

The Feldenkrais Method in Singing and Performance – processes in interaction.

Abstract by Berit Norberg
Senior Lecturer in Singing
Ingesund's Musikhögskola, Karlstad University, Sweden

Keywords: awareness, movement, somatic learning process, breathing, musical expression, communication, deep-sensibility, self-image, autonomy.

The main purpose of this study is to investigate if and how group-lessons in the Feldenkrais Method (ATM-lessons) have a positive impact on the learning process in singing and performance.

The method is an example of a learning process with a somatic approach. The use of the method is a well known and established instrument to achieve elasticity, flexibility and functionality in body and mind, that is, in the skeleton and nervous system.

The study was carried out as a long term observation study with focus on four singers' observations regarding their own voices in singing. The matters to investigate were singing technique, musical interpretation and musical communication. Beside the student's own observations the investigation was based on interviews. This material was analyzed later with a phenomenological approach.

Using the method, bringing up unaware movements and unconscious thinking to a level of awareness and conscious thinking and acting through differentiation, gives as result many interesting phenomena. Full breath and expressive singing are the two core categories extracted emerging from the following categories: working procedure, differentiation, intention, aspects of time bringing about effects in form of an increased kinesthetic awareness, deep sensibility, increased resonance and an open mind.

The impact on the learning process in singing is both philosophical and concrete. The non-judging way of exploring without assessment is preventing performance anxiety since you become aware of your behavioral patterns, possibilities and wishes. A released thorax with full flexibility in ribs, clavicles, shoulder blades gives access to a full and extended singer's breath. It is also obvious that elaboration with patterns of behavior and thinking together with linguistic phenomena also opens the entrance to expressive singing.

Hence the conclusion is that the Feldenkrais Method can serve as a valuable tool for singers in their learning process and to improve the art of performing and communication as well.

Förord

Många har inspirerat mig i mitt utforskande av didaktik, läran om lärandet. Det började på MPC (Musikpedagogsikt Centrum) i Stockholm i mitten av 1990-talet, då jag fick bekräftat att lärande handlar om mycket mer än det vi traditionellt kallar undervisning. Delar man och vänder på ordet kan man föreställa sig att pedagogens roll är att visa vägar både under och bakom det som syns, och det som synes ske. Då närmar man sig mer den ursprungliga rollen som pedagog¹, dvs. en som slår följe med eleven och visar vägar till kunskap, egentligen nutidens s.k. coach.

De som uppmuntrat mig på vägen är min familj och alla mina sångelever, körsångare och samarbetspartners på flera Musikhögskolor och i andra skolor i Sverige och utomlands samt privat genom min verksamhet i B-singing. Inspiration har jag också hämtat hos sångarna Olle Persson, Håkan Hagegård, Hilde Haraldsen Sveen, Harald Björköy och Elizabeth Blades- Zeller (Skinner), kollega och forskare i USA samt i givande samarbete tillsammans med pianisterna Albena Zaharieva, Mats Jansson och Kerstin Nylander.

Fortsatt inspiration har jag fått av min samarbetspartner Margit Bangshøj, feldenkraispedagog och sjukgymnast och genom utbildning hos François Combeau, feldenkraispedagog, logoped och tidigare operasångare. Professor Magnus Eldenius uppmuntrade mig att dyka rakt ner i den subjektiva upplevelsen av ämnesområdet och Karlstads universitet gav mig möjlighet att ägna en del tid åt att utforska området, som gett mig bekräftelser och klarare insikter i ämnet. Professor Lennart Hall lyssnade, gav mig impuls att starta detta arbete och har varit en värdefull rådgivare i slutprocessen av skrivandet.

Ett varmt tack till er alla!

Karlstad i december 2009.

Berit Norberg

¹ **pedago´g**, i antikens Grekland en slav som ledsagade barn till och från skolan och ibland även undervisade dem i hemmet; senare lärare, undervisare (www.ne.se).

1. Inledning	7
1.1 Forskningsläget	8
1.2 Syfte	9
1.3 Problemområde	9
1.4 Problemformulering	9
2. Metod	11
2.1 Upphovsmannen	11
2.2 Feldenkraismetoden	13
2.3 Kunskap och lärande i förändring	17
2.4 Intervjupersonerna	18
2.5 Läroprocess i utveckling	19
2.6 Undersökningens genomförande	20
3. Resultat	23
3.1 Intervjuer	23
3.1.1 Tidigare kunskap och/eller erfarenhet av feldenkraismetoden	23
3.1.2 Observation av sjungandet före kursen	23
3.1.3 Observation av sången efter genomgången kurs	25
3.2 Reflektioner efter ljudupptagningen	29
3.3 Reflektioner efter videoinspelningen	30
3.4 Clusterbildningar utöver de tre kärnfrågorna	31
3.4.1 Arbetssätt	32
3.4.2 Intention	33
3.4.3 Differentiering	33
3.4.4 Paus och tid	34
3.4.5 Loggboksanteckningar	35
3.5 Effekter	35
3.5.1 Sensibilitet	35
3.5.2 Tolerans och öppenhet	36
4. Kärnkategorier	39
4.1 Andning	39
4.2 Uttrycksregister	41
5. Betydelsefulla teman för sångare att utforska	43
6. Reflektioner	45
7. Sammanfattning av kapitlet reflektioner	63

8. Slutord	69
Bilaga 1	75
About François Combeau.....	75
Bilaga 2	76
A Biography of Moshe Feldenkrais	76
Bilaga 3	78
"Science- based, Futurist Megatrends: Vocal and Choral Pedagogy in the Year 2097"	78
Bilaga 4	81
En mini-ATM och en röstövning	81

Bakgrund

Tio år gammal och hängiven musikanter och sångare. Uppvuxen och tidigt skolad bland familj och släktingar i norska fjällvärlden. Drömmer om att bli jazzmusiker eller bilmekaniker inspirerad av musicerande morfar tillika radiotekniker med egen musikaffär i Nord-Trøndelag. Ett par år senare förfinas drömmarna till att handla om att också bli ämneslärare eller läkare. Om detta går att läsa i gamla böcker som heter "Mina vänner" och "Mina klasskamrater". Små böcker i loggboksformat där innehavaren och kamrater skrev om sina drömmar och preferenser, som handlade om vad man tyckte om och ville göra som vuxen. Detta kom, för mig, att bli ganska intressant läsning nästan 40 år senare. Jag konstaterar att det låg mycket sanning i drömmarna. Min yrkesvardag kom att bli sångerskans, musikerns och körledarens med inriktning på klassisk musik och med kärlek till jazz och gamla bilar. Rollerna som pedagog och musiker har följt mig parallellt ända sedan jag som femtonåring hade anställning som kantor och senare som musiklehrare.

Min längtan efter frihet över struktur kan spåras till Feldenkrais' strukturerade och samtidigt fria arbetssätt och till jazzens natur. Båda inbjuder till såväl ett risktagande som frihet att tolka det musikaliska materialet, att utmana det etablerade, att spränga gränser och utforska det utforskade! Detta bidrar till, i mitt huvudsakliga arbete med klassisk musik, att finna redskap för att skapa ett unikt och personligt uttryck.

Ökade insikter förklarar varför jag oftast vill styra materialvalet själv utifrån min egen upplevelse av det. Samtidigt är jag intresserad av hur allt hänger ihop konstnärligt och tekniskt. Efter nära 40 års erfarenhet som körpedagog utgår jag från körens önskningsar och val av material när jag vägleder dem. Via materialet visar jag vägar till en funktionell och hållbar röst användning parat med ett trovärdigt musikaliskt uttryck. Ytterst handlar det om ett möte i musik som ger näring åt upplevelsen av att en tanke eller idé ska bli verklig här och nu.

Min nuvarande yrkesroll består av arbete som pedagog och handledare. Eftersom jag tidigt fick agera spelpartner till morfar, föräldrar och släktingar färgades min bild av pedagogen/musikanten som en lekande och reflekterande spelpartner. Ett förhållningssätt som lever kvar i mig och berikar mitt arbete tillsammans med elever/studenter både på lektionstid och i konsertsammanhang. Inspiration har jag också hämtat genom Ability-Based Learning, s.k. färdighetsbaserat lärande, som jag fick ta del av vid Örebro Universitet i början av 2000-talet. Lärandet, utvecklat vid Alverno College, Milwaukee i USA, arbetar med sätt att skapa läroplaner, lärande-strategier och utvärderingssystem, som skiljer sig från traditionella didaktiska tankar och metoder. Studierna organiseras runt åtta s.k. abilities, färdigheter med rubrikerna: kommunikation, analys, problemlösning, värdering, social

interaktion, utveckling av ett globalt perspektiv, effektivt medborgarskap och estetiskt engagemang². Mer finns att läsa på: www.alverno.edu/about_alverno/ability.html. Man utbildar endast kvinnor och nära 100 procent av studenterna får arbete direkt efter sin utbildning.

Estetiskt engagemang innebär att engagera sig i flera konstformer och i artistiska processer, att ta ställning för och försvara synpunkter med hänsyn till meningen och värdet av ett artistiskt/konstnärligt uttryck i de sammanhang som de dyker upp i.

En färdighetsbaserad modell skiljer sig från de traditionella på flera sätt:

- Lärandet utformas utifrån studentens intresse och är sammanhangs- skapande till sin natur i den meningen att studenten exponeras för ”verkligheten” genom fältstudier med intervjuer, uppgifter som frivillig arbetare, praktik, gästlärare, studieresor etc.
- Studenterna är organiserade i team.
- Handledare och pedagoger arrangerar lärandet kring konkreta problem och uppmuntrar studenter att också nyfiket gå utanför klassrumsmiljön för att lära.
- Studieresultaten värderas av studenter och lärare tillsammans och ger studenterna förståelse för sina egna läroprocesser och s.k. lärstilar. På så sätt lär sig studenten att följa, ta hänsyn till och förbättra sin läroprocess genom att använda sig av självvärderingssystem. Studenten utvecklar även färdigheter i att reflektera över studieprocess och studieresultat såväl muntligt som skriftligt.
- Omdömesförmågor ska utvecklas med hjälp av olika parametrar som bl.a. handlar om självvärdering, återkoppling från lärare, kamrater och handledare. Delar av detta diskuteras i mina C- och D-uppsatser (Norberg, 1998 och 2000).

Min 20 år gamla relation till feldenkraismetoden och tillämpning av den såväl professionellt som i dagligt liv har influerat mitt handlingsätt yrkesmässigt och privat. Feldenkraismetoden öppnar möjligheter för utforskandet om hur vi fungerar rörelsemässigt och mentalt. Min pedagogiska grundsyn är att elevens lärande är det främsta syftet i en undervisningssituation där jag betraktar mig som spelande och reflekterande spelpartner (www.beritnorberg.nu/minimumiskolan).

Jag upplever att det jag lärt och fortsatt lär genom Moshe Feldenkrais´ arbete fungerar berikande när det gäller min syn på lärande. Jag hoppas att denna studie kan ge idéer för att fortsätta utveckla ämnet sångdidaktik, lärandet i sång.

² Engelsk formulering: Engage with various forms of art and in artistic processes. Take and defend positions regarding the meaning and value of artistic expressions in the contexts from which they emerge.

1. Inledning

Denna studie är genomförd för att ge ett konkret underlag för framställande av ett handledningsmaterial tänkt att användas i kursverksamhet i ämnet sång och feldenkraismetoden. Tankar om att utforska mer om feldenkraismetoden och sång har vuxit fram genom arbetet med min magisteruppsats i musikpedagogik (Norberg, 2000), där jag diskuterar syfte, resultat och feedback i sångredovisningssammanhang. Den undersökningen visade på intressanta fenomen längs vägen fram till slutresultatet, vilket fick mig att gå vidare och lägga intresset på processen som handlar om lärandet fram till redovisning/konsert.

Mitt första möte med feldenkraismetoden var 1991 på Musikhögskolan i Örebro i en heldagsworkshop med feldenkraispedagogen Christine Wessman-Rinman. Min nyfikenhet på metoden växte på olika sätt i olika perioder, bl.a. genom en elev (pensionerad dansare), som tyckte att mitt sätt att arbeta liknade feldenkraismetoden, vilket fick mig att lyssna, ta reda på mer och försöka klargöra och förstå mitt eget sätt att utöva yrket som sångpedagog. Senare då jag råkade ut för en bilkrasch med efterföljande whiplash - revbens- och höftskada var det feldenkraispedagoger som klokt kunde visa på vägar från smärta och rörelsehinder till ett smärtfritt och rörelsefunktionellt liv igen.

