



GÖTEBORGS UNIVERSITET
HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

EN SJUNGANDE OBOE
Andningsteknikens betydelse för oboespel

Ivan Nylander

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik,
klassisk inriktning

Vårterminen 2014

Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik, klassisk inriktning
15 högskolepoäng
Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet
Vårterminen 2014

Författare: Ivan Nylander

Arbetets titel: En sjungande oboe. Andningsteknikens betydelse för oboespel.

Handledare: Einar Nielsen

Examinator: Elisabeth Belgrano

ABSTRACT

Nyckelord: oboe, sång, andning, stöd, tonbildning

Detta examensarbete behandlar andningsteknikens betydelse för oboespel. Syftet är att undersöka hur oboisten som blåsmusiker kan bli hjälpt av sångteknik, för att förbättra ton och andning. Utförandet sker genom sökande efter kunskap och förståelse kring ämnena andning och stöd samt praktiska övningar. Studien går bland annat ut på att se vilka kopplingar som kan göras mellan sångteknik och blåsteknik. I arbetet sker också möten med sångare och sångpedagoger. Detta resulterar i praktiska övningar och sedan designande av en adekvat uppsättning övningar för att medvetengöra andning, stödarbete och öka resonansmöjligheter för oboister. Författaren upplever att det finns vinster för oboisten att arbeta mer med kroppskänedom kring andning och stöd.

Innehållsförteckning

1 Inledning	
1.1 Inledning	5
1.2 Bakgrund	6
1.3 Syfte och frågeställning	8
1.4 Metod	8
2 Genomförande	
2.1 Sångröst och andning	10
2.2 Andningens fysiologi utifrån oboospel	13
2.3 Spelar jag på rätt sätt?	14
2.4 En läkare förklarar	14
2.5 Jag prövar mig fram	15
2.6 Sångpedagogens verktyg	16
2.7 En sjungande oboe?	17
3 Resultat	
3.1 Teoretiska resultat	19
3.2 Praktiska övningar	19
4 Diskussion	
4.1 Samband mellan ämnesområdena	22
4.2 Varför det blev som det är	23
5 Litteratur- och källförteckning	25

1 Inledning

1.1 Inledning

Detta examensarbete utgör en del av de avslutande momenten till kandidatutbildningen, klassisk musiker, vid Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet.

Inspirationen och uppslaget till arbetet kommer från min egen upplevelse av andningsteknikens betydelse för den musikaliska prestationen. Blås- och andningsteknik vid oboespel upplever jag som ett underskattat moment i musikerutbildningen. Såväl vid Högskolan för scen och musik, och så vitt jag kan bedöma, även vid träblåsmusikerutbildningar i allmänhet. Genom denna studie har jag försökt utveckla både mina personliga kunskaper kring andningsteknikens betydelse och de generella kunskaperna kring ämnet. Om jag lyckats eller ej med det senare momentet är det ni som läsare som bedömer och avgör.

Examinator är Elisabeth Belgrano och Einar Nielsen har varit en kreativ och inspirerande handledare. Andra som bidragit med kunskap och inspiration till detta arbete är, förutom mina oboelärare Mårten Larsson och Carolina Grinne, även sångpedagogerna Matilda Hanson och Magdalena Bergman samt läkarna Kristina Rumpunen och Anja Nylander som båda även spelar i symfoniorkester. Även mina träblåskollegor och sångstuderanden vid Högskolan för scen och musik har bidragit med internationell utblick, tips samt varit bollplank för de diskussioner jag velat föra för att fördjupa mina kunskaper inom ämnesområdet. Jag vill tacka dessa och alla andra som hjälpt mig med synpunkter och kunskaper kring detta ämne, ingen nämnd och ingen glömd.

Det är med tillförsikt och en ny syn på andningsteknikens betydelse för oboespel jag nu lämnar kandidatutbildningen för nästa steg i min musikaliska utbildning.

Ivan Nylander

Oboist

1.2 Bakgrund

Min undersökning börjar i ett rum i Göteborgs konserthus. Jag har oboelektion och spelar upp ett inövat stycke för min lärare. Plötsligt tar luften slut, jag glömmer att andas, koncentrationen avtar och jag börjar spela feltoner. Jag får kämpa för att överhuvudtaget ta mig till sista takten och i mål.

Jag vet med mig att framförandet är ett misslyckande och vad som gör mig desto mer frustrerad är att jag också redan vet vad som är dåligt när min lärare påpekar det uppenbart bristfälliga i mitt spel. Allt som har sagts till mig i mina studier och alla kommentarer jag har fått, hör jag inombords innan de yttras igen av min åhörare. I ett urval av punkter där förbättringsmöjligheter finns, är det vid luft och andning jag känner mig som mest fundersam kring. Jag blir uppmanad att planera mitt spel och inte glömma att andas, och även att andas ut. Tänk på stödet! Mer luft! Då går det upp för mig. Jag vet inte i grunden vad dessa uttryck innebär för mina muskulära minnen, för andning och stöd.

Jag ämnar använda mig av sångteknik i mitt försök att utveckla denna del av mitt oboespel. Detta val gör jag därför att jag vet att andning och stöd är som mest vitalt för sångare, eftersom kroppen är deras enda instrument.

