är även intressant med Hixons studie från 1987, som visar att man kan variera andningssätten och att båda sätten kan ge lyckade resultat. Gillyanne Kayes (2000) kopplar ihop bra sång med rätt luftflöde för rätt sånguppgift och även hon hänvisar till Hixons studie från 1987. Hon kopplar hans resultat där olika andningsstöd användes hos olika sångare och skådespelare till att olika andningsbeteenden behövs i olika genrer. I klassisk sång menar Kayes att långa fraser eftersträvas, precis som Sara tog upp under intervjun, medan i jazzsång görs fler andningsuppehåll och man sjunger kortare fraser. I musikal och i recitativ i opera har man en berättande sångteknik. Vi tror dock att eftersom sångpedagogerna är inriktade på att undervisa i en viss genre så kan det vara svårt för dem att veta hur man exakt bör jobba andningsmässigt eller med stöd i någon annan. Cecilia som är pop, rock och jazzinriktad tog dock upp att i klassisk sång så används låg andning. Susanne som är klassisk sångpedagog förespråkar låg bukandning men att man bör ha hög inandning i belting (som ingår i pop och rockteknik). Båda dessa pedagoger visar att de är medvetna om varandras genrer och hur man brukar jobba med andningen inom dessa. Sara förklarade att hon jobbar väldigt olika beroende på genre. Hon är klassisk sångare i grunden, men undervisar mer i afroamerikanska genrer nu. Eftersom hon tagit del av båda världarna kanske

hon också ser skillnaderna jämfört med de pedagoger som sjunger och undervisar i en och samma genre. Både Benjamin och Jakob pratade dock om bukandningen, men båda är inriktade på pop och rockgenren där belting med hög inandning är vanligt förekommande. De har båda gått Estill kurser och fått undervisning i belting. Kanske visar det sig att de egentligen undervisar eleverna i varierad andning? Eftersom vi inte hade frågor som rörde andningen specifikt så fick vi inte svar på detta, men kanske hade vi sett andra resultat om vi gått in djupare på frågor om andning. Kajsa som är utbildad klassisk sångare och undervisat mestadels i klassisk sång har nu även börjat undervisa i musikal. Hon säger att hon förespråkar bukandning och jobbar andningstekniskt med stöd på likadant sätt i klassiskt och musikal, men kanske använder hon det andningsbeteende som hon själv mest är van vid och som präglat henne mest. Vi tror dock likt Kayes (2000) att alla genrer kräver därför olika andningsbeteenden.

Hixon (1987) verkar dra paralleller mellan magstöd till lågt andningsstöd och bröstorgans muskler till hög andning. Det är detta som vi funderat mycket över när vi läst litteraturen och försökt hitta paralleller med vad sångpedagogerna kan mena med låg eller hög andning. Kan de alltså egentligen mena att man använder mer magstöd med låg andning och mer torso eller bröstorgansmuskler vid hög andning? Detta borde i så fall även tyda på att det finns kopplingar mellan muskelaktiviteten med själva andningsbeteendet. Om man kan använda sig av olika andning kanske man även kan se det som att man bör använda sig av olika muskelgrupper? Finns det olika sätt att jobba på kan det då vara så att inget behöver vara rätt eller fel? Det så kallade ”magstödet” vi tidigare hört om, framförallt genom klassiska sångpedagoger, kanske inte är det enda stöd som krävs eller bör ses som rätt stöd inom klassisk sång? Vi hade som utgångspunkt att få reda på hur pedagogerna uppfattar begreppet stöd. Vi ser dock i efterhand att vi kanske borde ha haft fler följdfrågor som rörde andning och andningsbeteenden kopplat till stöd. Fler frågor återstår angående andningsbeteendet kopplat till musklernas arbete. Är de egentligen ett och samma arbete? Vissa forskare och pedagoger drar ju inte direkta kopplingar mellan låg/hög andning och stöd, och detta gör att vi fortfarande har svårt att förstå hur det exakt fungerar fysiologiskt. Att sångpedagogerna talade om både hög, låg och bukandning tror vi också kan bidra till viss förvirring kring begreppen. Vi tror dock att de menar att andning som sitter lågt i kroppen, mot magen till, kan vara samma sak som bukandning.

6.2 Muskelarbete kopplat till stöd

Vi har under studiens gång kunnat se att ett antal muskler kunnat kopplas till stöd. Det finns muskler som kopplas till andningen, men det finnas även ett muskel- och kroppsarbete som påverkar och stödjer larynx.