Av alla kontakter jag haft med feldenkraismetoden var det speciellt en kurs i Dublin 2004, i s.k. ATM³, med François Combeau, som på allvar satte igång mina tankar om att bearbeta erfarenheter och idéer för att utveckla själva lärandet i sång. Överraskande upplevelser och insikter under kursen födde idéer som jag har bearbetat sedan dess och använt i kurser och pilotprojekt tillsammans med feldenkraispedagogen Margit Bangshøj i en samarbetsform kallad Voice & Feldenkrais® (Norberg/Bangshøj minnesanteckningar 2006, 2007, 2008) och vid ett tillfälle också i samarbete med professor Håkan Hagegård under 2007-2008 under namnet Voice, Feldenkrais® and Performance (Norberg/Bangshøj/Hagegård, 2007, 2008). Efter första mötet med F. Combeau 2004 har jag studerat för honom privat flera gånger både i Sverige och i Paris (2005-2009).

Mitt huvudintresse är sång och själva ämnet didaktik, läran om lärandet, kom jag i kontakt med som student vid MPC⁴ i Stockholm för ca 15 år sedan. Där föreläste Gerd Arfwedsson, som skrivit mycket om didaktik, om hur och när elever lär sig. Det blev en intressant start på mitt utforskande, eftersom min erfarenhet från bl.a. Minimusikskolan⁵ bidrog till upptäckten att lärande sker på olika sätt i många skilda sammanhang. G. Arfwedsson och hennes man

³ ATM är förkortningen på Feldenkrais' undervisningsform i grupp, Awareness Through Movement.

⁴ Musik Pedagogiskt Centrum på Kungliga Musikhögskolan.

⁵ www.beritnorberg.nu/minimusikskolan

Gerhards bok⁶ gav positiva impulser till att fortsätta utforska ämnet sångdidaktik. Hösten 2008 fick jag så möjlighet att, genom s.k. lektorstid, ägna mig åt att börja undersöka ämnet mera systematiskt.

1.1 Forskningsläget

Den forskning som är aktuell inom området sångundervisning i kombination med feldenkraismetoden är sparsam. Det som finns är fr.a. en studie som Eliabeth Blades-Zeller gjort i USA. *The Effects of Feldenkrais work on the singer's voice as documented by spectrographic analysis. A preliminary study.* (Blades-Zeller, 2004). Den handlar om feldenkraismetodens effekt på sjungandet i kort perspektiv, som kan mätas bl.a. med hjälp av dataprogrammet Voce Vista (<http://www.vocevista.com/>).

Elizabeth Blades-Zeller har tillsammans med feldenkraispedagogen Samuel Nelson författat och gett ut en handbok med titeln "Singing With the Whole Self", i vilken de samlat ett antal feldenkraislektioner, som kan användas i sin helhet eller i mindre segment (Nelson/ Blades-Zeller, 2002). Ett exempel på en mini-ATM, finns i bilaga nr. 4.

Ett examensarbete av Helena Sandberg, Malmö Musikhögskola, Lunds universitet, *Feldenkraisis i sångundervisning*, om ökad kroppsuppfattning, beskriver också effekterna kortsiktigt.

En KU⁷-rapport från Malmö Teaterhögskola med titeln: *Kan Feldenkrais-metoden fördjupa, bredda och effektivisera röst- och rörelseundervisningen vid teaterhögskolan i Malmö?* En "ämnesöverskridande" erfarenhet. (Unné- Göransson/Wilczek-Ekholm, 2004) visar på effekter över tid.

Det finns mer utforskat inom området The Performing Arts som handlar om feldenkraismetoden i samband med instrumentalspel och dans. Se www.feldenkraisis.com

Många pedagoger, artister och sångare använder sig av metoden. Den förekommer i sångundervisning i USA, Israel och i Australien. Jag känner även en kollega som är körledare, musiker och feldenkraispedagog verksam i Schweiz (Urbancic, Sybil <http://www.urbancic.at/>). Om framstående sångpedagogers arbete i USA kan man läsa i *A Spectrum of Voices: Prominent American Voice Teachers Discuss the Teaching of Singing* (Blades-Zeller, 2002). Där omnämns feldenkraismetoden ofta som ett bra verktyg i sångundervisning.

⁶ *Didaktik för lärare* : En bok om lärares yrke i teori och praktik en bok om lärares yrke i teori och praktik av [Gerd B Arfwedson](#) och [Gerhard Arfwedson](#)

⁷ KU= konstnärligt utvecklingsarbete.

I en kursplan från universitetet i Melbourne, kan man ta del av innehållet i en kurs som leds av feldenkraispedagogen Francesca White med titeln ”The Artists Journey from Intention to Action” (White, 2009).

Vid Piteå Musikhögskola startar under läsåret 2009-10 en kurs i ergonomi i samarbete med feldenkraispedagogen Lena Rubin.

1.2 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka om kunskap om och erfarenhet av feldenkraismetoden kan utöva positivt inflytande på läroprocessen i sång och för att, om så är fallet, senare läggas som grund för ett handlednings-material.

1.3 Problemområde

Problemområdet för studien är själva läroprocessen i sång. Hur upplever vi sjungandet ur röstteknisk, estetisk och musikalisk-kommunikativ synvinkel och kan läroprocessen utvecklas med hjälp av feldenkraismetoden?

1.4 Problemformulering

Det är min intention att utforska om man genom feldenkraismetoden kan skärpa förmågan till uppmärksamhet på hur det egna instrumentet fungerar och hur det påverkar den musikaliskt- kommunikativa processen. Vidare hur metoden på något sätt kan integreras i arbetet ur sångdidaktisk synvinkel. Kan M. Feldenkrais´ arbete inspirera och bidra till att sångare når fram till hela sin röstliga potential? Kan man anta att studier av Moshe Feldenkrais´ tankar och systematiskt uppbyggda lektioner skulle kunna bidra till att skapa bättre förutsättningar för lärandet i sång? Vilka ATM- teman är centrala i arbetet med sång?

2. Metod

Detta arbete har gjorts som en kombination av observationsstudie och kvalitativ undersökning och bygger på inspelningar och djupintervjuer med ett antal testpersoner. Det betyder att forskningsämnet, sjungande i samband med feldenkraismetoden, ses som en enhet inom vilken olika parametrar/variabler interagerar för att tillsammans producera resultat i form av ett framförande. Observationer enligt en sådan linje har en fenomenologisk ansats med hermeneutisk inriktning dvs. jag och testpersonerna studerar fenomen så som de visar sig genom tankemönster, ljud- och filminspelningar. I fenomenet finns ett samspel mellan subjekt och objekt, eftersom det som visas förutsätter någon som det kan visa sig för. Det räcker därför inte med att betrakta och beskriva företeelserna, utan iakttagelserna har ett innehåll, som lämpligen bör utforskas och tolkas. Inom humanvetenskap och humanistisk forskning är fenomenologin en av de betydelsefulla traditionerna internationellt sett. Inom musikvetenskapen har fenomenologin inspirerat till ett betraktelsesätt som spelat en dominerande roll inom såväl musikestetik och musikpsykologi. Särskild värde har den vid undersökning av icke-klangliga fenomen som endast kan förstås genom kroppsligt medvetande som spänning, avspänning, rörelse, energi, förväntan etc. (Nationalencyklopedien, 2009). Därför lämpar sig detta väl som metod för att studera Feldenkrais' arbete, som inte specifikt handlar om sång, utan har visat sig innehålla sådant som inverkar på all mänsklig verksamhet, som är beroende av en optimal rörelsefunktion.

Sjungandet kan betraktas som en fysisk och mental helhet, som uppvisar ett samspel av fundamentala krafter och rörelser i ett rum. Intresset riktas mot hur sångens inre och yttre tanke- och handlingsmönster upplevs. Intervjufrågorna som ställts omfattar hela upplevelsen av sjungandet, det vill säga, såväl rösttekniskt, musikaliskt/estetiskt som musikaliskt/kommunikativt.

2.1 Upphovsmannen

På www.feldenkrais.com kan man läsa en kortare biografi om upphovsmannen. Metoden utvecklades av doktor Moshe Feldenkrais, vetenskapsman med kärnfysik som specialitet, var utbildad ingenjör, fysiker, uppfinnare, artist i kampsport och studerade mänsklig evolution. Han studerade även neurofysiologi, cybernetik och systemteori (Unné-Göransson/Wilczek-Ekholm, 2004)

Moshe F. kunde ta abstrakta idéer och föra över dem till konkreta upplevelser, men gjorde aldrig anspråk på att kalla sitt arbete för en metod eller på att vara specialist för utövande musiker eller andra. Det han arbetade fram är allmängiltigt material till gagn för var och en som vill utveckla och förfinas sin rörelsefunktion genom medvetenhet. Mark Reese, en välrenommerad feldenkraispedagog, som gick ur tiden för ett par år sedan, vars biografi om M.

Feldenkrais publicerats på ovan nämnda webbadress, ger en bra och kortfattad bild av upphovsmannen. Jag väljer att översätta och bifoga den i sin helhet (Reese, 2004).V.g. se bilaga 2.

Under sitt liv arbetade Feldenkrais med alla sorters människor med olika behov från CP-skadade till världsberömda musiker som t.ex. violinisten Yehudi Menuhin, cellisten Yo Yo Ma och regissören Peter Brooks. Han samarbetade med filosofer som t.ex. antropologen Margaret Mead och professorn i neuropsykologi Karl Pribram och andra som fortfarande forskar inom området psykofysik som Jean Houston and Robert Masters.

Bredden, styrkan och precisionen i Feldenkrais´ arbete har applicerats på arbete och forskning inom olika discipliner som neurologi, psykologi, framträdandekunst (Performing Arts), idrott och används alltmer för rehabilitering av smärtpatienter med bl.a. ryggskador, whiplash-skador och MS-patienter.

M. Feldenkrais som vetenskapsman förstod att använda sig av de befintliga vetenskapliga rön, som fanns att tillgå under den tid han levde och var verksam. Efter hans död 1984 har stora framsteg skett inom vetenskaperna neurologi, psykologi, kvantfysik och elektronik, som sannolikt kommer att kunna visa att han var före sin tid i mycket av det han gjorde. Hans arbete är en syntes av alla de områden han intresserade sig för som på något sätt har inflytande på och handlar om rörelsefunktion. Lektionerna han skapade är en frukt av hans vetenskapliga kunskaper, praktiska kunnande och deras användbarhet. Med sin intuition och handlingsklokskap visar han tydligt att sättet att arbeta går från upplevelse till teori inte omvänt. Lektionerna kan studeras som ett slags partitur, som tolkas och används av feldenkraispedagogen likt en praktiserande musiker eller dirigent. Lektionerna är att betrakta som en modell eller skiss, som vägleder oss in i själva skeendet, i det som ligger bakom de skrivna orden.

I Feldenkrais´ sätt att arbeta förblir sensoriska/upplevelsemässiga processer kärnpunkten i både lärandet och utbildningen av feldenkraispedagoger, som sker genom The Feldenkrais Guild (www.feldenkrais.com) i hela världen. Processerna liksom hans filosofi grundar sig på ett observerande och icke-värderande förhållningssätt till lärande, vilket ger ökad självkännetdom och större självförtroende.

"If you know what you are doing you can do what you want." (M. Feldenkrais)

Läs mer honom och hans arbete etc. på den internationella sajten IFF <http://feldenkrais-method.org/sv/node/295>

2.2 Feldenkraismetoden

Metoden är ett sätt att lära sig lära och bygger på barns sätt att förhålla sig till sin kropp, att inte sitta still! Små barn hittar alltid vilan *inifrån* sin känsla i kroppen. Den bygger också på barns sätt att förhålla sig till sin omvärld, att nyfiket observera och undersöka utan att värdera.

Metoden är erfarenhetsgrundad, praktisk och aktiv och syftar till förändrade eller utvecklade handlings- och tankemönster. Arbetet kännetecknas av ett observerande och icke-värderande förhållningssätt som innebär att rollen som pedagog liknar den ursprungliga, nämligen den att leda någon fram på vägen till kunskap. Processen är en resa individen gör för att erövra kunskap med pedagogens hjälp. Ansvaret för lärandet ligger hos eleven. Feldenkrais talade aldrig om sitt arbete som en specifik *metod* (se 2.1 om upphovsmannen), utan det är efterföljarna, som kallar det han utforskade, gjorde, samlade och tecknade ner i böcker och lektionsskisser, för metod. Han har inte uppfunnit något i bokstavig mening, utan undersökt och kartlagt hur saker förhåller sig inbördes enligt naturens lagar. Metoden bygger bl.a. på kunskap om tryck och gravitation (enl. Newton), sensibilitet (enl. Fechner-Weber) m.m. Lektionerna bygger också på kunskap om evolutionen, om vad som kännetecknar vår art som människor (fylogenetik) och vad som kännetecknar individen (ontogenetik).