För oboisten handlar det om kombinationen instrument och kropp, därför läggs det ofta mindre tonvikt vid kroppens betydelse. Andning och stöd är visst viktiga ämnen även för blåsare, men de konkurrerar mer med andra saker och verkar komma längre ner på listan. Istället prioriteras andra, dock viktiga, saker för att bli en duktig oboist, såsom intonation, artikulation, fingerteknik och rörtillverkning. Det hela handlar också om att överbrygga en oförmåga hos mina lärare att för mig förståeligt förklara vad stödet innebär, fast att det är väldigt viktigt. En osynlig pedagogik råder under lektionerna kring andningsteknik och därför vill jag se om jag kan finna svar och förståelse för denna mystiska, men dock så grundläggande, teknik genom att vända mig till sången.

Med bakgrund i körsång och med lust att ta ton med rösten, hoppas jag kunna lära mig mycket och glädja mig själv och andra med denna undersökning. Senast jag gjorde en visit vid musikhögskolan i Malmö träffade jag på min förra körledare från grundskoletiden. Hon tyckte att jag skulle börja i hennes kör om jag fortsatte mina musikerstudier i Malmö. Hon sa ”för jag vet ju att du kan sjunga”. Med detta vill jag säga att jag inte startar från noll i denna undersökning, utan jag ser det som ett fält att fördjupa min insikt i. Jag försöker bygga upp en kunskap och metodik som sammantaget utvecklar mig som oboist, genom att läsa om sångteknik och prata med sångelever och samfällt analysera detta.

Det finns ingen mirakelkur eller genväg för den bra musikern, endast hårt arbete. Jag insåg ganska tidigt under min studietid att jag kanske kom in lite för tidigt på musikhögskolan. Jag hade väl visat något vid provspelningen som föll juryn i smaken, kanske trodde de på en potentiell utveckling. Mina lärare talade i inledningsfaserna om hur min utvecklingskurva på musikhögskolan skulle bli exponentiell. De förstod att det var grundläggande saker som fattades i mitt oboespel. Därför skulle min utveckling bli särskilt stor och tydlig.

Jag har utvecklats, både i mina lärares och i mina egna ögon. Med en sådan ökad kunskap kommer också större insikt i vilka styrkor och svagheter jag har i mitt spel. Jag har insett att det mesta, gällande tekniska svårigheter kan övervinnas genom hård träning och övning. Med tekniska färdigheter infaller sig också en trygghet och risken att bli nervös vid framföranden blir mindre. Däremot tycker jag att insikten samtidigt för med sig något negativt som kan hämma spelglädje. Rädslan att misslyckas, som då istället kan ta sig uttryck i känslan av att man vet att man kommer misslyckas, blir större än lusten och drivkraften att lyckas.

Jag skulle gärna vilja vända på detta och inte bli förblindad av insikt. Jag vill göra musik. Jag vill uttrycka, inte med färdighet utan med min röst. Är oboen min röst skall instrumentet inte få hindra mig från att uttrycka det jag vill. Det ska mitt andra, inre instrument, min sångröst, hjälpa mig att åstadkomma.

1.3 Syfte och frågeställning

Syftet med detta examensarbete är att undersöka hur jag som oboist och blåsare kan bli hjälpt av sångteknik, för att förbättra min ton och min andning. Jag ställer också frågan: har sångteknik och blåsteknik något gemensamt? Min studie går alltså, bland annat, ut på att se vilka kopplingar jag kan göra mellan sångteknik och blåsteknik. Arbetet har fokus på min egen utveckling och kan först i andra hand leda till generella och allmängiltiga kunskaper.

1.4 Metod

Utförandet av mitt arbete sker i form av sökande efter kunskap och förståelse kring ämnena andning och stöd. Här ingår litteraturstudier såväl som praktiska övningar. Då jag har fått för mig att det finns gemensamma nämnare mellan blåsare och sångare, på grund av min sångarbakgrund, antar jag att det kan finnas en hel del saker att ta del av hos sångare, som skulle kunna vara till hjälp i tonbildning och andning för mig som blåsare.

Jag börjar med att i huvudsak läsa om ämnena sång, andning och stöd och att bringa klarhet i begrepp. Motsvarande görs i oboelitteraturen.

Problemen för mig grundar sig i att jag inte har tillräckligt med information och begrepp för att göra mig en uppfattning om hur jag ska använda kroppen för korrekt nyttjande av bland annat stödmusklerna vid oboespel.

Vidare studerar jag sångare på nära håll och inspireras till att utföra övningar som de ägnar sig åt. Sedan gör jag övningarna själv och observerar effekterna det får på mitt oboespel. Min förhoppning är att kunna påvisa att det finns metoder och övningar som presenterats för att vara röstutvecklande, men som också kan appliceras på utveckling av oboespel.

Jag tar också hjälp av internet där jag kan söka hos de stora oboisternas masterclasses efter ytterligare kunskaper inom ämnesområdet och i brytningen mellan sång och oboespel.

Som avslutande metod praktiserar jag sedan övningar och utvecklar och prövar mig fram till att designa en, för mig, adekvat uppsättning övningar, som beskrivs i resultatdelen.

2 Genomförande

2.1 Sångröst och andning

Eftersom oboeundervisning inte kan ge mig vad jag behöver i fråga om förståelse, vänder jag mig således till sången i hopp om att få svar. Vid sökandet efter litteratur kommer jag först över Anna Carolina Edholmers *Tonbildningsövningar*, en bok innehållande tio lektioner för körer, studiecirkel och enskild undervisning.