Alla sångpedagogerna tar upp att magens arbete är kopplat till stöd. I en av Hixons (1989) undersökningar visade resultaten att magmuskler spelar stor roll för bröstorgans hållning och att sidomuskulaturen är aktiva vid sång. Mellanregionen var mer passiv. Denna undersökning gjordes på klassiska sångare. Då vi sett att stöd kan betyda olika för olika personer anser vi det vara svårt att veta om dessa sångare hade liknande uppfattningar om vad stöd är. Att säga till en sångare: ”sjung med stöd”, kan betyda att de använder helt olika muskler till stöd för sång. De klassiska sångarna i studien kan ha fått samma utbildning och kanske är det så att magmuskulaturen är de man mest fokuserar på att ha aktiva inom den genren och sångstilen. Hade studien gjorts på countrysångare kanske resultatet sett helt annorlunda ut? Miller (2000) kopplar också magmuskulaturen och bröstmuskulaturen till stöd. Han ser att det bör ske ett samarbete mellan dessa muskelgrupper för bästa hantering av andningen. Bröstmuskulaturen

och torso, där även ryggmuskler inkluderas har vi dessutom märkt kopplas till ordet *förankring*.

Under våra intervjuer nämndes *förankring* av alla lärarna utom av en som inte gått någon Estillkurs. De två pedagogerna som utbildat sig till Master Teachers i Estill använde sig flitigt av både orden stöd och förankring. Med förankring menar de två lärarna ”torso” och ”head and neck”. Kayes (2000) är noga med att poängtera att det finns två skilda stödfunktioner. Arbetet med andningen behöver inte nödvändigtvis stödja larynx, och kroppsarbetet behöver inte vara kopplat till andningen. Dessa två definitioner av stöd betyder alltså inte samma sak, men man kan arbeta med båda sätten samtidigt, enligt Kayes. Med detta tror vi att Kayes menar att man både kan använda muskulaturen som hjälper andningen, och muskulaturen som hjälper larynx samtidigt under sång. Man kan också välja att fokusera på bara ett av arbetsätten i taget. Alla sätt verkar kunna vara gynnande. Vi ser att Kayes gav ett konkret exempel på att ”head and neck”-muskulaturen hjälper till med att lättare få sköldbrösket att vipa, vilket bl.a. behövs då man vill sjunga med vibrato eller med tunna stämband. Vi har inte sett särskilt många andra liknande konkreta beskrivningar i den övriga litteraturen på vad stödet av larynx egentligen bidrar till. Den förklaring som mest tas upp är att det är till hjälp vid ”tonbildning”. Detta kan vi tycka är en något diffus förklaring. Både Kayes och Estill ser vi dock ha mer tydliga beskrivningar och metoder som fokuserar stödet för larynx.

Flera av pedagogerna talade dessutom om hållningen och vikten av den, likt Miller (2000) och Brown (1996). Då hållningen påverkar huvud, hals, rygg, bäckenet och bröstkorget kan det kanske vara så att en bra *hållning* kan vara samma sak som *förankring*? Vi kan se stora likheter i hur man beskriver hur man jobbar med kroppen för att få en bra hållning och en bra förankring, men kanske kan det vara så att i förankring krävs mer muskelarbete än i att bara ha en bra hållning när man sjunger. För att stödja och underlätta larynx arbete, förstår vi det som att ”spänningen” och aktiviteten istället ska fokuseras till musklerna, så spänningen inte blir i struphuvudet. Titze (2000) menar att arbetet med torso ska göra att struphuvudet inte snörps åt och gör alltså liknande antaganden. Kayes tar upp den intressanta aspekten av att sångpedagoger mest verkar fokusera på andningsmuskulaturen kopplat till stöd, vilket vi också känner igen genom vår bakgrund. Precis som Kayes tror vi att andningen är lättare att ”se” och ”känna” och därför anses vara lättare att konkret arbeta med, medan muskulaturen som hjälper larynx kan anses vara svårare att förstå hur man ska jobba med.