Feldenkrais har satt samman rörelser i strukturerade förlopp för att åstadkomma en medveten rörelsefunktion, som bidrar till flexibilitet, spontanitet och kreativitet i såväl rörelse som tankeförmåga. Man lär sig upptäcka samband och släktskap mellan kroppens olika delar, som gör det möjligt för hjärnan att hitta lösningar oavsett ingång. Dessa lösningar behöver inte vara ”rätt” i traditionell mening. Det som känns rätt för en person kan kännas fel för en annan individ. Det viktiga är att hitta funktionalitet med vila i avspänning utifrån en känsla *inifrån*. Metoden kännetecknas bl.a. av ett inifrån-perspektiv. Pedagogens roll är att ställa frågor, skapa en trygg omgivning och förutsättningar för eleven att konkret kunna känna, förnimma, observera, utforska och själv komma på frågornas svar. Svar som i sin tur kan föda nya frågor och eftersom metoden innebär att man rör sig i gränslandet mellan det medvetna och det omedvetna börjar man med medvetna microrörelser för att lyfta upp omedvetna rörelsefunktioner till en medveten nivå. Rörelsefunktionerna knyts samman från detaljnivå till helheter för att på så vis åstadkomma en s.k. *monoaction*, en sammanhängande rörelse. Det handlar om att släppa ovanor och kunna genomföra ursprungliga, ändamålsenliga och kontinuerliga rörelsemönster. Att starta i en rörelsedetalj som fungerar lätt och knyta den vidare till en medveten helhetsrörelse är grundläggande, annars är det ”som att stoppa en strumpa och börja med hålet” (citat: Margit Bangshöj). Resultatet blir en rörelsefunktion som införlivas och integreras i vår kropp likt när man lär sig gå, cykla, simma, spela eller sjunga.

Lektionerna finns i två former. FI, som står för Functional Integration (funktionell integrering), är en enskild lektionsform då pedagogen guidar en elev mot ökad kroppsmedvetenhet, vilket mestadels sker ordlöst. Detta innebär att elev och lärare kommunicerar genom de olika rörelserna (s.k. manipuloner), som utförs med eleven (s. 62, Bloom, E. 2009), vilket åstadkommer en tillståndsförändring, en förutsättning för att eleven ska komma till insikt om ett förändrat rörelsemönster och hur detta också påverkar eleven mentalt. ATM, Awareness Through Movement (medvetenhet genom rörelse) är den andra lektionsformen. Den genomförs genom att pedagogen leder en grupp människor genom lektionen med verbala instruktioner. Eftersom rörelselektionerna är muntligt ledda stimuleras man att själv ta reda på, inifrån den man är just då, hur man skall utföra rörelseinstruktionen. Det är alltså ingen imitation av pedagogen och de frågor pedagogen ställer kräver inga svar, utan bearbetas och besvaras av dig själv. Pedagogen och gruppens deltagare kan emellanåt reflektera högt tillsammans över frågor, men det är du själv som med pedagogens hjälp kan komma fram till svaren, eftersom du är expert på hur det känns inuti dig. Det är din kinestetiska upplevelse och kunskap som är central. Varje individs inre föreställning av vad det är att t.ex. rulla bäckenet mot ett underlag kan variera beroende på var man tror man har sina sittknölar och om man för stunden kan känna skillnad på att rulla, lyfta, vrida, trycka etc. Det är inte alltid självklart när man börjar lägga märke till *hur* man faktiskt gör.

Rörelselektionerna vänder sig till människans sätt att använda hela sig själv, alltså inte bara att fokusera partiellt på en axel eller ett knä eller enbart förhålla sig till en fysisk medvetandenivå. På rörelsenivå betyder det att en rörelseserie tar med hela personen med intellekt och sinnen i bilden. Erfarenheten byggs upp successivt med att man börjar med en rörelse i en fot eller i ett skulderblad och slutar med en hel gestaltning, en ”mono-action”.

Att utmana vanetänkande, som var Moshé Feldenkrais’ specialitet, bakade han in i själva pedagogiken. Feldenkrais sysselsätter sig ideligen med frågan ”*hur*?” och lär ut valmöjligheter. Det val man gör är beroende av sammanhanget, omgivningen, om vars och ens historia, om rörelsen som sådan och vilken känsla, upplevelse man har vid genomförandet av rörelsen. Man *kan* välja om man har ett antal valmöjligheter. En valmöjlighet är ingen, två är inte nog (för det innebär ”antingen eller”), men med tre alternativ finns en möjlighet att välja. Ännu fler alternativ ger fler möjligheter, som samtidigt kan vara förvirrande, medan 10 valmöjligheter kan vara alltför många (Questel, 2009).

Differentiering är ett centralt begrepp, ett verktyg, som metoden bygger på. Det innebär att man lär sig urskilja tanke- och rörelsemönster och särskilja dem, dvs. genomföra en rörelse i fler olika riktningar och plan. Likaså genom att pröva olika tankespår. I och med att kroppen ges valmöjligheter finner man den mest ändamålsenliga rörelsen utifrån den intention, känsla och möjlighet, som man för tillfället har. Att kunna *föreställa* sig rörelsen likaväl som att utföra den, är lika viktigt. Metoden har drag av det vi vanligtvis kallar problembaserat lärande. Den startar i det som är lätt för att sedan gå vidare till att t.ex. lösa upp problem

med nacken, via andra kroppsdelar, som står i förbindelse med nacken. Den är ett exempel på en somatisk (kroppslig) läroprocess, som också har drag av samtida forskning om motorik och lärandeformer (Järvilehto, 2006)

I rapporten *What is motor learning?* skriver Järvilehto att motorisk inlärning kontrasterar mot annan inlärning i den meningen att det innebär att lära sig nya sätt att handla, och varje handling består både av motoriska och sensoriska element. Lärande är en process som alltid involverar hela organismens system i relation till omgivningen, vilket leder till ett nytt sätt att organisera förutsättningar, som gör nya handlingsmönster möjliga. I rapporten betonas också att allt mänskligt lärande bär essentiellt sociala karaktärsdrag och utvecklas i relation och samspel med andra människor, vilket formar grunden för motivation och självförtroende, som är nödvändig för en hög nivå av framträdandekunst, enligt min mening.

Lynn Holding (artikel i NATS Journal of Singing, mars/april 2008) skriver också om motorisk inlärning, att det är en process med konsekvenser, som leder till relativt permanenta förändringar i den motoriska förmågan, som ett praktiskt resultat av övning. Hon gör en tydlig distinktion mellan lärande och framträdande. Lärande är processen där man erövrar färdigheter och kunskap; framträdandet refererar till med vilken uttalad effektivitet något eller några delar i processen fungerar.

Motorisk inlärning innehåller fler delar: *processen*, som är dynamisk till sin karaktär och bidrar till olika *slutsatser*, som leder till relativt stabila och *permanent förändringar*, vilket indikerar en *utvecklingspotential* grundad på elevens *fortsatta övning* och vilja till att följa pedagogens *instruktioner*, att utsätta sig för *exponering*. Feldenkraismetoden, som bygger på sensomotoriska processer, är upplevelsebaserad, involverar både rörelse och tanke och går från praktik till teori. Den utvecklar oss från en kontrollerad nivå till en automatiserad och omedveten nivå.

Feldenkraismetoden avstår från att använda begrepp som rätt och fel och är prestationslös till sin natur. Den är konkret där delar fogas till en helhet i logiskt uppbyggda händelsekedjor, som också disponerar utrymme för ett mått av improvisation, eftersom den tar hänsyn till det specifika händelseförlopp som pågår. Lektionerna kan liknas vid ett partitur där pedagogens roll liknar en dirigents. Denne leder arbetet med lyhördhet, fångar upp det som sker och tillåter sig ett visst mått av spontant handlande utifrån det som sker. Som adept måste man vara 100 % närvarande och följsam inför instruktionerna och uppmärksamma det som sker i den egna kroppen. Det är viktigt att vara lyhörd för hinder i rörelse och tanke, eftersom en forcering av ett hinder skapar oro och kaos i nervsystemet.

Processen liknar arbetet i en kammarmusikensemble. Förberedelsearbetet motsvaras i stora drag av processen i ATM-liknande arbete och själva

genomspejlingen/framförandet av en FI-session. Kraven på en kammarmusiker liknar dem som ställs på en deltagare i en feldenkraislektion. Med uppmärksamhet och lyhördhet spelar man med finstilla agogiska (rytmiska) och klangliga skiftningar. Det sker i mikroformat likt de skiftningar som en bra ensemblemusiker skapar i sitt spel. Metoden fungerar som hjälp till självhjälp och är till för den som vill återknyta till sin naturliga förmåga att röra sig, tänka och känna. Den förmåga vi alla har som små barn. Den fokuserar på relationen mellan tanke och rörelse och visar vägar till ökad mental medvetenhet tillika med fysiska framsteg.

I röstliga/sångliga sammanhang är det mitt antagande att metoden kan bidra till att utveckla vokal flexibilitet och vokala valmöjligheter i stället för traditionella och ibland rigida tillämpningar av regler om vokala tekniker. Feldenkrais startar med långsamma och lätta rörelser som går djupt in i de finmotoriska banorna och vidare mot större rörelser med flexibilitet, snabbhet och lätthet. Hans arbete har en naturvetenskaplig ansats, som är unik i sitt slag.

Feldenkraismetoden är följaktligen varken avslappning, gymnastik eller terapi, utan *ett sätt att lära* ur ett kroppsligt perspektiv, att skapa medvetenhet genom rörelse. Metoden är ett exempel på en ny disciplin kallad somatik - hittills den enda kända vägen till kunskap om hur s.k. rörelseglömska kan hanteras (Bloom, 2009, Laser: www.somatik.nu). De grundläggande idéerna inom somatiken har börjat klargöras vetenskapligt, bl.a. vid Umeå universitet och Danah Zohar, kvantfysiker, ger också logiska förklaringar i boken "The Quantum Self, A revolutionary view of human nature and consciousness rooted in the new physics, 1990 kap. 7, Body and Soul. (Zohar, 1997).

Min upplevelse av metoden är att den visar möjliga vägar till frihet i tanke, gestaltning, uttryck, teknik och kommunikation. Dessa delar hör ihop och är beroende av varandra i det dynamiska flöde som pågår när en idé ges ett röstligt uttryck.

"Rather than a critical, corrective approach, my work celebrates the genius of your body's inborn ability to reclaim graceful, effortless movement – the heritage of a structure refined by a million of years of evolution. Best of all, the key is a process that is fun."

Moshe Feldenkrais

Man kan läsa vidare om metoden, upphovsmannen, utbildningen m.m. på www.feldenkrais.com, <http://feldenkrais-method.org/> och på den svenska sidan <http://www.feldenkraismetoden.org/>

2.3 Kunskap och lärande i förändring

Kan man se om Feldenkrais' sätt att arbeta utifrån ett kroppsligt perspektiv vilar på någon sorts kunskapsteori⁸? Forskningen inom detta fält visar att den konventionella synen på kunskapsteori (epistemologi) är otillräcklig, varför man bör undersöka möjligheter att hitta vägar för att utveckla en icke-konventionell kunskapsteori enl. nu verksamma pedagogikforskare som Bernt Gustavsson och Ralph Strauch (Gustavsson, 2004 och Strauch, 2007). Det finns beröringsytor mellan antikens tid och vår tid. Den antika världsbilden beskrivs ofta som "biologistisk" eller "organismisk". Dess symbol var den levande kroppen (Von Wright, 1986). Kanske kan vi genom att återanknyta till antiken öppna för kunskapande⁹ med fler dimensioner?

Är vi inne i ett paradigmskifte som tillåter en pussel-lösande metod, som man som sångare kan använda sig av, för att förstå samband och utvecklas på mer än ett sätt? Vad har den snabba utvecklingen av hjärnforskningen att visa? Den som handlar om hjärnans plasticitet och om självreparerande celler? Det finns nya rön tillgängliga som bekräftar den kapacitet vi har som säkerligen har konsekvenser för konst, vetenskap och lärande (Doidge, 2007). Om man slår upp ordet paradigm på NE:s sida www.ne.se står följande att läsa:

"paradi'gm (senlat. paradi'gma, av grek. para'deigma 'föredöme', 'exempel', 'mönster', av para_ och dei'gma 'utpekande', 'bevis'), efter Thomas Kuhn benämning på det mönster som styr vetenskapligt tänkande. Ett paradigm måste vara tillräckligt attraktivt för att locka till sig utövare och samtidigt så pass öppet att det finns intressanta problem att arbeta med. Exempel på sådana paradigm är de som etablerades med Newtons "Principia Mathematica" (1687) och Daltons "New System of Chemical Philosophy" (1808), som låg till grund för den klassiska mekaniken resp. den nya kemin. Marx "Kapitalet" och Freuds "Drömydning" har haft liknande betydelse för vissa samhällsvetenskaper och psykologin.