Inledningsvis beskrivs där den mänskliga talapparaten och talorganen. Jag fokuserar, som planerat, på delen om andningen som ”enkelt uttryckt tillgår så, att brösthålans volym ökas och minskas. Allteftersom bröstkorgen eller mellangärdet spelar den största rollen vid andningen brukar man skilja på bröstandning och bukandning” (Edholmer s.4).

För att vara den egentliga ljudkällan anvisar Edholmer struphuvudet medan andningsapparaten ”ombesörjer den för talet nödvändiga lufttillförseln”.

Jag har i nuläget ännu inte stött på huruvida struphuvudet skulle kunna ha någon betydelse eller funktion vid oboespel, vilket jag senare upptäcker att det har.

I *Tonbildningsövningar* presenteras vid lektion ett, en andnings- och hållningsgymnastik som jag tar mig an och utför. Jag inser att de har att göra med kroppskänedom och ska ge en god hållning. Detta borde också gälla för oboisten. Förutom god hållning skapar enligt Edholmer också andningsövningarna ”en naturlig, fri och ohörbar inandning” (Edholmer s.5), något jag själv vet med mig att jag inte har vid oboespel. Min andning kan ibland vara ganska ljudlig, särskilt när orken avtar.

Jag har fått lära mig att planera andningen på så vis att det är viktigt att få in ny luft i systemet och därför ibland enbart andas ut för att senare i musiken andas in. För att också utnyttja andningsmöjligheter i ett musikstycke kan det behöva gå snabbt och viktigt är att då både andas ut och in. Jag har upplevt att det är lätt att glömma utandningen och det har jag fått poängterat under lektioner. Den stressade inandningen, som därför är vad som sker, gör att jag tappar kraft för fortsatt spel. Min teori är att jag utsätts för syrebrist när

jag inte andats ut tillräckligt. När jag inte förnyar luften i kroppen minskar syremängden i blodet och huvudet och i förlängningen blir man då mindre skärpt.

Anna Carolina Edholmers bok skrapar på ytan om det jag är ute efter. Hon påminner om att ”kom också ihåg den riktiga inandningen” (Edholmer s.7) vilken man uppnår ”om [man] vänjer [sig] vid att vidga [sin] bröstorg (halv gäspning)” (Edholmer s.11).

Sångröstens behandling av Madeleine Ugglå förklarar också hur betydelsefull andningen är för sångarens tonbildning. Här får jag svar på att det andningssätt som bör användas vid sång är bukandning, även kallad fullandning.

Sammanfattningsvis beskriver hon bukandning så här: ”Inandning: Bröstkorgen och skärpmuskulaturen vidgas, mellangärde, lungor, strupe och struphuvud sjunker, inälvorna i bukålan trycks nedåt av mellangärdet, bukväggsmuskulaturen avslappnas. Utandning: Bukväggsmuskulaturen drar ihop sig, mellangärdet återtar sitt valvlika utseende, skärpmuskulaturen och bröstkorgen återtar utgångsläget” (Ugglå s.13).

Mellangärdet kallas också diafragma och sitter som en kupol i höjd med nedersta revbensparen. Diafragman består av en elastisk muskelplatta. Diafragmavalvet sänks när mellangärdets muskler drar sig samman. Då blir bröstålan större, lungorna får större utrymme och fylls med luft. Strupe och struphuvud följer med lungorna nedåt när mellangärdet sänks. Bukväggsmuskulaturen avslappnas samtidigt som mellangärdet sjunker. Däremot vid utandning drar sig bukväggsmuskulaturen samman. När detta sker återtar bröstkorgen sitt utgångsläge, diafragmavalvet höjs och luften i lungorna strömmar ut. Madeleine Ugglå menar att samspelet mellan de olika muskelgrupperna som arbetar vid in- och utandning är mycket komplicerat. För att beskriva det detaljerat skulle det krävas stort utrymme. Fast hon säger också, i enighet med Edholmer, att detta är en riktig inandning varvid struphuvudet erhåller det naturliga djupa utgångsläge som är nödvändigt för en fri tonbildning. För en sångare menar hon uttryckligen ”att det blir nödvändigt att inordna [muskulaturens] arbete under medvetandets kontroll” (Ugglå s.13).

Vidare använder jag mig även av en illustrerad bok om sångens anatomi, *Sångteknik* av Gösta Kjellertz. Här förespråkar författaren att kunskap om hur sånginstrumentets anatomiska uppbyggnad och att veta hur det hela fungerar kan vara till stor hjälp för sångaren. Han uttrycker som följer: ”Vi måste nämligen från första början ha klart för oss

att vi aldrig får gå ifrån det rent anatomiska skeendet i vårt organ när vi sjunger eller talar. Vi får alltså aldrig göra något under vårt sjungande som inte kan förklaras anatomiskt.” (Kjellertz s.9). Det nämns också att man som sångpedagog ibland måste tillgripa idéassociationer eller bilder för att försöka förklara skeenden, men samtidigt kunna förklara vad som verkligen sker. Så här förklarar Gösta Kjellertz andningens fysiologi:

”[...] när diafragman sänker sig ned mot bukhålan följer lungbaserna med nedåt, varigenom volymen inne i lungorna utvidgas samtidigt som lufttrycket i lungorna blir mindre än det yttre lufttrycket. Den yttre luften strömmar då in för att utjämna tryckförhållandet. När trycket är utjämnat, har vi alltså gjort en inandning. Vid utandning är förloppet det motsatta: när diafragman återgår till sitt utgångsläge med bukmuskulaturens hjälp, så trycks lungorna ihop och trycket inne i lungorna blir därigenom större än det yttre trycket och varför luften strömmar ut tills tryckutjämning återigen inträtt.” (Kjellertz s.37)

Nu kommer jag in på stödet. Sånglitteraturen tydliggör att det handlar om ett andningsstöd; att ”stödet är det aktiva motstånd man vid röstproduktion förnimmer längst ner i bukmusklerna” (Moberg & Ugglå s.13). Det är alltså viktigt att poängtera att stödet inte är detsamma som ett hårt mellangärde (Ugglå s.13). Stödet, som i sångarens fall är det nedre stödet, är ett elastiskt motstånd som känns när man andas ut. Meningen är att man med ett uppövat motstånd av detta slag får kontroll över luftföringen. Däremot ”får [bukmuskulaturen] aldrig bli statisk eller hård, utan måste vara stark och reaktionssnabb” (Kjellertz s.38). Organen ska inte vara stela. För ”en jämn, flödande luftström är en absolut förutsättning för en fri tonbildning” (Ugglå s. 14) I *Sånggrösten som huvudinstrument* av Ulla Moberg och Madeleine Ugglå menas det att stödet är en sångpedagogisk term som används flitigt och alltid ansetts svår att förklara, något som inte gör mig förvånad. Jag tänker i detta fall på hur det har introducerats för mig i min utbildning. Men min avgörande upptäckt i detta läge är att motståndet längst ner i bukmusklerna känns vid aktiv utandning och skall göra så att luften inte försvinner för fort (Moberg & Ugglå s.12).

2.2 Andningens fysiologi utifrån oboespel

Jag har utöver det skrivna ordet om sångteknik också undersökt om det trots allt ändå finns något sagt om andning och stödmuskulatur utifrån oboistens perspektiv. Även om det, av mina upplevelser att tyda, förmodligen skulle vara knapert borde det ändå finnas. Följande bok på engelska har jag haft i min ägo sedan en längre tid tillbaka. Boken *Oboe*, som är skriven av Edwin Roxburgh och den berömde oboisten Leon Goossens täcker det mesta man skulle kunna behöva veta om oboen och oboespel. I en del beskrivs just andningsfysiologin och också dess betydelse för korrekt tonbildning. I början var texten läsbar men oförståelig i sitt djup och sin betydelse. Genom att rådgöra med en läkare i bekantskapskretsen om musklernas namn och funktioner samt översätta den till svenska utvecklades min förmåga att tolka texten. Detta är min slutsats:

”Andningens fysiologi kräver en kort förklaring för att klargöra andningssystemets funktion för att kontrollera ljudet. Inandning är en ofrivillig rörelse. Vi andas in nästan utan att vara medvetna om det. Brösthålan som innehåller lungorna omsluts av revbenen, bröstbenet, ryggraden och diafragman. Dessa anatomiska strukturers förmåga att röra sig tillhandahåller mekanismen för bröstkorgens expansion vid inandning, och förminskning vid utandning. När man andas in händer två saker: revbenen rör sig uppåt och diafragman dras nedåt. Diafragman är en stark muskel. Den är formad som en kupol som skiljer bröstkorgen från buken. Diafragman dras samman vid inandning och kupolen blir platt. Samtidigt höjs revbenen och, bröstkorgens volym ökas. Diafragmans utplaning skjuter bukväggen framåt på grund av det ökade trycket som åstadkoms nedanför diafragman.”
(Goossens & Roxburgh s.70)

Vad jag kan tyda, är förståelse av hur andning fungerar viktigt för oboisten, för att riktigt kunna utveckla kontrollen över bukmuskulaturens arbete vid in- och utandning. För att kunna kontrollera luftflödet genom instrumentet behöver oboisten utveckla en förmåga att mentalt isolera bukmuskulaturen. Detta är innebörden av oboistens andningsstöd. Genom användning av stödet undviker man att ofrivilligt inducera spänning av andra muskler i kroppen för att producera en ton. Det blir en jämnhet i tonen när luften kan flöda riktigt genom strupen utan att strupmusklerna spänns i försök att pressa in luften i instrumentet.