6.2.1 Metoder och förebilder

Vi har genom vår studie kunnat se att Estill verkar göra stor påverkan på sångpedagoger idag. Vi anser att detta är intressant. De pedagoger, i vår studie, som varit villiga att gå fortbildning har främst gått just Estills kurser och dessa verkar ha påverkat pedagogerna mer än deras egna sångpedagoger. Flera hade gått på workshop med Catherine Sadolin men ingen refererade till hennes metoder under intervjuerna. Kanske har det att göra med att hennes metoder bygger på teorier som inte har någon forskning bakom sig eller så beror det på att hennes utbildningar är långa och mer svåråtkomliga än vad Estills kurser är. En av pedagogerna hade gått en kurs med Daniel Zangger Borch men ingen av de resterande sångpedagogerna nämnde någon av alla de andra forskare vi tagit upp under ”tidigare forskning”. Däremot nämndes flera av de ”tongivande pedagogerna”. Detta är intressant för vår framtid som sångpedagoger och för blivande sångpedagogers räkning. Vilka forskare och vems metoder kommer musikhögskolorna att bygga sin sångmetodikundervisning på i framtiden?

6.3 Arbete med stöd på lektionerna

6.3.1 Övningar

Ett ord som var vanligt förekommande i intervjuerna förutom stöd, förankring och hållning var *motstånd*. I litteraturen används detta ord mest kopplat till muskelarbetet och vi misstänker att pedagogerna egentligen menar samma sak. När sångpedagogerna förklarade hur de gör sina övningar, handlade flera av dessa om att ”dra” eller ”hålla emot”. Sadolin (2006) tar upp ordet motstånd och kopplar det till ett muskelmotstånd som är oerhört viktigt vid sång. Fyra av de sex pedagogerna nämnde övningar som involverade just motstånd. Övningar som gällde hållning, att gny som en hund och övningar som gällde konsonanter, var också exempel som togs upp. Flera nämnde att eleverna skulle få känna själva stödet genom att t.ex. sätta händerna i sidorna. Två av sångpedagogerna gav inte några konkreta beskrivningar på hur de jobbar med stöd på lektionerna. Dessa började mer förklara vad stöd är. Kanske är det så de jobbar på lektionerna? De ger beskrivningar och förklaringar men använder sig inte av några konkreta stödövningar. Detta kan säkert passa vissa elever bättre och andra sämre. Precis som Kajsa och Cecilia tror vi att man bör lyssna till eleven och pröva olika arbetssätt som kan passa just den individen. De säger att man måste anpassa sitt arbetssätt och sitt språk till den enskilde eleven.

6.3.2 Fysisk kontakt

Två av sångpedagogerna vi intervjuat betonar att de inte arbetar fysiskt med sina elever och att de inte känner på eleven för att försäkra sig om att eleven använder stöd. De övriga fyra nämner inte detta arbetssätt vilket är intressant. De två som tar upp detta är Benjamin och Jakob. Vi fann det intressant att de båda betonade detta. Det kan finnas flera anledningar till att just de manliga sångpedagogerna nämner detta, t.ex. att det kan vara en känsligare situation för en man att känna på en elevs mage än vad det kan tyckas vara för en kvinna. Det skulle även kunna böttna i hur deras lärare arbetat med dem. Benjamin nämner att hans lärare varit väldigt fysiska med honom, men att han själv undviker att vara det med sina elever. Vi kan inte koppla detta fysiska arbetssätt till litteraturen då den inte tar upp detta sätt att arbeta på. Litteraturen fokuserar på funktionen av stöd, inte på hur lärare arbetar med det. Det är de mer populärvetenskapliga författarna som tar upp metoder för att arbeta med sångteknik, men inte heller de tar upp detta dilemma. Att de kvinnliga sångpedagogerna inte nämner detta arbetssätt innebär varken att de nödvändigtvis arbetar mycket fysiskt eller att de i likhet med Jakob och Benjamin inte gör det. Då vi inte ställde några frågor om detta kan vi inte dra några slutsatser av hur de arbetar med detta. Däremot leder svaren från Benjamin och Jakob oss till att börja fundera över ifall detta kan vara ett dilemma för fler manliga sångpedagoger.

6.3.3 Arbetssätt olikt sina egna sångpedagogers

Vi har i vår undersökning gjort ännu en intressant upptäckt då det gäller lärarnas arbetssätt. Endast två av lärarna jobbar på liknande sätt som deras sångpedagoger gjort. De har dessutom liknande uppfattningar om vad stöd är likt deras egna sångpedagoger. De andra fyra ser vi ha negativa erfarenheter från den egna sångundervisningen de fått om stöd. De ansåg det dessutom vara svårt att själva förstå vad stöd är genom den undervisning de fått. Kan det vara så att tidigare generationers sångpedagoger har haft svårt att lära ut vad stöd är och hur man jobbar med det? Vi tror att detta dessutom kan vara kopplat till genre. En av de två som arbetar likt sina lärare ansåg det dessutom vara lätt att hitta stöd. Den andra sa att det tog ett