Ett paradigm kan således enligt Kuhn definieras som ett vetenskapligt verk som för en tid ger upphov till en "pussel-lösande" forskningstradition.

Att bedriva vetenskap ("normal vetenskap" i Kuhns terminologi) innebär således att befinna sig inom en paradigmatiske tradition, dvs. att arbeta med en gemensam teoretisk struktur och gemensamma sätt att uppfatta denna speciella verklighet samt att tillhöra en speciell social grupp - en forskargrupp.

Forskningen inom ett paradigms ramar består i första hand av "pussellösning"; man "städar" i paradigmets genom att förbättra mättekniker, förfina observationer, nyansera begrepp och matcha teori mot fakta. Så småningom uppstår anomalier, dvs. begreppsliga

⁸ Kunskapsteori, epistemologi, en huvudgren av filosofin som studerar grundläggande frågor om framför allt kunskapens natur, objekt och källor, t.ex.: Vad är kunskap? Vad kan vi ha kunskap om, en objektiv yttervärld eller bara våra egna upplevelser? Vad vilar vår kunskap ytterst på, sinnena eller förnuftet? (Ur Nationalencyklopedien 2009)

⁹ Kunska är att rekognosera = ge sig ut i terräng för att spana och inhämta kunskap.

inkonsistenser eller observationer som inte kan passas in i paradigmet. När anomalierna blir så många och besvärande att de inte kan bortses ifrån uppstår en kris, vilket innebär att man går tillbaka till paradigmet förutsättningar och filosofiska grunder och undersöker dessa kritiskt. Ett paradigmskifte eller en revolution äger rum om det äldre paradigmet inte kan "räddas" och det samtidigt finns en attraktiv paradigmkandidat, vilket betyder att forskningen kan utgå från nya grunder och förutsättningar.

Flera intressanta teser följer ur Kuhns teori. En av de mer omstridda är att det finns en "arationalitet" vid paradigmskiften i meningen att det inte existerar något övergripande, neutralt kriterium med vilket två konkurrerande teorier kan jämföras och bedömas. Val mellan två teorier tillhörande olika paradigmen är därför inkommensurabla; jfr [inkommensurabilitet](#) (förklaras i NE, www.ne.se). Om det inte finns något rationellt sätt att välja mellan paradigmen så följer att andra faktorer är viktiga. Kuhn utpekar sociala förhållanden i forskarsamhället, såsom maktrelationer och generationsbyten, som avgörande. Det är i forskarsamhällets hierarkiska och normativa strukturer man finner viktiga bestämmande faktorer till varför vissa teorier väljs framför andra. Denna tes, tillsammans med föreställningen om vetenskapliga traditioner, går tvärtemot positivismens och rationalismens teser om vetenskapens autonomi och objektivitet.

Paradigmteorin har påverkat vår syn på vetenskapen och haft stor betydelse inom inte minst samhällsvetenskap, humaniora och filosofi. Inom dessa ämnen talar man ibland om flerparadigmatiska stadier, dvs. disciplinen ifråga innehåller samtidigt flera konkurrerande forskartraditioner. ”

Artikeln av Strauch, publicerad i Feldenkrais Research Journal 3, diskuterar epistemologi och feldenkraismetoden och visar tillsammans med ovanstående att goda möjligheter för utvecklad forskning kring densamma finns. (<http://iffresearchjournal.org/en/volume/3/strauch>)

2.4 Intervjupersonerna

Intervjupersonerna är alla sångare, kvinnor och svenskar. Tre av dem är också verksamma som sånglärare. En skriver och framför egen musik, två har rytmik¹⁰ som biämne i sin utbildning, en har musikdramatik som biämne och en är verksam som yogainstruktör och snart klar med en masterexamen i psykologi. Två har klassisk sång som uttrycksform, en har såväl klassisk som afroamerikansk musik som uttrycksform och en hör till kategorin singer/songwriter, som skriver och sjunger/spelar eget komponerat material.

Två av personerna är för mig helt nya bekantskaper, en student fanns i en grupp med inriktning på afroamerikansk musiktradition som jag undervisade en kort period för flera år sedan och en fjärde, som är referensperson, var en av

¹⁰ Om vad rytmik är, läs på <http://www.studiodalcroze.se/pages/vadarrytmik.html>

mina sista-års-studenter i klassisk sång läsåret 2008- 2009. Att jag valde att ha med en av mina egna studenter har sin grund i att jag ville se om det fanns någon frågeställning att fördjupa då jag hade chans att intervjua en person, som var förtrogen med mitt sätt att arbeta med sång (kap. 2 undersökningens genomförande).

Alla fyra gick kursen *Orienteringskurs om rösten och feldenkraismetoden*, 7,5 hp, höstterminen 2008 vid Karlstads universitet – en ny fristående kurs om rösten och feldenkraismetoden. Kursen genomfördes för första gången vid Ingesund Musikhögskola sommaren 2008 med kursnamnet Rösten och feldenkraismetoden och senare i något utökat format vid Karlstads universitet fr.o.m. höstterminen 2008 och fortfarande. Testpersonerna arbetar aktivt med sång och räknas till kategorin yrkesmässiga sångare. Tre av de fyra har skaffat större delen av sin utbildning och kunskap genom traditionell utbildning vid institutioner som Musikhögskolorna i Malmö, Göteborg, Örebro och Ingesund. Deras åldrar varierar från 25 till 52 år och alla är kvinnor. De har alla, även de två yngsta, stor erfarenhet av lärande i sång även utanför de traditionella och etablerade systemen.

Valet av testpersoner är brett för att se hur lärandet i sång går till generellt sett, oberoende av vilken musik man föredrar, eftersom jag är nyfiken på vad som förenar sjungandet oavsett sångstil. Jag vill undersöka vad verksamma sångare lägger märke till i sin lärandeprocess före och efter kursen.

Fortsättningsvis kommer jag att redovisa resultaten från intervjuerna med tre av de fyra intervjupersonerna, kallade IP.

2.5 Läroprocess i utveckling

Sångundervisning sker, traditionellt sett, än så länge oftast i enskild form, vilket innebär att *en* elev lär tillsammans med *en* lärare. Sångundervisning i grupp förekommer dock och kan, enligt min mening, vidareutvecklas genom att studera bl.a. feldenkraismetodens gruppform, ATM, där en lärare leder en hel grupp i ett gemensamt arbete.

När det gäller lärande i sång finns också formen Master Class, som är en gammal undervisningsform, som visserligen involverar en hel grupp, men bygger på att en lärare (mästare) undervisar en elev i taget *inför* andra – sällan i nära samspel med gruppen.

ATM-lektionsformen har stått i fokus för mitt utforskande och har sedan 2004 gett impulser till praktiskt nytänkande i mitt sätt att arbeta oavsett roll/arbetsuppgift. Det som styr lärande och utveckling av rösten handlar om både filosofi och praktik, dvs. ett sätt att planera och genomföra lektioner och om ett förhållningssätt till lärande. Det omfattar en tro på att skapa förutsättningar för hjälp till självhjälp och på individens förmåga att göra egna

val. Lektionerna har en sorts grundläggande struktur med utrymme för improvisation, som kan ge oväntade insikter, eftersom det hela tiden handlar om ett samspel mellan lärare och elev/elever.

Improvisation är (Molander, 2000) att *svara* och *möta* situationer och personer och kan innehålla moment av kontroll och behärskande (t.ex. av en viss färdighet), men det väsentliga är något helt annat, som att kunna hantera det oförutsedda (jfr med tennis, fotboll, jazzimprovisation) där ett mått av osäkerhet och oförutsägbarhet är ingrediens.

Läroprocessen i sång handlar om kropp och tanke i ömsesidig påverkan för att utforska rörelse- och uttrycksmöjligheter i samspel med andra i ett rum. Det sker i ett ständigt flöde mellan musikalisk tolkning, gestaltning, teknik och kommunikation. Jag antar att feldenkraismetoden är särskilt intressant för lärande i klassisk sång, som kräver precision och finmotoriskt arbete, fr.a. i struphuvudet men också i artikulationsorganen (läppar, tunga, käke och gomsegl).

Den sensibilitet som, behövs för att kunna använda sitt instrument rösten inom den klassiska genren, kan utvecklas genom feldenkraismetoden på ett sätt som den kanske är ensam om i sitt slag. Min erfarenhet av yoga, pilates, tai chi, qi gong, rytmik etc. är, att de har en del gemensamt med feldenkraismetoden. De fokuserar på kroppen och utvecklar kroppskänedom och utförs ofta genom långsamma och stora rörelser. Andningen är också central precis som i sång.

Feldenkrais använde sig av sin naturvetenskapliga kunskap, sin kunskap och erfarenhet från kampsport och fotboll, av att studera biologi och fr.a. barns utveckling (hustrun var barnläkare) men också genom att bejaka den intuitiva förmåga vi människor har. Detta sätt att "kunskapa", att utforska möjligheter och att förhålla sig till arbete och liv liknar mycket de tankar som professor Bernt Gustavsson redovisar i sin rapport för Skolverket (Gustavsson, 2002). Utifrån Aristoteles tankar diskuterar han kunskapsbegreppet ur tre perspektiv: episteme (teori), techne (praktiskt hantverk) och fronesis (handlingsklokhet). I boken "Vad är kunskap" belyser han kunskapsbegreppet från flera olika perspektiv.

Bernt Gustavssons skrifter (Gustavsson, 2002 och 2004) är till stor inspiration för många, vilket utvärderingar har visat då jag har använt hans rapport "Vad är kunskap?" och bok "Kunskap i det praktiska." som kursmaterial i de kurser som vi genomför på temat Rösten och feldenkraismetoden.

2.6 Undersökningens genomförande

Undersökningsområdet omfattar själva läroprocessen i sång och som jag redan nämnt kommer testpersonerna från en av de fristående kurser vi haft på temat rösten och feldenkraismetoden. Den vanligaste undervisningsformen i sång på

Musikhögskolan Ingesund är f.n. enskild undervisning, men lärandet sker även genom s.k. gemensamma lektioner i solosång och grupplektioner i t.ex. kammarmusik och sceniska projekt.

Den nya kursen, Rösten och feldenkraismetoden, genomfördes genom lärande i grupp i form av endagsworkshops vid fem tillfällen under höstterminen 2008. Margit Bangshøj¹¹ undervisade i feldenkraismetodens ATM-form vid varje tillfälle tillsammans med mig, som ansvarade för undervisningen av rösten i tal och sång. Håkan Hagegård¹² var inbjuden gästlärare under en eftermiddag. Viss individuell vägledning har också getts inom ramen för lärandeformen i grupp. Utvärderingar visar att detta arbete i grupp/workshopform förenar och stärker gruppens deltagare samtidigt som varje enskild students förutsättningar och behov uppmärksammas. Detta sammantaget verkar bidra till ett gott arbetsklimat med gynnsamma förutsättningar för lärande. Kursen, som intervjupersonerna fullföljt, är ett exempel på en läroprocess ur ett kroppsligt perspektiv (kursplan på www.kau.se/kurser inom/musik/Rösten och feldenkraismetoden I, 7,5 hp)

Arbete i heldagsworkshop har inneburit att studenterna varit engagerade i lärandet hela tiden inkluderande utrymme för enskild guidning. Gruppen har varit delaktig i ett samspel med studiekamraterna med möjlighet att ge feedback såväl verbalt som icke-verbalt. Det är något alla engagerade upplevt som värdefullt på många sätt. Vi har arbetat med rösten som helhet i både tal och sång.

Den modell vi tidigare utarbetat i samarbetsprojektet Voice & Feldenkrais, för att fördela tiden, innebar att vi startade dagen med att alla fick gå runt i rummet och känna efter hur det kändes i kroppen, vidare fick de samtidigt använda rösten fritt i tal och skapa sig en medvetenhet om rummets akustik och hur rösten upplevdes i rummet. Därefter varvades ATM-lektioner, röstlektioner och korta improvisatoriska moment med gemensam reflektion, loggboksskrivande och avslutningsvis återkopplades upplevelser och erfarenheter enligt liknande procedur som vid start.

Examinationen bestod av en mini-performance, som genomfördes i små grupper om 2-4 personer inför övriga. Framställningen skulle spegla delar av innehållet med inslag av nyskapande. Grupperna hade mellan 10-15 min. att disponera. Sista kursdagen ägnades åt detta med återkoppling av kursdeltagarna. Slutligen lämnade de in en individuell skriftlig reflektion baserad på loggboksanteckningar och erfarenheter av de laborativa momenten i kursen.

Det är ur ovan nämnda kurs jag hade turen att hitta mina testpersoner, som alltså är sångare. Varje testperson valde en sång som skulle vara densamma vid

¹¹ M. Bangsjö är aukt. feldenkraispedagog och leg. sjukgymnast verksam i Karlstad genom Feldenkrais i Värmland AB.