2.3 Spelar jag på rätt sätt?

Här börjar jag undra hur jag själv bär mig åt för att producera ton i oboen. Jag blir osäker på om jag överhuvudtaget spelar på rätt sätt. Inte för att jag känner att jag spänner mig onödigt mycket någonstans för att få ton, men för att jag funderar på bland annat varför min hals växer som den gör när jag spelar. Är det halsmuskler som spänns? Eftersom det inte har varit något problem för mig i mitt spel har jag inte brytt mig tidigare. Det verkar ju inte vara som om jag stänger till halsen och omöjliggör luften att flöda. Dock har det känts nästan som något oundvikligt, i försöken att upprätthålla trycket som oboespel kräver. Om det nu är stora halsmuskler, så börjar jag tro att deras uppkomst beror på kompensation för tidigare obefintligt användande av stöd och medveten andning. Kan det vara så? Jag pratar med min lärare om det, och vad vi kommer fram till är att det inte är något konstigt utan förekommer hos många oboister, inklusive mina två oboelärare. De menar också att det inte kan vara att jag inte har använt eller känt av stödet tidigare. De har snarare blivit hänförda av att jag orkar så mycket som jag gör, utan att andas. Jag tror emellertid att jag har i ovetskap om andningens betydelse byggt upp en annan slags fysik för att kunna spela och låta som jag har velat. Att jag tidigt började spela på hårda rör är en stor anledning till detta. Med ett hårdare rör blir innebörden ett större motstånd som jag behöver komma över för att få ton. Om jag länge spelat på hårda rör, utan att tänka på hur jag ska stödja tonen från magen, kan det ha hämmat min utveckling som oboist i flera aspekter. Samtidigt känner jag det som ganska enastående att jag tagit mig så här långt med bristande teknik. För uppmärksammas för mitt oboespel, det har jag blivit genom åren.

2.4 En läkare förklarar

Jag konsulterar även ytterligare en läkare i frågan om denna ”bula”. På min hals uppkommer den på två motsvarande ställen, strax ovan struphuvudet. För andra förekommer den ibland endast på en sida av halsen, i andra fall kan det se ut som om hela halsen expanderar. Läkaren, som också är fagottist, tror att det är en ven, alltså ett

blodkärn som på grund av trycket längre ner i halsen bullas upp när blodet inte kan passera förbi området med högt tryck. Detta förklarar också varför vissa bara har bulan på en sida av halsen. Läkaren har undersökt sina vener och sett att de också var stora. Alltså är detta inget att göra åt och inget som kommer försvinna, men det är heller inget farligt. Kanske kan de däremot bli lite mindre om jag behöver spänna halsens muskler mindre när jag utvecklar mitt bukstöd.

2.5 Jag prövar mig fram

En övning från Roxburgh och Goossens bok, som jag anammar och prövar, går ut på att sjunga och spela samtidigt. Genom att gäspa fram ljudet från rösten och ovanpå det produceras ton från oboen ska det vara möjligt att framhäva ett ”dubbelljud”, förutsatt att man använder sig av bukstöd och är fri från spänningar. Således ska övningen visa på när man använder sitt stöd korrekt eller saknar det om man i så fall inte kan sjunga och spela samtidigt.

Samma övning hittar jag även i *The Art of Oboe Playing*. Fast här menar man att det ska hjälpa till att öppna upp halsen. Intressant nog så upplever jag något av träningsvärk i bukmuskulerna efter att jag börjat med denna övning.

Slutsatsen blir att en sångares korrekta tonbildning börjar med en riktig andningsteknik. Det bästa sättet att gå vidare med min undersökning, efter mina försök att förstå de anatomiska och fysiologiska skeendena vid andning, är att arbeta med detta reellt. Litteraturen jag har studerat ger i korthet tips på hur man kan öva på att andas rätt, men min gissning är att det finns mer att hämta och lära sig om detta. Jag har tagit hjälp av sångare från operalinjen vid Högskolan för scen och musik och sångpedagoger och diskuterat mina funderingar. De har demonstrerat sina uppvärmningsprogram och visat hur de förbereder sig inför sångövningspass. Det uppenbarar sig på nytt att det handlar till stor del, kanske den största, om att förbereda kroppen. Jag blir visad olika rörelser som skulle kunna tillhöra uppvärmning till ett träningspass. En gör armhävningar, en annan rullar axlar och andra moment av rörlighetsträning, som i min värld tidigare hört ihop med utövandet av idrott. Däremot är det självklart att detta borde vara delar av sångarens uppvärmning, eftersom sångrösten är ett kroppens instrument. Vidare kan det i programmet ingå stretchningsrelaterade moment, som till exempel att tänja och känna att

man lirkar ur bröstkorgen. Förutom att stretcha kan det också vara bra att utföra övningar som förbättrar och medvetengör god kroppshållning. Exempelvis kan man låta plana ut hela ryggytan och nacken mot en vägg. Här känns det hur svanken förändras. Förslagsvis kan man även svinga armarna från en sida till andra, också för att komma igång med kroppen. Viktigt är det att man blir så flexibel och rörlig som möjligt i sin kropp. Man ska känna sig avslappnad när man sjunger men förbereda kroppen på ett aktivt arbete.

Eftersom buken består av lager på lager av muskler, måste dessa glida lätt mellan skikten, och detta uppnår man genom att göra en mångfald av olika rörelser. För att få igång andning, starta sig själv mentalt och bli medveten om stödet, finns det ytterligare sätt. Ett sätt är att sätta sig på en pianopall, sänka överkroppen avslappnat ner mot golvet samtidigt som man andas in. Eller så kan man sitta något högre upp, på ett bord enligt förslag, och dingla med benen. När man sitter och andas så här, är meningen att man ska bli medveten om sin andning. Varför det motiveras att sitta ned är att man tydligare känner av stödets arbete vid andningen. Ett tredje förslag är att böja överkroppen plant över ett piano och andas. Bildligt kan sångare tala om att man ska tänka att man har en simring runt magen.