tag att förstå i början av sin karriär men verkar inte ha haft några större problem med det eller frågor kring det på senare tid. Dessa är klassiskt skolade lärare. Högskoleläraren Susanne beskriver att tidigare generationer av sångpedagoger är endast klassiskt skolade och därför har lärt ut en sångteknik som är byggd på den klassiska traditionen med dess syn på stöd. Kanske har denna teknik varit svår att applicera för alla de sångpedagoger vi intervjuat som egentligen har pop, rock eller jazzbakgrund. Precis som Cecilia uttryckte det så kan det bli ”kontraproduktivt” att använda fel teknik på fel genre. Det är först under de senare åren som forskning börjat göras inom afroamerikanska genrer och utifrån denna kanske även undervisningen om stöd kommer att förändras.

Gemensamt för dessa lärare, som inte jobbar likt sina egna lärare, är dessutom att de efter sina musiklärarstudier gått flertalet fortbildningar och vi misstänker därför att deras perspektiv och definition av stöd ändrats genom att de kommit i kontakt med fler sångteknikmetoder. Den lärare som inte gått några fortbildningskurser var negativ till att experimentera och att ta till sig flera metoder. Hon förespråkade att jobba efter en metod och hålla sig till den. Vi märkte att detta syntes på hennes svar i intervjun och att hon inte visade stor öppenhet för andra genrer. Vi tror att hennes synsätt och uppfattningar säkert skulle ha sett annorlunda ut om hon hade gått kurser och fått undervisning om sång som inte gällde hennes egen genre. Som blivande sångpedagoger blir vi lite oroade över att en sångpedagog med endast en genrebakgrund undervisar elever i en annan, som dessutom pedagogen kanske inte har kunskap om eller utbildning i. Elever idag vill oftast sjunga pop och rock. Kanske kan det vara så att flertalet sångpedagoger fortfarande endast är klassiskt skolade likt Susanne påpekade? Förr var sångpedagogutbildningen enbart klassiskt inriktad till skillnad från idag då det även finns t.ex. afro-inriktning. Bör en klassiskt skolad lärare undervisa i en annan genre? Samma fråga kan ställas utifrån det andra perspektivet, d.v.s. bör en popinriktad sångpedagog undervisa i klassisk sång?

6.4 Olika benämningar och svårigheter

De sex olika sångpedagogerna vi intervjuat uttrycker sig väldigt olika när det gäller begreppet stöd, samtidigt som de är överens om mycket. Att stöd är kopplat till andningen är samtliga respondenter överens om. Vi misstänkte från början att skillnaderna skulle vara stora mellan sångpedagogernas uppfattningar om stöd. Vi ser nu att vi hade både rätt och fel. Grundfunktionen för stöd är samtliga överens om, men utöver det uttrycker de sig ganska olika. Att stöd är kopplat till andningen stöds av litteraturen. Sand och Sundberg (2005) menar att stöd troligen är kopplat till andningsbeteendet och Miller (2000) talar om stöd som ”breath management”. Vi har sett att även Kayes (2000) menar att stöd är en kontroll av luftflödet. Däremot kom Griffin m.fl. (1995) i sin undersökning fram till att andningen var densamma om sångarna i studien sjöng med eller utan stöd. Det som skilde var att luftströmmen och det subglottala trycket var kraftigare när sångaren sjöng med stöd. Detta är inte en direkt motsats till vad exempelvis Miller säger, däremot är det en intressant tanke som Sand och Sundberg (2005) lägger fram, nämligen att resultatet kan ha påverkats av att sångarna i studien är klassiskt skolade och genom detta lärt sig att alltid använda stöd vid sång. Detta skulle kunna innebära att sångarna inte kunde koppla bort stödet utan snarare använde det på ett annat sätt.

Vi ser att det missförstånd gällande stöd som samtliga sångpedagoger kommit i kontakt med är att elever tror att magen ska vara hård, och att muskelarbetet blir en krystning som hämmar larynx arbete. Denna uppfattning har vi sett att Sadolin (2006) delar med exempelvis Kajsa. Det kan tyckas märkligt att denna missuppfattning uppkommit eftersom ordet ”stöd” betyder

hjälp. Stöd ska hjälpa kroppen, vilket är precis vad Zangger Borch (2008) säger. Vad som inte kommit upp i intervjuerna är hur sångpedagogerna förhåller sig till elever som spänner sig på andra ställen än i magen. Inte heller litteraturen tar upp detta. När man talar om t.ex. ”torso” eller ”head and neck” innefattar även de muskler som kan överspännas. Vi funderar över hur överspänning av dessa påverkar rösten. Om en överspänd mage låser larynx bör överspända nackmuskler kunna leda till en liknande problematik.