¹² H. Hagegård är professor i sång vid NMH i Oslo.

tre olika inspelningstillfällen. Deras framföranden gjordes utan publik. Första inspelningen skedde på förmiddagen före kursstarten i september 2008 med dels en högkvalitativ separat ljudinspelning och samtidigt en filminspelning med en extra extern mikrofon. Jag ackompanjerade två av IP på piano. Den tredje IP ackompanjerade sig själv på gitarr. Samma sång spelades in, på samma sätt, efter första kursdagens slut vid femtiden på eftermiddagen. Tredje och sista inspelningen av samma sång, enligt samma mönster, gjordes i januari 2009, 5 månader senare. Det skedde under eftermiddagen efter sista kursdagen och hela kursens slut. Ytterligare en månad senare genomfördes intervjuer med de fyra testpersonerna. Därefter skrevs intervjuerna ut ordagrant och analyserades.

Intervjufrågorna var förhållandevis öppna:

1. Vad kände du till om feldenkraismetoden innan?
2. Hur upplevde du sången/sjungandet innan kursen?
3. Hur upplevde du sången efteråt?/ Vad lade du märke till?
4. Vilka teman/lektioner minns du tydligast?
5. Vilka teman/lektioner skulle du vilja ha med i ett framtida handledningsmaterial?

De tre första frågorna ställde jag först utan att de hade lyssnat eller sett på inspelningarna. Därefter ställde jag samma frågor igen efter att vi lyssnat på den högkvalitativa ljudinspelningen. Frågorna ställdes tredje och sista gången efter att de också sett på den inspelade videofilmen. Slutligen frågade jag dem om vilka teman/lektioner de mindes bäst och skulle vilja ha med i ett handledningsmaterial.

IP har formulerat och bevarat sina egna upplevelser och iakttagelser under kursen i en personligt utformad loggbok. Vid intervjutillfället fick de bekräftelser och ny erfarenhet genom att ta del av dokumentationen i ljud och bild. Alla tre stegen genomfördes i ordning från ett inifrånperspektiv till ett utifrånperspektiv för att urskilja *om* något har hänt och *vad* som hänt.

Det är viktigt att framhålla att det är IP:s helt egna observationer jag redovisar och att jag haft en lyssnande roll och avhållit mig från att analysera, kommentera eller värdera det IP sett och hört eller ställt ledande frågor. Jag har inte lyssnat på eller sett inspelningarna vare sig före eller efter intervjuerna. Däremot har vi samtalat fritt efter genomgången material och bekräftat våra gemensamma upplevelser.

3. Resultat

3.1 Intervjuer

Intervjun med var och en skedde i tre steg. Först ställdes frågorna som besvarades utifrån tankar och minnen. Därefter ställdes samma frågor en gång till efter att de lyssnat på de tre högkvalitativa ljudinspelningarna. Tredje gången fokuserades samma frågeställningar en sista gång efter att de sett videoinspelningarna, dvs. med visuella intryck av samma sång framförd och inspelad vid tre olika tillfällen. Alla inspelningarna gjordes med hög ljudkvalitet vid samtliga inspelningstillfällen.

3.1.1 Tidigare kunskap och/eller erfarenhet av feldenkraismetoden

Alla IP, utom en, saknade tidigare kunskap och/eller erfarenhet av feldenkraismetoden. En av dem hade varit med på en studiedag under sin utbildning till logonom¹³ för sju år sedan och i en workshop med F. Combeau. Kursen vid KAU var deras första möjlighet till upplevelse av metodens ATM-form, som handlar om att agera individuellt under ledning av en pedagog som leder hela gruppen genom lektionen verbalt. Detta är, vad vi hittills känner till, den enda kurs som knyter samman rösten och feldenkraismetoden i en universitetskurs i Norden. Det finns fristående kurser som renodlat tar upp själva metoden (Läraryhögskolan i Stockholm).

Jag väljer att redogöra för deras upplevelser av sin sång före kursen.

I de citat jag infogar försöker jag fånga icke-verbala uttryck genom att:

- * *kursiv*era stilen på ord som sägs med betoning,
- * ... skriva punkter när IP pausar/ev. tvekar (förf. anm.) någon sekund,
- * - sätta ett tankstreck när personen verkar göra paus utan att tveka och
- * skriva versaler när de säger något med starkt eftertryck.

3.1.2 Observation av sjungandet före kursen

En sångton består av ett klangspektrum med ljudvågor som är rörelse i tid och rum även om vi inte kan se dessa. De har en riktning och den sjungna tonen uttrycker en intention, en tanke om vad den ska gestalta och förmedla. Känslan kan ofta speglas i klangspektrum och det faktum att stämbanden svarar snabbare på känsla än på vilja får konsekvenser.

Detta kan innebära att känsla, tanke, intention, riktning och rörelse hör ihop och kan som separata fenomen förfinas för att smälta samman i ännu större, komplexa men på samma gång tydligare och effektivare enheter.

Kort om min referensperson, som kände igen sig i det som gjordes och upplever sig kunna relatera väl till ATM-lektionerna då hon är förtrogen med

¹³ En LOGONOM är en röst- och talpedagog som arbetar med röstens friskvård och med rösten och talets estetiska uttryck. Äs mer på: <http://www.logonom.se/info/slf.asp>

mitt sätt att arbeta. Hennes reflektioner visar att tidiga upplevelser av att en sånglektion ska ha en viss form, förväntas ske efter ett visst mönster, har hämmat henne. Hon säger att många har en traditionell bild av vad en sånglektion är och lyfter också fram värderingsfrågan, som central. Hennes erfarenhet är att en elev, som är delaktig i processen, får ökat självförtroende och blir observant utan att värdera det som görs. Att komma fram till vad man vill med sin sång var avgörande, vilket i sig också gav en avspändhet i relation till sångarbetet.

”Sång för mig det var ganska jobbigt – men att kommunicera att jag själv vet vad jag vill säga och helt avspänt – det är den största behållningen av utbildningen”

Jag brukar travestera en gammal jazzlåt och säga att sång handlar om ”body & soul” och samtalen med intervjupersonerna bekräftar att kropp och själ är ett mynt med två sidor, som hör ihop. Till skillnad från det som kallas dikotomi¹⁴. IP verkar på det klara med att kroppen är ett viktigt verktyg och att kropp och tanke växelverkar på ett sätt som man vill utforska mer. Sången hänger samman med hur man mår, hur bekväm man är i uppgiften men också med den egna personliga utvecklingen. IP berättar om hur de upplevt sitt sjungande innan de introducerats i feldenkraismetoden. Många verkar ha en bild av hur det vanligen ”ska gå till” när man sjunger – de är en sorts traditionsbärare men uttrycker en längtan efter att få gå utanför gränser och mallar.

”Jag har inte riktigt hittat ... på nåt' sätt bara, för att man kanske tror att man ska passa in i en mall – men jag vill inte riktigt passa in i en mall.”

En av IP bekräftar att ett framträdande, som ska ha en viss form, ofta sker i ett mönster som är hämmande och berättar att hon längtar efter att få utrymme, få tid för eget skapande och större uttrycksregister, att få använda hela sig själv, sin fulla potential som sångare och människa. Hon har aldrig haft röstproblem, är sällan förkyld eller hes, men upplever sig själv trött på traditionella vägar till kunskap om sjungandets konst och hoppas på en mer konkret väg/process där bl.a. formen för framträdanden utvecklas. Hon kritiserar t.ex. det traditionella sättet att sjunga i kör: *”stå still, klädd i kåpa med pärm och sjunga.”*. Citatet kan spegla ett statiskt sätt att förhålla sig till kroppen och en längtan efter något annat i de inre och yttre aspekterna runt framträdandet.

En annan upplever sig ha stor röst, men inte många redskap att hantera den – att använda resurserna finstilt, dvs. såväl i stort som smått. Hon visar också på det vanliga att olika sångpedagoger förmedlar en ”mall” för olika slags genrer, som hon har svårt att passa in i, vilket till vissa delar hämmat sången. Lagg märke till tempusformen ”kunnat lita på”.

”Sång är glädje – ett uttryck - jag har kunnat lita på det”

¹⁴ **dikotomi**, variabel eller egenskap som är delad i två varandra ömsesidigt uteslutande kategorier. (www.ne.se)

Citatet och vidare samtal tyder på att hon söker redskap för att hitta frihet och stabilitet i uttryck och teknik. Hennes berättelse speglar att tidigare lektioner har fokuserat mindre på musiken och snarare satt tonen och jaget i centrum, men i övandesituation och konsertsituation flyttas hennes uppmärksamhet till musiken och kontakten med lyssnarna.

Hon säger sig vara ”bäst när det gäller”, vilket ofta är tvärtom för många. Den förmågan är viktig att ta vara på.

Den tredje IP upplever starkt att sången speglar kropp *och* själ och att sjungandet påverkas av hur hon mår och av vem hon upplever sig vara och hur öppen hon är för att släppa fram det hon vill berätta. Hon säger sig vara mitt i en process för att hitta sin fulla potential.

Gemensamt för IP är att de haft och ofta har en känsla av att sång är glädje och att de vet att de har ett större uttrycksregister, som de söker konkreta verktyg för att kunna ta fram och använda sig av. De söker konkreta redskap för att få sångens alla delar att fungera balanserat i stället för slumpmässigt.

Det verkar som att frågeställningar som rör *uttrycksmöjligheter* och ett *medvetet förhållningssätt* har motiverat dem att både gå kursen och att delta i undersökningen. Sökandet ser ut att handla om att hitta sin fulla potential, sitt obegränsade uttrycksregister, sin spontanitet och skapande förmåga i sången, en skapande förmåga som främjar kommunikationen med lyssnare.

Min idé om att det fr.a. handlar om ett möte i musik och att medvetet kunna skapa en unik musikalisk gestaltning, musikalisk kommunikation och kunna lita på sin röstteknik bekräftas av IP. De bekräftar också värdet av att föra loggboksanteckningar.

”Man fyller på själv och ser samspelet mellan väsentliga frågor.”

3.1.3 Observation av sången efter genomgången kurs

Intervjufrågorna handlade återigen i huvudsak om observation av gestaltning, teknik och kommunikation. Reflektionerna passerade först genom minnet, utan att läsa loggboken, och därefter efter att ha lyssnat på ljudinspelningen och sist efter att ha sett videoupptagningen (som också hade kvalificerat ljud). Lärandet i kursen är starkt processuellt och laborativt betingat. Experimenterandet och dess konsekvenser lyfts fram av alla tre och en av dem säger så här:

“Det här experimenterandet – tycker jag – är helt fantastiskt – att det är som en verktygslåda, som man kan experimentera med och att det kan fungera och att det inte finns något slutgiltigt resultat, utan det är en process. Och om man inser att det är en process blir man mer tillåtande, för man kan inte skynda på den här processen.”

Intervjuresultaten visar på ett flöde mellan olika begreppsområden, som i mer eller mindre grad är beroende av varann.

Flödet strömmar inom och mellan följande aktiviteter:

1. att man reflekterar över hur man gör traditionellt sett från såväl röstteknisk, gestaltningsmässig som kommunikativ vinkel.
2. att man medvetandegör och införlivar ny kunskap med hjälp av experimentella övningar, framträdanden etc.
3. att man medvetandegör och laborerar med konkreta tankemönster.
4. att man uppmärksammar stadiet för publicering av sin sång och ökar sin känslighet för i vilket skede i processen man är redo att dela erfarenheterna med andra.
5. att tempot kan delas av ett kollektiv, men att det också varierar individuellt.
6. att kreativa pauser behövs.
7. att prestationskraven minskar då en attitydförändring äger rum.
8. att ny kunskap och nyskapande grundas på egna formulerade tankar i en s.k. logg och genom muntlig reflektion i liten grupp och med hela gruppen inklusive lärarna.
9. att man klargör för sig själv vilken intention man har och vilken känsla man upplever och vill gestalta vid ett framträdande.

Teknik/gestaltning/kommunikation i samspel

Sångarnas berättelser bekräftar min idé om att sjungandet handlar om teknik, gestaltning och kommunikation och stärker uppfattningen om att delarna hör ihop och beror av varann. Att kropp och tanke bör vara i samklang om vilket budskap som ska kommuniceras är viktigt för trovärdigheten i sjungandet och kvalitén i framförandet, vilket till viss del bekräftas i följande citat:

”Det går inte att sjunga utan att vara kommunikativ. Kroppen sänder ut signaler, som kan innebära att det blir helt fel”

Vi rör oss än så länge i upplevelsen och minnet av det som skett/sker. Röstligt sett har de i kursen fått arbeta med känsla, teknik, gestaltning och kommunikation i olika kombinationer. Karaktärer, skeenden och känslouttryck i sångerna har analyserats fram som förberedelse för själva sjungandet. Vidare har det rösttekniskt handlat om avspänning, hållning, andning, fonation, resonans och artikulation. Gestaltning och kommunikation tar form genom att studenterna laborativt använder sig av olika gestaltningsverktyg som ”fem V:n”¹⁵, olika riktningar i rummet, kontrasterande känslouttryck m.m. Genom att medvetet laborera med blick, mimik, gestik, hållning etc. på olika sätt får de värdefull feedback i samspelet med kurskamraterna i en kommunikativ process.