I träning till ett bra stödarbete ska man sträva efter att få simringen jämnt fördelad runt hela kroppen. Genom att känna med händerna runt denna del av kroppen och andas genom bukandning känns det tydligt var man skulle kunna behöva fokusera mer på att det ska vidgas. En annan idéassociation till bättre sångteknik är att tänka att man är av den tecknade, fiktiva arten Barbapapa. Med detta menas att man ska känna sig tyngre än vad man är, fokusera mycket kraft ner mot buken, och erinras om att tonbildningen har sin grund från nedan. Tips på vidare litteratur jag får av en av sångarna är boken *Fyra sångpedagoger*, där erfarna sångpedagoger introducerar sina olika profiler för att utveckla rösten.

2.6 Sångpedagogens verktyg

Jag bestämmer mig för att ta sånglektioner för praktiserande sångpedagoger och inleda samtal med dem. Jag inser att läsa om det och försöka förstå är en sak, men med en sångpedagogs hjälp blir andning och stödarbete mer begripligt i praktiken. Min första

sånglektion inleds med andningsövningar. Distinktionen görs mellan bröstandning och bukandning och att det är den senare som bör användas vid sång. Ofta använda uttryck vid sångundervisning som att man ska ”komma ner i magen”, det handlar just om att göra sig medveten om den riktiga andningen. En av andningsövningarna jag får göra är att tänka mig en ljuslåga på fingret som jag håller framför mig. Med blundande ögon andas jag först in med näsan och ut genom munnen på ”sss”. Tanken är att jag ska få ljuslågan att konsekvent bara fladdra genom hela utandningen. Vidare talar vi om stödarbetet och jag får sätta händerna i midjan andas in med uttryck av förvåning och känner hur sidorna åker ut. Känslan av förvåning blir jag uppmanad att komma ihåg genom hela lektionen. Vi övar också på korta k- och sch-ljud. Vidare får jag sjunga några skalövningar på nååå och tips jag får på att pricka inledningstonerna bättre är att tänka att jag är en marionettdocka med ett snöre som drar mig uppåt i huvudet. Jag blir ombedd att tänka mycket på andningen och fokusera på att andas riktigt innan jag börjar sjunga övningarna. När vi övergår till att sjunga en låt handlar det om att tillämpa andningen på så vis att den verkligen sker och också sker på lämpliga ställen i musiken. Här slår det mig som klarast hur viktig andningen är för sångaren. Eftersom man sjunger på utandning gäller det att kunna tillgodogöra sig luft över fraser, därför behövs stödet för att hålla luftflödet jämnt och få det att räcka till. Genom att se till hur sångtexten ter sig blir frasindelningen tydlig. Slutligen får jag här också tips på var jag kan läsa vidare om sångteknik, i *Stora sångguiden* av Daniel Zangger Borch.

2.7 En sjungande oboe?

Som instrumentalist får man faktiskt ofta höra att man borde låta mer som sångare. Jag tror att det dels kan handla om att tänka mer i fraser och linjer och dels i att få tonen att sjunga. Huvudsaken är att inte få spelet att låta statiskt, utan mer livfullt. Albrecht Mayer, oboist i Berlinerfilharmonikerna, uttrycker till exempel sin mening om en passage ur Brahms första symfoni i en masterclass genom att sjunga det. Här tycker jag att han tydliggör både frasering och riktning för musiken. När han dessutom i samma lektion börjar tala om att öppna upp halsen och möjliggöra utrymme för resonans genom att sänka struphuvudet blir jag positivt överraskad. Detta är ju saker som jag stött på inom sången. Det låga struphuvudet ska tydligen göra att intonationen blir rätt. Han påpekar också om att man ska spela med mycket luft bakom och tänka på att inte pressa ut luften

genom instrumentet. Detta är ett gott exempel på en av alla de masterclasses jag studerat.

Vad jag förstår ska bra sångteknik visa på att man behärskar tonbildning, andning och frasering. Efter min första sånglektion är detta en av slutsatserna jag skulle vilja dra. Att frasera, vill jag säga, är att uttrycka en sammanhängande struktur i musiken. För sångaren förefaller detta styras i första hand av metern i texten. Fraseringen blir ett förtydligande av styckets komposition. Det landar i slutändan vid hur utövaren tolkar musiken och väljer att förmedla den.

En upptäckt jag gjorde under min första sånglektion var också hur avgörande fraseringen är i sång för hur man andas. Frasering kan säkert i andra hand styras av andning, men jag tar istället med mig iakttagelsen att jag främst ska uttrycka frasstrukturen och att andningen ska ske naturligt därefter.

Här skiljer sig dock sång från oboespel. För att få ljud i oboen blåser jag genom ett ovalformat munstycke bestående av dubbla rörblad som börjar vibrera. Eftersom rörets öppning är oerhört liten är det heller inte mycket luft som kommer passera genom röret. Detta gör att jag kan spela onödigt länge utan att behöva andas. Vidare tömmer jag heller inte lungorna på luft när jag spelar och måste därför både andas ut och in under spelandet. Rörets struktur och öppning resulterar också i ett starkt motstånd som jag behöver neutralisera genom lufttryck. Alltså, eftersom andning inte sker lika naturligt och automatiskt för oboisten som för sångaren antar jag att frasering och uttryck riskerar att vara av sekundär ställning i blåsarens fall. Fraseringen styrs i första hand av andning vid oboespel.