6.5 Kopplingar till framtiden och vår yrkesroll

Vårt syfte var att undersöka och analysera hur sex sångpedagoger beskriver stöd och hur de talar om sitt arbete med stöd. Vi har sett att den gemensamma grundsynen är att stöd är kopplat till kontroll av andningen, men detta kan ske genom olika muskelgrupper. Stöd uppfattas också vara kopplat till stöd för larynx och tonbildning. Begreppet stöd har varit problematiskt länge. Vennard skrev om stödet redan 1967 i sin bok, och exempelvis Sadolin och Kayes, som är aktiva idag, påpekar även de svårigheterna med stöd. Vi har ägnat många timmar åt att intervjua sångpedagoger om hur de uppfattar begreppet stöd, samt åt att läsa vad forskning kommit fram till att stöd är. Vad vi kan konstatera är att det fortfarande är ett komplext begrepp som på många sätt är ouppklarat. Det råder delade meningar om vad stöd är samt vilka muskler som är inblandade. Redan i ett tidigt stadium kunde vi konstatera att det är brist på forskning i ämnet. Både den vetenskapliga och mer metodinriktade litteratur vi tagit del av i ämnet berör begreppet stöd i väldigt liten utsträckning i förhållande till övrigt innehåll. Detta tyder på att det är viktigt att ämnet lyfts fram då det är ett begrepp som ofta används inom sångvärlden och som sångpedagoger talar om som något centralt i sång. Mer forskning skulle kunna bidra till en mer samlad förståelse för begreppet. För oss som blivande sångpedagoger står vi inför en yrkesroll där vi ska arbeta med stöd och lära ut till elever hur de ska använda kroppen för att tillämpa stöd. Hela vår undersökning har varit väsentlig för vår blivande yrkesroll av den anledningen att vi nu har fått upp ögonen för en del av alla uppfattningar som finns kring begreppet stöd. Vi hoppas dessutom kunna tillämpa den kunskap vi fått och bättre kunna hjälpa våra elever att hitta en bra stödteknik.

Fortsatt forskning skulle kunna bedrivas dels genom intervjuer med ett större antal respondenter, men även genom att följa pedagogernas faktiska arbete med eleverna genom observationer på sånglektioner. Även undersökningar med sångare ifrån olika genrebakgrund och sångare som befinner sig på olika avancerade nivåer skulle kunna göras för att komplettera den bild som tidigare forskning kommit fram till. Det är viktigt att inkludera andra genrer än den klassiska i dessa undersökningar då genrer från den afroamerikanska traditionen har fått ett starkt fäste på kulturskolor, gymnasieskolor och även på musikhögskolor. Vi ser främst att det är forskning inom afroamerikanska genrer som saknas i dagsläget. Vi anser att det är av stor vikt att sångpedagoger idag får veta att det finns flera uppfattningar om stöd inom yrkesgruppen. Det behövs en medvetenhet om att detta område inom sång är något komplext och att vi som pedagoger inte bör säga eller anta att något är helt rätt eller helt fel ibland de olika uppfattningarna. Vidare forskning ger större kunskap om de uppfattningar som finns inom sångteknik och sångmetodikområdet och förhoppningsvis kan forskning till slut fastslå vad som händer fysiologiskt i kroppen när en sångare sjunger med stöd. Vi anser att stöd inte bör vara något som gör sång mer komplicerat, utan istället vara till stor hjälp för sångaren.

7. Referenser

Litteratur:

Brown, O. (1996). *Discover your voice: how to develop healthy voice habits*. San diego: Singular Publishing Group.

Elsner, C. (2000). *Så tänker lärare i estetiska ämnen: En fenomenografisk studie byggd på arton intervjuer*. Stockholm: HLS

Esaiasson, P., Gilljam M., Oscarsson H., Wängnerud L. (2007) *Metodpraktikan*. (3., [rev.] uppl.) Stockholm: Norstedts juridik.

Hixon, T. J. (1987). *Respiratory function in speech and song / Thomas J. Hixon and collaborators*. London: Taylor & Francis, cop.

Kayes, G. (2000). *Singing and the actor*. London: A & C Black.