¹⁵ Vem säger vad till vem/vilka, var och varför.

Jag tar inte upp tid med att i detalj berätta om röstmomenten, eftersom det är feldenkraismetoden som är föremål för mitt intresse.

Intressant är att IP ofta uttalar att de *känner* när det är ”rätt”. Utan att ha lyssnat eller sett på inspelningarna ännu säger en av dem:

“Vet inte om det hördes på rösten, men det kändes bättre”

Det kanske speglar några av de viktigaste redskapen vi har som sångare, nämligen det s.k. kinestetiska sinnet och vår intuition. Det som gör att vi känner igen och känner hur vi ska hantera vårt instrument kroppen oavsett situation, rum etc. Om man slår upp begreppet kinestesi i Nationalencyklopedin (www.ne.se) står att läsa:

”djupsensibilitet, kinestesi, led- och muskelsinne, sinnesfunktion som registrerar musklers, leders och extremiteters lägen och rörelser.”

Det hänger ihop med det som kan kallas för rörelseminne. Kroppen reagerar starkt på kroppspositioner som framkallar rörelseminnen. Det kan vara negativt om man t.ex. hamnar i en position lik den man haft då man suttit fastklämd i en bilrock eller positivt då man känt samspelande energi i en konsert.

De positiva rösttekniska förändringar de berättar om är att de upplever ett större lugn, en större avspändhet, ökad kroppsmedvetenhet och därigenom utvecklade förutsättningar för kommunikation av sången.

Hållning och andning är något som de inte uppmärksammar särskilt mycket än. Däremot används just orden ”det känns som om”, vilket speglar någon sorts rörelseminne. Då beskriver de att kroppen *känns* mer grundad och balanserad, vilket har med konkreta fysikaliska lagar som gravitation, balans och lodlinje att göra.

Vad beträffar fonationen, dvs. själva ljudbildningen, som sker inne i struphuvudet, säger de att tonen upplevs som både fylligare och större och att det känns lättare och enklare att sjunga. Två lägger märke till att vibratot förändrats och upplever att det svänger mera naturligt (det förekommer titt som tätt mycket hastiga resp. långsamma vibraton hos sångare och med olika stor svängningsfrekvens)

Öppenhet i resonansrummen är en annan sak de lägger märke till, vilket kan vara både häpnadsväckande och skrämmande.

”Antagligen var det så ... mentalt var det så otäckt att allting öppnade sig ...”

Artikulationen upplevs enklare. Arbete med käken har gett tillgång till större resonans. Läpparnas betydelse och arbete med tungan gjorde ett avgörande intryck. ATM- lektioner som fokuserar på läppar och tunga anses ligga på en avancerad nivå. Min upplevelse av hur det förhåller sig är, att det har ganska avgörande betydelse för sången, eftersom läppar, nack- hals- och axelmuskulatur (fr.a. trapezius) och diafragman hänger ihop. Om man googlar på trapezius kan man hitta informativa bilder som visar en del av sammanhangen. Likaså är tunga, gomsegel, 3:e nackkotan, ryggmuskler och diafragman synkroniserade (Combeu, F, 2009). Detta faktum gör det lättare att förstå att rörelse i artikulationsmuskler, ryggrad och andning är beroende av varann. Att artikulatorerna hänger ihop med bäcken, ryggrad m.m. och på så sätt påverkar frihet i tonproduktionen var en upptäckt som lektionerna kunnat bidra till.

Alla uttalar att de förstått vikten av att bli uppmärksam på små detaljer i kroppen, som hänger ihop med större helheter och värdet av att arbeta från ett mikro-perspektiv till ett större samt att arbeta från långsamma rörelser till snabbare.

Stickspår i samband med kärnfrågorna

Lektionerna är ett finstilt och medvetet arbete som med 100 % närvaro ger bonus i form av ökad självinsikt.

De små rörelsesekvenser man genomför i en ATM-lektion slutförs genom att feldenkraispedagogen knyter den lilla rörelsen till kroppen som helhet. En IP berättar att i yoga arbetar man med djupandning och stora rörelser knutna till helheten men nyupptäckten är att man med Feldenkrais jobbar finmotoriskt med en liten detalj i taget, vilket är krävande av hjärnans förmåga till uppmärksamhet. Detta finmotoriska arbete kan vara arbetsamt och IP uppmärksammar pausens betydelse och ger återkoppling på lärarnas förmåga att ”känna av” när en paus behövs för att dels släppa koncentrationen och ge kroppen chans att införliva rörelsen, men även för att i lugn och ro kunna vila. Detta är en utmaning för pedagogerna: att uppmärksamma hur man skapar dynamik på bästa sätt i lektionsförloppet när man arbetar med en hel grupp individer. Men det viktigaste är att individen själv upptäcker inre och yttre motstånd, blir varse hinder och stopp i rörelsesekvenser och tankesekvenser och tar paus när det behövs. Behovet av paus inträffar inte alltid i samma ögonblick för alla. Att man inte alltid uppmärksammar och tillåter sig att ta den paus som behövs hänger till viss del ihop med känslan av att man tror att man ”måste vara duktig”, vilket inte hör hemma i feldenkraismetoden, där arbetet går ut på att lyssna till sin egen förmåga.

Feldenkrais’ övningar bidrar i hög grad till att man är närvarande i nuet, vilket många får kunskap om. ATM-lektionerna med total uppmärksamhet på rörelsen är ansträngande för hjärnan, men ger efteråt en känsla av lugn och avspänning i såväl kropp som tanke.

Den kroppsmedvetenhet, som blir ett resultat av ATM-lektionerna ger ett lugn, som man s.a.s. får på köpet, men metoden är somatisk, dvs. utgår från ett konkret kroppsligt perspektiv och har ingen psykologisk ansats. Att den kan ha psykologiska *effekter* är en annan sida av fenomenet, vilket kräver en annan studie.

Följande citat bekräftar en del av upplevelsen:

”Det var som en annan tjej! Det var det verkligen. Kroppen är lugnare, tryggare - jag rör mig i musiken, var verkligen inne i musiken och söker mer kontakt utåt. Jag rörde mig, men det var i rytm med musiken i stället för en spänningsgrej.”

Det kan också ses som exempel på Feldenkrais' metod, som uppmuntrar oss att gå *med* kraften. ”Skelett och muskler ska vara i samklang med nervsystemet i stället för i krig” (Sahlin, D. 2003)

Rörelseglömska är ett begrepp som används inom feldenkraismetoden (Bloom, E. 2009). Det speglar insikter om att vi tidigt haft funktionella rörelsemönster, som under livets gång ändrats eller hindrats genom olika vanor, upplevelser, olyckshändelser, sjukdom etc. och resulterat i kompensatoriska rörelsemönster. Därför arbetar feldenkraispedagogen just med att medvetandegöra rörelsemönster som blivit omedvetna för att lyfta fram möjligheter att hitta tillbaks till de ursprungliga, ändamålsenliga och funktionella mönstren vi haft som små barn. När eleven hittar tillbaka till detta kan det ge en effekt av lugn och ro i hjärnan. Hur det fungerar fysiologiskt vill jag inte gå in på, utan jag kan bara konstatera att det är så.

IP talar inte så mycket om själva gestaltningen här utan det mesta rör sig om kommunikation, kropp och hantverksmässiga röstliga erfarenheter. Och som vi redan sett och läst hör de ihop.

3.2 Reflektioner efter ljudupptagningen

Nu har IP mer att relatera till nämligen både det man minns och det man uppfattar genom att lyssna.

IP är alla musiker och sångare och därigenom vana lyssnare. Därför ger ljudupptagningarna mest bekräftelser på deras tidigare redovisade upplevelser. De gör några ytterligare upptäckter men får mest bekräftelser på det som de plockat ur sitt minne: att kroppen upplevs mer avspänd och tonen friare. Flödet förbättras och därmed styrkan i rösten, riktningen är tydligare och sjungandet låter enklare och upplevs mindre energikrävande. Delar av detta bekräftas i följande citat:

“Jag trodde det lät förskräckligt, men nu när jag hörde det... så hade jag en helt annan kraft i rösten, fast det kändes inte så? Att allting öppnar sig ger tydligen energi och kraft.”

Ett citat visar också att det kan finnas en rädsla i att släppa fram så mycket av sig själv och sina resurser.

”Dagens övningar hade tagit sån’ kraft... så var prestationstänket igång... jag blev sårbar.”

Två IP lyfter fram förankringen (ofta ett sammanfattande uttryck för hållning och stöd¹⁶) - den medvetna hanteringen av andningsfunktionen, som återupplevs genom lyssnandet. En IP upplever starkt att hon jobbar mindre och att uttrycket då är bättre. På första inspelningen upplevde hon uttrycket som ytligt. Hon upplever också att hon andra gången agerar till skillnad från första gången då hon mer är inne i prestationstänkandet och ska ”visa” något.

”Första gången låter det som att jag försöker mycket – det känns utanpålagt. Gestaltningen ... det är som om jag lägger på något när jag inte är förankrad i mig själv”

En annan IP upplever andra gången en djupare andning, en ledigare, djupare klang och ett lugnt vibrato.

Sammanfattningsvis kan man säga att förutom bekräftelser får de bilden av att sången är på samma gång enklare och rikare i styrka, klang, flöde och vibrato och samtidigt att den är mindre energikrävande. De registrerar att det man upplever inombords inte alltid stämmer överens med det som kommer fram, men de hör också att uttrycket förfinas när instrumentet fungerar avspänt och balanserat och när kraven på prestation reduceras.

3.3 Reflektioner efter videoinspelningen

Till sist fick IP se och samtidigt lyssna på vad de gjorde, vilket gav ytterligare bekräftelser och detaljinsikt i vissa fenomen.

Alla IP tittar uppmärksamt på filmen och blir varse ännu mer av det som händer. En IP ser en avspänning i ansiktet och speciellt i halsen. Kroppens hållning ser inte annorlunda ut än som hon kände den tidigare säger hon först, men ändrar sig snabbt och registrerar ändå en lägre tyngdpunkt. Hon lägger märke till att den finns kvar, och ger en öppenhet, som gör att sången kan ”blomma ut” mer.

Alla tre IP ser att diverse problem med käke, hals, nacke, fötter, arm, tumme, som de inte varit helt medvetna om, lösts upp.

¹⁶ Termen stöd i sång är den medvetna hanteringen av lufttrycket, som sker i ett samspel mellan in- och utandningsmuskler.

“Jag ser att spänningarna... märkte inte det tidigare... märks mer och ser skillnaden redan på eftermiddagen (den andra inspelningen efter första kursdagens slut, förf. anm.) ... att kroppen hade öppnat sig. Det kändes som om allt hade lossnat – jag hade öppen kroppshållning ... benen var hopträcklade på första inspelningen.”

Alla IP lägger märke till en lägre tyngdpunkt, avspänning och stabilitet i kroppshållningen. De nyupptäckta röstresurserna kan uppfattas ha kommit som en logiskt följd av detta, men kan också, som jag tidigare lagt märke till, upplevas som skrämmande. En IP berättar:

”Jag hade mer kraft i rösten – tillgång till mer kraft... naturligt om kroppen öppnar sig. Jag var nog inte riktigt klar att ta vara på resurserna jag hade fått, tror jag. Jag är nog rädd för min fulla kraft”

Andningen uppmärksammar de inte särskilt mycket, men när de nu ser får de en förstärkt känsla av att andningen är djupare och används mer i sin fulla potential. Även öppenhet i kroppen och i resonansrummen klargörs, vilket i sin tur resulterar i större ljudstyrka, kraft och uttrycksfullare klang.

Iakttagelser kring attityd, förhållningssätt och kroppsliga fenomen bekräftar att en del problem är oupptäckta fram tills de får se filmen. Några kan vara enkla att åtgärda och attityden till misstag har förändrats:

”Jag sjunger jättemycket med höger arm!? Och så har jag noter??!! Det blir ju ett kommunikativt stopp – vet inte varför jag har noter?? Jag sjunger mer för mig själv när jag har noter.”

Senare:

”Armen... tummen ser mer avspänd ut. Kroppen ser mer avspänd ut. Jag lade bara märke till misstag, men brydde mig inte – var mera i stunden. Jag var den som sjöng och visste vad jag skulle göra rörelsemässigt i rummet.”