3 Resultat

3.1 Teoretiska resultat

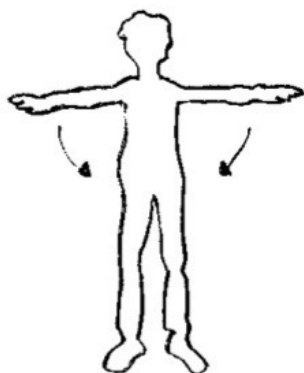
Som framgår av den kvalitativa studie jag gjort så är det få konkreta resultat i form av tabeller och siffror som jag kan redovisa i detta arbete. Däremot så har arbetet, förutom det praktiska övandet, gett mig en stor portion intuition och känsla för vad en oboist bör kunna kring blås- och andningsteknik. Därför väljer jag att redovisa huvuddelen av mina resultat i diskussionsavsnittet där jag kan hantera mina vunna erfarenheter och kunskaper på ett konstnärligt friare sätt.

Ett påtagligt resultat är dock att jag lärt mig tillämpa tekniken cirkulationsandning eller rundandning. Med detta innebär att jag kan producera en lång sekvens av oboetoner utan andningspaus. Metoden går ut på att när jag behöver ta ett andetag pressar jag ut luft som jag fyllt kinderna med och samtidigt tar ett snabbt andetag genom näsan. Denna utveckling kulminerade i att jag framförde *Boulevard des Capucines* ur *Six études pour hautbois* av Gilles Silvestrini vid min examenskonsert, vilket kräver denna teknik.

Nedan följer också ett antal skisser över de praktiska övningar jag funnit ytterst värdefulla för att medvetengöra andningen, stödarbetet och öka resonansmöjligheterna.

3.2 Praktiska övningar

Övning 1



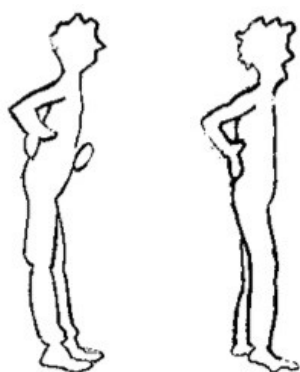
Sträck armarna uppåt och framåt, sedan utåt sidorna. Sänk armarna långsamt nedåt och andas ut på ”sss”. Med armarna sträckta på detta sätt känner jag lättare av hur kroppen vidgas vid inandning.

Övning 2



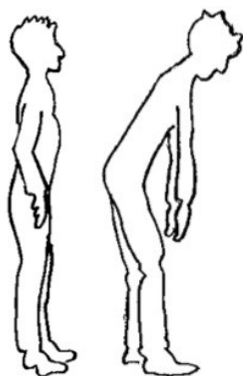
Stå stadigt med fötterna parallellt och lite isär. Rak rygg, stolt bröstkorg och lång nacke. Böj knäna och rör dig uppåt och neråt upprepade gånger. Denna övning tränar stabil fotplacering, benstyrka, balanserad svank, lång nacke och balans.

Övning 3



Överdriv svanken – och plana ut. Känn på kontrasten mellan den överdrivna och den utplanade svanken, och försök hitta ett avspänt läge mitt emellan. Kontrollera genom att lägga en hand på magen och en hand i svanken. Håll nacken lång, hög bröstkorg och spänn av i knäna. Att balansera svanken gör att man får bättre kontakt med buk- och andningsmuskler.

Övning 4



Blås ut luften i en mjuk båge på: sch, f, r, v osv. Gör övningen lugnt och mjukt några gånger utan att stressa eller pressa. Rikta luften framåt. Tänk dig att du vattnar med en vattenslang på en rosenbuske en bit bort. Släpp in luften mellan varje ny konsonant så långt ner i ”magen” du kan.

Pröva att göra övningen igen, nu något framåtlutad för att lättare få kontakt med in- och utandningsmusklerna.

Den låga inandningen ger ett öppnare svalg, lågt stående, avspänt struphuvud och en avspänd nedsläppt mage som lättare arbetar mjukt och flexibelt vid utandning.

Övning 5



Gäspa fram ljud från rösten och ovanpå det producera ton från oboen. ”Dubbelljudet” stärker bukstöd, frigör spänningar och öppnar upp halsen. Denna övning finner jag särskilt effektiv till att motverka onödiga spänningar i läppar och istället medvetengöra god embouchyr och förbättrad ansats.

4 Diskussion

4.1 Samband mellan ämnesområdena

Jag har i detta arbete studerat andningsteknik för såväl sång som oboespel. Då det enligt mina observationer tycks vara samma funktionella delar i kroppen som står för en korrekt tonbildning i de båda fallen kunde det finnas stora vinster om man kopplade samman ämnesområdena. Jag upplever att vägen till att lära sig spela oboe, inte innefattar den ändå omfattande diskussion om andningsapparaten som sångundervisningen tycks föra. Främst är min upplevelse att oboeundervisningen hade vunnit på att arbeta mer med kroppskännedom kring andning och stöd.