McDonald Klimek, M., Obert, K., Steinhauer, K.fK (2005), *The Estill Voice Training System, Level One, Compulsory Figures for Voice control*. Estill Voice Training Systems International, LLC.

Kvale, S. & Brinkman, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Sadolin, C. (2006). *Komplett sångteknik*. (1. utg.) København: CVI Publications ApS.

Titze, I. R. (2000). *Principles of Voice Production*. (2. ed.) National center for voice and speech, Iowa City IA, Prentice-Hall.

Vennard, W. (1967). *Singing, the mechanism and the technic*. ([4.] rev. & enl. ed.) New York: Carl Fischer, Inc.

Miller, R (2000). *Training the Soprano Voice*. New York: Oxford University Press.

Stukát, S. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Zangger Borch, D. (2008). *Sång inom populärmusikgenrer: konstnärliga, fysiologiska och pedagogiska aspekter*. Diss. Luleå: Univ., 2008. Piteå.

Artiklar:

Griffin, B., Woo, P., Colton, R., Casper, J. & Brewer, D. (1995) Physiological Characteristics of the Supported Singing Voice. A preliminary study. *Journal of Voice*, 9(1), 45-56.

Hixon, T. J., Watson, P. J., Harris F. P. & Pearl, N. B. (1988) Relative Volume Changes of the Rib Cage and abdomen During Prephonatory Chest Posturing. *Journal of Voice*, 2(1), 13-19.

Hixon, T. J., Watson, P. J., Hoit, J. D. & Lansing, R. W. (1989) Abdominal Muscle Activity During Classical Singing. *Journal of Voice*, 3(1), 24-31.

Pettersen, V., Bjørkøy, Torp, H. & Westgaard R. H. (2005) Neck and shoulder Muscle Activity and Thorax Movement in Singing and Speaking Tasks with Variation in Vocal Loudness and Pitch. *Journal of Voice*, 19(4), 623-643.

Sand, S. & Sundberg, J. (2005) Reliability of the term 'support' in singing. *Logopedics Phoniatrics Vocology*, 30(2), 51-52.

Sonninen, A., Laukkanen A.-M., Karma, K. & Hurme, P. (2005) Evaluation of Support in Singing. *Journal of Voice*, 19(2), 223-237.

Wilson Spillane, K. (1989) Breath support directives used by singing teachers: a Delphi study. *The NATS Journal*, January/February, 9-57.

Yanagisawa, E., Estill, J., Kmucha, T., Leder, S. B. (1989). The Contribution of Aryepiglottic Constriction to Ringing Voice Quality—A Videolaryngoscopic Study with Acoustic Analysis. *Journal of Voice*, 3(4), 342–350.

Elektroniska källor:

CODEX – regler och riktlinjer för forskning, hämtad 2010-11-14

Sökord: HSR

www.codex.vr.se

Dagens Nyheter, hämtad 2010-11-13

www.dn.se/kultur-noje/det-finns-ingen-genvag-for-sangare-1.750526

Nationalencyklopedin, hämtad 2010-11-17

Sökord: stöd

www.ne.se

Bilder:

Figur 3, hämtad 2010-12-29

http://en.academic.ru/pictures/enwiki/73/Illu_trunk_muscles.jpg

Figur 5.1, hämtad 2010-12-29

<http://www.atlantadentist.com/sternocleidomastoid.jpg>

Figur 5.2, hämtad 2010-12-29

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6e/Scalenus.png>

Figur 5.3, hämtad 2010-12-29

<http://axon.blogg.se/2009/may/axons-muskelskola-1-trapezius.html>

Bilaga

Intervjufrågor

Bakgrundsfrågor

Vilken utbildning har du?

- Har du gått någon fortbildning? (vilken/vilka?)

Vilken genrebakgrund har du?

Hur länge har du jobbat som sångpedagog?

- I vilka verksamheter har du jobbat?

Har du någon pedagogisk förebild? (person, metod, bok)

Syftesfrågor

Vad anser du att stöd är?

- Vilka ord använder du för stöd?

Vilka ord har dina lärare använt för stöd?

- Hur har de jobbat med stöd?

Hur arbetar du med stöd med dina elever?

- Arbetar du på samma sätt med stöd oavsett genre?

Hur viktigt anser du att stöd är?

Har du själv upplevt att det är svårt att förstå vad stöd är?

- Har du upplevt att stöd tolkas olika av olika människor?

Har du upplevt att elever har svårt att hitta stöd?