Citatet visar också att när man vet vad man vill och har genomarbetat materialet så ger många hinder vika och man utvecklar sin självbild. Den medvetenhet som utvecklas kan upplevas som att vakna eller hitta sitt sanna jag.

“Det är som att vakna” (IP) - ”Som att komma hem” (annan IP) ”Det var som en annan tjej!” (tredje IP)

3.4 Clusterbildningar utöver de tre kärnfrågorna.

En IP tänker och reflekterar efter tredje filmupptagningen och visar att frågeställningarna går in i varandra:

“Kropp och känsla mentalt i enhet... Tillgång till resurser, kraft... Personligheten och rösten hör ihop.”

En intressant reflektion av en IP stärker ytterligare fördelarna i form av ökad självinsikt och ökat självförtroende:

“Nu litar jag på min tanke, kropp och uttrycksregistret. Jag ska använda mig mer av mig själv. Jag är mer självsäker i rollen... mer hemma.”

En annan säger sig ha upptäckt att hon har ett syfte med det hon gör och känner att hon först nu har ett berättigande att stå där och berätta historien.

“Positivt att jag vet från grunden i detalj vad jag vill och vad som ska ske. Jag har upptäckt redskap för att genomarbeta materialet jag har fått.”

Sista omgången av frågeställningarna visar klarast på företeelsen mental stabilitet med ökat självförtroende, vilket kan ha att göra med en större medvetenhet om såväl rörelsemönster som tankemönster.

Utöver bekräftelser på tidigare erfarenheter upplever de en större medvetenhet om kroppsspråk och en medvetenhet om att ha ett syfte för sitt handlande.

3.4.1 Arbetssätt

Studien är främst en chans för mig att lära mer och samtidigt en möjlighet att tillsammans med elever och samspelepartners få gemensamma och fördjupade insikter i de fenomen jag redan nämnt. Därför vill jag också redovisa andra, mindre cluster, som träder fram genom mitt arbete med studien.

Ett av de, för mig, viktigaste mönstren bekräftar att vi befinner oss i en pågående process som liknar den för både artister och lärare. Detta styrks också i en artikel med rubrik ”Artist or teacher?”:

We never stop learning (and if we do, we should stop teaching). And from the Artist we should learn to have our eyes and ears open, to retain a sense of wonder and fascination in all that is around us. We are all “Teachers” from whom others learn – the effectiveness of our message will depend on whether or not we are also “Artists”. (Stephens, 1994)

Arbetssättet kännetecknas som utforskande och experimentellt:

”Det här experimenterandet – tycker jag – är helt fantastiskt – att det är som en verktygslåda, som man kan experimentera med och att det kan fungera och att det inte finns något slutgiltigt resultat, utan det är en process”

Arbetssättet är processuellt och icke-värderande till sin karaktär och går på djupet i de finmotoriska systemen, vilket har bekräftats tidigare. Dessa citat ger ytterligare bekräftelser på detta:

”Om man inser att det är en process blir man mer tillåtande”

”Det har varit spännande- man har blivit ännu mer uppmärksam på detaljer, känner jag. Detaljer i kroppen som tungan. Det var detaljer – små rörelser.”

I arbetet betonar vikten av att ha en intention, vilket bekräftats flera gånger:

”Positivt att jag vet från grunden i detalj vad jag vill och vad som ska ske”

3.4.2 Intention

En förutsättning för ett handlande är att man har en medveten eller omedveten avsikt med handlingen – en intention. Att vara medveten om sin intention är att veta vad man vill och avser att utföra, vilket är något som feldenkraismetoden arbetar med. Att göra klart för sig själv vilken intention man har med rörelsen/handlingen är grundläggande för ett agerande i liv, prestationsförmåga (prestation i betydelsen gärning) och i en professionell föreställning. Val av sångmaterial verkar viktigt:

“Det hade mycket att göra med att det var bra musik, musik som jag känner för och ville göra något av.”

Vad individen vill uppnå är viktigt. Är det ett resultat eller en process – eller kanske båda?

”Det är ju en process och ibland möter du nåt motstånd eller någonting i dig själv som du inte visste att du hade... och helt plötsligt så vågar du nästan inte sjunga eller ge uttryck alls för du vet inte riktigt vad det är som är på väg att komma ... och sen... så har man kommit förbi det och kommit ett snäpp högre ... och så kommer det nåt nytt. Det har varit väldigt spännande.”

3.4.3 Differentiering

Ett av nyckelbegreppen inom feldenkraismetoden kallas differentiering (se om feldenkraismetoden 2.2.). Med det menas att man hittar vägar att *urskilja* fenomen och att *särskilja*. Man ges chans att upptäcka möjligheter, effekter och samband. Om att t.ex. arbeta liggande:

”Det var några övningar när vi låg ner och sjöng. Det var små detaljer – små rörelser. Så kom volymen, rösten blev tät.”

Det speglar värdet av att bryta vanor, som ger nya effekter:

”Jag kunde märka att diverse kroppsövningar... när vi sen skulle sjunga... att då hade man blivit påverkad. Ljudet var avspändare. Just det här att man gör på annat sätt än bara står upp och sjunger som man mestadels har gjort.”

En lektion går ofta ut på att göra en rörelse i olika plan och riktningar för att på så vis differentiera rörelsen/funktionen. Rörelsehandlingarna görs med uppmärksamhet på vad man förnimmer i liggande, sittande, stående, gående, hoppande och springande moment. Detta ger hjärnan ett stort antal möjligheter att välja väg/handlingsmönster. Det påverkar de s.k. efferenta¹⁷ nervbanorna som styr vårt motoriska handlande. Kort sagt den effekt som afferenta¹⁸ nervbanor, som leder information in till hjärnan, ger. Det som sker i våra hjärnor sker med större differentiering om man ger hjärnan chans. Ett fenomen som går från enhet till mångfald och ger fler valmöjligheter. (Haverdahl, A.-L., 1999)

3.4.4 Paus och tid

Feldenkraismetoden arbetar också med pausens betydelse, dvs. vikten av ett kort avbrott eller en mellanakt. Den kan vara allt i från ett par sekunder till ett par timmar. Feldenkraispedagogen säger ofta under ett lektionspass: "leave it alone", "rest for a while", "släpp taget en stund", "vila en stund" (vilket i det sammanhanget inte är särskilt länge – kanske bara en halv till en minut). När en lektion är fullgjord brukar man ta en längre paus. Under ett heldagsarbete är det bra med en lång lunchpaus för att kroppen ska få chans att införliva ny kunskap och för att man ska kunna reflektera ensam eller tillsammans med andra i lugn och ro. Men man behöver egentligen inte bry sig om hur långa pauserna ska vara, man känner själv vad som behövs, alltifrån några sekunder till flera dagar.

Min erfarenhet grundar sig på praktiskt lärande tillsammans med sex olika feldenkraispdagoger och utöver det med fyra andra i form av inspelade lektioner. Genom dessa är min iakttagelse den att feldenkraispdagoger har en välutvecklad känsla för pausens betydelse och för att välja rätt ögonblick (tajming), dvs. för när den behövs och hur lång den behöver vara. Det är samma sorts känsla för s.k. tajming, som skickliga improvisationsmusiker tycks ha. Att läroprocessen tar tid är också tydligt. Två IP bekräftar sin upplevelse:

"Man kan inte skynda på den här processen."

"Just det där med tid... det är väldigt viktigt med den dynamiken i kursen oavsett vad man gör om det är sångövningar eller feldenkraisoövningar eller vad det nu är... Det handlar om självreflektion... det är ju personlighetsutveckling. Så det att föra egna anteckningar är... loggboken var värdefull."

Det är känt att segment som är för långa eller görs i för tät följd inte tillåter den tid som behövs för att införliva ny kunskap och för att bli redo att ta in mer.

¹⁷ **effere'nt**, utåtförande (från centrum). Motsats: [afferent](#). Källa: [www.ne.se](#)

¹⁸ **affere'nt**, inåttedande; används om nervbanor som leder impulser från kroppens periferi till centrala nervsystemet, t.ex. från sinnesorgan till hjärnan. Motsats: [efferent](#). Källa: [www.ne.se](#)

3.4.5 Loggboksanteckningar

Till lärandet hör också de olika sätt vi använder för att öva, minnas och för att se samspel mellan olika aktiviteter i rörelse, tanke, diskussion etc. Vi har som elever olika lärstilar och föredrar olika sätt att stärka våra minnesbilder. I feldenkraismetoden minns man genom att det man lär sig anpassas till kroppens rörelsemönster. Detta påverkar i sin tur hjärnans sätt att hantera handlingar och situationer. Därför är det inte vanligt att man ger plats för anteckningar direkt i anslutning till det praktiska arbetet, som t.ex. vid en föreläsning eller annan traditionell lektionsform. Den närvaro i skeendet som en feldenkraislektion kräver ger inte utrymme för något annat än själva rörelsehandlingen. Eftersom det är ett exempel på aktivt lärande skriver studenterna minnesanteckningar i form av skisser i en loggbok tidigast efter ett lektionspass och/eller på kvällen efter en kursdag. Då upplever man tydligare vad som är väsentligt att anteckna och bevara skriftligt.

3.5 Effekter

Tidigare citat visar att effekterna av feldenkraisarbete ger det som sångare behöver, nämligen tillgång till sin kropp, sina tankar, känslor och sin djupsensibilitet samt rumsmedvetenhet och förmåga till uppmärksamhet på medspelare. De mest framträdande mönstren handlar om sensibilitet och öppenhet i dubbel bemärkelse.

3.5.1 Sensibilitet

Feldenkrais var kunnig fysiker och atomforskare. En forskning där man går in och undersöker materiens allra minsta beståndsdelar. Feldenkraisundervisningen ger en större känsla för sensibilitet såväl kroppsligt som mentalt. Sensibiliteten förfinas genom att det är små rörelser man arbetar med. En rörelse kan utgå från att vara endast tänkt till att uttryckas explicit eller tvärtom: från att uttryckas till att minimeras för att slutligen endast vara tänkt. Jag har upptäckt att effekterna ger öppnare sinnen och förmåga till uppmärksamhet på lyssnare/publik. Det har t.o.m. gett ett utvecklat synsinne i kommunikativa sammanhang, vilket är häpnadsväckande. Jag har inte kunskap nog att förklara det här, men ett citat bekräftar fenomenet:

”Det har varit väldigt ... spännande – man har blivit ännu mer uppmärksam på detaljer – detaljer i kroppen. Tungan... alla såna här små (visar med rörelse, förf.anm.)– att man kunde lyfta käken uppåt... ha, ha, ha... att man kunde få bättre syn?”

Feldenkrais grundar sina rörelsesekvenser på flera naturlagar bl.a. på Weber-Fechnerlagen. Den handlar om sensibilitet och förklaras fysiskt på

<http://biology-online.org/dictionary/Fechner-weber-law> . ”Förnimmelsens styrka ökar inte proportionellt med irritationens absoluta storlek, men med logaritmen av denna.”
(<http://www.answers.com/topic/weber-fechner-law>

Irritationsstorleken och mängden stimuli ska vara minimala för att man ska kunna uppfatta små skillnader. Detta tog Feldenkrais vara på i skapandet av övningarna. Sensibiliteten är extra stor i några delar av vår kropp, t.ex. i fingertopparna och tungan, vilket IP och många andra kursdeltagare är fortsatt nyfikna på att utforska. Finmotorik kan slås ut av överbelastning. Övningar kan programmera om hjärnan så att rätt kroppsdel signalerar till rätt specifik del av hjärnan. På så vis blir det tydligare spår i stället för en okontrollerbar röra. Det går säkert att se paralleller mellan problem med ”musarm” och problem med spelhänder, med stämbandsknotttror m.m. En artikel i Svenska Dagbladet refererar problem med s.k. ”musarm”. Där står att läsa:

”Roten till ”musarm” sitter i hjärnan, i den del som tar emot signaler från den missbrukade handen. En väg att lösa problemet med s.k. musarm kan beta omprogrammering av hjärnan” (Haverdahl, A.-L., 1999)

I en sådan omprogrammering kan feldenkraismetoden bidra med övningar som handlar om att utveckla det senso-motoriska sinnet. Våra kroppsdelar tar olika stor plats i motor cortex (den del i hjärnan som är centrum för motorik). Vi har större möjlighet att styra handens rörelser än till exempel skulderbladets eller bålens rörelser. Dessa iakttagelser kom att spela en avgörande roll när Feldenkrais senare skapade sina lektioner. Genom den utökade och fördjupade medvetenheten om sina rörelsevanor får man en tydligare förnimmelse av hur musklerna i kroppen samarbetar och därtill en återfunnen och utvecklad sensibilitet (Bangshöj, 2009).