Min rent personliga utveckling under processen med att skriva examensarbetet har innefattat en stor bredd av kunskapsinhämtning och övningar kring andningens alla aspekter. Jag har andats hela mitt liv. Det är en funktion som jag aldrig ägnat så mycket tankar åt, eftersom det sker per automatik. Men detta arbete har öppnat ögonen för den bredd och djup som ligger i denna fundamentala kroppsfunktion. I takt med att jag tagit till mig innebörden av den riktiga andningen som tillämpas i sångteknik, har jag blivit mer medveten om min andning, också till vardags. När jag cyklar till skolan eller springer för konditionens skull tänker jag mer på hur jag andas. I strävan efter medveten andning kan det handla om att andas i takt med en jämn puls. Jag försöker också fokusera på att andas främst genom näsan, då den dels filtrerar och värmer luften som andas in och dels hamnar långt ner i lungorna. För att hamna långt ner i lungorna, och där ge bäst och effektivast utbyte, med syre till blodet och koldioxid från lungorna, andas man in luften med hjälp av bukandning. Med denna vetskap har jag anammat andra andningsövningar och udda företeelser av andning för att medvetengöra mig själv och min kropp för just bukandning.

Detta ledde mig även ett steg vidare, där jag stötte på andningsteknik inom idrott, yoga, barnafödelse med mera.

Andningens betydelse, så självklar. Dess nyvunna betydelser för mitt oboespel är en fantastisk upptäckt.

Den fråga jag bär med mig efter att ha genomfört studier enligt ovan, såväl praktiska som teoretiska, är varför jag på mitt 13e år med oboestudier, inte lärt mig andningens betydelse för mitt utövande, mycket tidigare. Frågan är ju bärande för mitt arbete och jag har ju också under tiden jag studerat ämnet kommit till insikt om att jag måste ta till mig en utvecklad andningsteknik, för att ytterligare kunna utvecklas i mitt spelande och för att min kropp skall må bra.

4.2 Varför det blev som det är

Jag vill här försöka ge några olika och samverkande svar på min fråga. Min första oboelärare, och enda under de 10 år jag tillhörde kommunala musikskolan i Kristianstad, var egentligen fagottist. Jag utvecklades och uppmuntrades under dessa år och erbjöds också att få arbeta med en oboelärare från Malmö Högskola under gymnasiet. Nu valde jag en annan gymnasielinje och hade då kvar min vanliga lärare, med enbart enstaka lektioner för professionella oboister. Jag tror inte någon pratade andning med mig en enda gång. Om jag under en längre tid hade haft en utbildad oboist som lärare tror jag att man hade uppmärksammat min brist på andningsstöd- och teknik. Jag kan för det andra inte heller låta bli att reflektera över musikskolans ansvar, vilken jag i övrigt bara har positiva tankar kring. Om man på skolan hade sett mig som en talang och att man kanske trott mig om att komma in på en högskoleutbildning med min oboe, så borde större krav ha ställts på mig, i kombination med bidrag till min teknik, för att möjligheterna att utvecklas skulle varit så goda som möjligt. Nu tror jag att musikskolan kanske istället prioriterar att så många elever som möjligt skall klara sig på skolan och få sin undervisning; att detta kanske går före den fördjupning och kunskapskontroll som jag hade varit hjälpt av. I de länder som ställer högre krav i sin musikutbildning på grundläggande nivå hade kanske andningsteknik ingått. Detta kan jag lista mig till i detta arbete genom att det enbart är i utländsk litteratur jag läst om andningens betydelse för oboespel. Ingen av mina lärare på högskolenivå har egentligen undervisat mig i andningsteknik eller påtalat mina brister. Däremot har jag förstått på mina oboekollegor i utbildningen att den typen av undervisning förekommer i andra länder.

Den tredje teorin jag har som svar på varför andningstekniken inte ingått i undervisningen hänger samman med föregående tanke, på så sätt att det inte heller för mina lärare ingått i

deras undervisning. Då är det kanske så att framgången för en oboespelare till viss del hör ihop med i vilken utsträckning man kan utveckla sitt spelande utan specifik hänsyn till andningsteknik. Den fråga som då kvarstår är hur mycket mer det går att utveckla oboospel med en mer utvecklad andningsteknik, än den jag kommit i kontakt med i mina nuvarande studier. Här vill jag, utifrån mina studier i detta arbete, mena att det går att utveckla utövandet och jag vill gärna dra paralleller med sångutövning. Jag har under arbetet insett mina brister och har redan börjat avhjälpa dem. Genom detta arbetet har mitt kunskapssökande börjat och det kommer att fortsätta, likaså har jag på egen hand börjat spela med en mer utvecklad andningsteknik.

5 Litteratur- och källförteckning

Carlén, A., Haking Raaby, I., Kristersson, S., & Larsson-Myrsten, E. (1999). *Fyra sångpedagoger*. Stockholm: Gehrmans musikförlag.

Edholmer, A-C. (1977). *Tonbildningsövningar*. Hestra: Isaberg förlag.

Goossens, L. & Roxburgh, E. (1977 & 1980). *Oboe*. London: Kahn & Averill.

Kjellertz, G. (1973). *Sångteknik*. Halmstad: Spektra.

Moberg, U. & Ugglå, M. (1976). *Sångrösten som huvudinstrument*. Stockholm: Edition Reimers.

Sprenkle, R., Ledet, D. (1961). *The Art of Playing the Oboe*. USA: Summy-Birchard Music.

Ugglå, M. (1960). *Sångröstens behandling*. Stockholm: Gehrmans musikförlag.

Carnegie Hall Oboe Master Class: Brahms's Symphony No. 1.

<https://www.youtube.com/watch?v=GZMxCOXWBzE> Hämtad 2014-05-01