3.5.2 Tolerans och öppenhet

Arbetet ger också en större öppenhet i tanke och reell öppenhet i resonansrummen. Det första bidrar till ett prestigelöst och konstruktivt tänkande och handlande, som Bernt Gustavsson kallar ”handlingsklokhet” (Gustavsson, B, 2002).

”Upplevelsen att man kan vila i sig själv och att tillåta ... det här experimenterandet - att det är som en verktygslåda som man kan experimentera med och att det kan fungera. Det blir mycket kreativitet när alla släpper sina gamla vanor.”

Rent fysiologiskt ger det också öppenhet, dvs. tillgång till större resonansutrymmen. Om det vittnar flera bl.a. en IP:

“Nu hade jag en helt annan kraft i rösten, fast det kändes inte så!” Att allting öppnar sig ger tydlig energi och kraft, fast mentalt kände jag den inte än i alla fall.”

Sammanfattningsvis ger resultaten i kap. 3.4 och 3.5 insikter om att feldenkraisövningarna förtydligar skeenden och bidrar till ett hantverkskunnande på ett medvetet plan och vidare till en klarare självbild.

*”Ett ögonblick visar sig en människa
som på ett fotografi men klarare
och i bakgrunden något som är
större än hans skugga.”*

Tomas Tranströmer, Ur Sanningsbarriären (1978)

4. Kärnkategorier

Mönsterbildningarna med kärnfrågorna, arbetssättet och dess effekter leder till två kärnkategorier, nämligen de som handlar om andning och uttrycksregister.

4.1 Andning

En av målsättningarna med lektionerna är att få tillgång till sångandningen. Bland det viktigaste för en sångare att bli medveten om. Det finns fyra engelska uttryck för vad man bör veta och kunna hantera:

1. Breath connection
2. Breath support
3. Breath control
4. Breath management

Det handlar om hur det rent fysiologiskt *ser ut* (hur de olika andningsmusklerna står i förbindelse med varandra), hur det s.k. stödet *fungerar* och hur man har funktionen under *kontroll* och *hanterar* den i de olika sångpartier och situationer som ska gestaltas. Med andningsmuskulaturen styr man lufttrycket mot stämbanden och lär sig hantera det luftflöde (liter luft per sekund) som ska passera genom stämbanden. Sångteknik handlar om att synkronisera känslor, energi och kraft (Björköy, K. och Jacobsen, K. TiVoice¹⁹, Trondheim 2007).

Norsk forskning visar genom undersökningar av sångares andningsmönster, att emotionellt engagemang i såväl övning som framträdanden ger tillgång till den s.k. djupandningen (Björköy, K. och Pettersen, V.). Feldenkrais säger att en rörelse utgår från en intention, styrs av en känsla och har en riktning. Lektionerna kan handla om själva andningsrörelsen, men många andra lektioner kan ge effekter som frigör andningen. De kan utgå från en helt annan plats i kroppen. Rörelsesekvensen kan t.ex. starta i en hand, gå vidare genom armen, skulderbladet och vidare till revben och andra delar som står i nära förbindelse med lungorna. Flexibilitet i dessa delar bidrar till att underlätta djupandning.

Merparten av lektionerna visar sig alltså ha betydelse för andningsfunktionen. De kan vidare handla om teman som lodlinje, balans, gom, revben, skulderblad, bröstorg, ryggrad, nacke m.m. – delar som relaterar till kroppen som helhet. Lektionerna syftar till mobilitet i skelettdelarna (revben, skulderblad etc.), vilket bl.a. ger utrymme för lungorna och plasticitet i andningsmusklerna så de kan arbeta elastiskt, flexibelt och funktionellt.

Flera citat visar att IP fått tillgång till sin djupandning genom lektionerna. Eftersom en ny och ovan rörelse ofta gör att vi håller andan brukar feldenkraispedagogen påminna eleverna om att fortsätta andas när ett nytt

¹⁹ TiVoice var namnet på en internationell sångkonferens i Trondheim, november 2007.

moment genomförs. Som elev uppmanas man också att göra en rörelse med utandning eller med inandning bl.a. för att upptäcka hur det känns när man går *med* kraften. Såsom varande judomästare med svart bälte visste Feldenkrais vilken betydelse det har för rörelsen att gå *med* kraften. Feldenkrais skärper vår uppmärksamhet och lär oss *iaetta* andningen för att upptäcka hur den fungerar. Arbetet leder till en optimal andningsfunktion.

Fördelarna med arbetet runt teman ”öppna resonansrum”, ”andning” och ”tid och pauser” bekräftas ofta av testpersonerna. Det viktiga är att ta in dessa erfarenheter i sitt liv, i den dagliga verksamheten. Att bara *iaetta* sin andning kan vara nog så svårt för sångare, som ägnar en hel del tid att göra andningsövningar!

Som experiment skulle man kunna uppmärksamma sin andning så ofta man kan, när som helst, i kassakön på ICA, på bio och i sångsammanhang under t.ex. ett år. Det kommer att skapa en förändring, som kanske är större än att traditionellt sett göra andningsövningar eller att gå på kurs.

I feldenkraismetoden är andningen ett tämligen centralt tema, men jag vill betona att det handlar om att *observera* andningen - inte styra den. S.k. breath management är den enskilde sångarens uppgift. Lektioner/övningar syftar till en optimal andningsfunktion, som innebär att man själv ska kunna använda den ändamålsenligt i olika situationer och i uttryck som kräver precision i hanteringen av luften. Det gäller t.ex. de utmaningar man ställs inför vid gestaltning av olika dynamiska skiftningar och frasering i sång. Varje ton, fonem (språkljud) eller melodisk linje kan förfinas och befrias från spänning. Förutbestämda idéer om vad som är rätt eller fel kan omprövas när arbetet grundats i en unik, levande kropp som skapar musik genom den enklaste, och mest effektiva väg som den själv finner.

Enligt ny forskning kan detta sätt att arbeta med sensoriska system även bidra till utveckling av hjärnans plasticitet och kopplingsmöjligheter (radioprogrammet Kropp och själ hösten 2009 och Doidge, 2007).

”Att medvetet uppmärksamma sin andning avleder tankar och ger vila och utrymme för ditt inre djup, ditt inre fria universum med hjärnans alla celler och kopplingsmöjligheter.” (Tolle, E. 2005/övers. Trägårdh, E. 2007).

Andning är ett viktigt ämne för många utövande artister och för sångare är djupandning det som ger access till själva motorn i sång produktionen. Sångarandningen är komplex och beroende av fysiologiska, emotionella och sociala parametrar (Jahn, 2009), vilket också bekräftas av Feldenkrais i hans böcker.

Tillgång till en funktionell andning såväl i liv som i sång är kanske det ultimata målet för oss alla?

4.2 Uttrycksregister

Bland de många frågor vi ofta ställer oss i kurserna är:

- vem är jag?
- vad har jag för möjligheter?
- vad vill jag med min sång?
- vad ska jag sjunga?
- vem/vad ska gestaltas?
- vart vill jag rikta mitt budskap?
- hur kan jag gestalta, ladda och följa min berättelse?
- hur kan jag använda mina ögon, min mimik, min gestik, mitt kroppsspråk?

Frågeställningarna bottnar i en ambition att utifrån sitt eget uttrycksregister finna vägar att gestalta och kommunicera sången. Det handlar om hörbara parametrar som röstkvalitet, röstklang, register, volym, artikulation, men även om uttryck som speglas visuellt i blick, mimik, gestik och rörelse.

Att experimentera med tankemönster och rörelsemönster visar sig ge ett utökat uttrycksregister. Medvetenheten om dessa nyanser ger sångaren möjlighet att välja det som är passande. Man får tillgång till sin intuition, vilket gör att man kan agera och reagera snabbare än på en ren viljeyttring (Lindestad, 2006, Lundeberg, 2001).

Rösten är bron mellan ditt innersta jag och omvärlden (Combeau, 2009). Om ögonen är själens spegel är stämbanden själens muskler (Lindestad, 2006).

De små stämbandsmusklerna, som innehåller muskelfibrer skapade för såväl uthållighet som snabbhet, kan rimligtvis inte förmedla budskap på egen hand utan förbindelse med kroppens rum, skelett, muskler och nervsystem. Det går nervbanor från limbiska systemet i hjärnan, centrum för känslor, direkt till struphuvudet och stämbanden och experimentella studier visar att de reagerar snabbare på känsla än vilja (Lindestad, 2009). Det är ett faktum viktigt att observera och att ta hänsyn till i arbetet med sång. Ur de konkreta upplevelserna av arbetssättet, som handlar om medvetenhet genom rörelse, blir man förtrogen med sin kropp och sitt tänkande och utvecklar därmed sina möjligheter att förkroppsliga sångens uttryck, att bokstavligen leva sången i rummet och i sin kropp. Om människan erövrar kunskap med utgångspunkt i sin kropp, med möjligheter att förnimma och förstå, kan hon utveckla en direkt kunskap om sig själv och sin relation till omvärlden. Att bara överföra allt till bilder, simuleringar och teknik förmenar henne denna möjlighet. (Gustavsson, B. red., 2004/ Alsne, M. s. 215-219)

Efter sista inspelningen bekräftar en IP detta och även en ny tillit till sin förmåga:

”Nu litar jag på min tanke, kropp och uttrycksregistret. Jag ska använda mer av det jag har – mer av mig själv. Jag är mer självsäker i rollen.”

Kroppsspråket/uttrycket upplevs mer i samklang med musiken (se tidigare citat s. 24):

”Jag rör mig i musiken, var verkligen inne i musiken och söker mer kontakt utåt. Jag rörde mig, men det var i rytm med musiken i stället för en spänningsgrej.”

De upplever också en större närvaro i sjungandet med fokus på väsentligheter som gör att kommunikationen blir tydligare. IP uttrycker det så här:

”Jag var mera inne i musiken och söker kontakt utåt med kameran och med dig”

Arbets sättet och dess effekter ger värden som, enligt min mening, är några av de mest betydelsefulla för en sångare i arbetet med sitt instrument, sin musikaliska gestaltning och musikaliska kommunikation. Det handlar om öppenhet och sensibilitet i andning och uttrycksregister där det kroppsliga perspektivet går in i det mentala perspektivet som handlar om vårt sätt att tänka och agera förberett och medvetet men också spontant, vilket tycks ge näring till självförtroende, kreativitet och en känsla av frihet i både tanke och kropp. Detta bekräftas även av feldenkraispedagogen Åsa Lindstedt:

“Samspelet mellan stabilitet och flexibilitet - kontrasternas förutsättning för varandras existens - samspelet mellan konsten/estetiken och logiken/strukturen/rationaliteten, frågans och nyfikenhetens betydelse för inlärning och utveckling, hur vi kan utveckla vår sinnesnärvaro och upplevelse av exempelvis känsel, syn, hörsel samt rikedomen i det som finns att upptäcka i det allra minsta.” (www.asalindstedt.se)

5. Betydelsefulla teman för sångare att utforska

Att det är mer än rösten och orden som berättar något för oss visste redan Shakespeare. Han skriver i Troilus och Cressida:

*"Fie, fie upon her!
There's language in her eye, her cheek, her lip,
Nay, her foot speaks;
Her wanton spirit looks out
At every joint and motive of her body!"*

För att relatera till intervjufrågorna 4 och 5 finns några teman som IP upplever som viktigare än andra. De som handlar om bäcken, käke, tunga, lungor och andning. Vidare lyfts teman fram som handlar bröstorg, skulderblad, revben, mage, fötter och läppar. Vi känner igen att fötter och gångstil är nära förbundet med personligheten, men att dessa rörelser också relaterar till röstens uttryck och kan förnimmas rent fysiskt är en viktig erfarenhet för sångarna.

*"Att man **känner** det här med fotsulorna och att man **känner** knäna, benen, bäckenet... mycket med bäckenet, för att där är vi så stela. Det handlar inte bara att öppna käften och sjunga som... en huvudfoting... för att sjunga ... det är så mycket rätt och rent... då glöms kroppen bort! Man **känner** att det är **konkret** för den som gör det."*

Ett sista citat bekräftar inifrånperspektivet och sammanfattar en del av resultaten:

*"Det här med sång är ju ett flöde. Flöde innebär liv och rörelse. Många försöker bita sin inre rörelse med en massa krångligheter på utsidan. Feldenkrais kan med konstruktiva kombinationsövningar få oss att känna en **inre** rörelse."*

Många feldenkraispedagoger har skrivit och publicerat sina tolkningar av olika lektionsteman i bokform (Nelson/Blades-Zeller, 2002, Wildman, 2006, Shelhav/Golomb, 2003). Grundläggande lektioner finns i Feldenkrais' egen bok Awareness Through Movement, översatt till svenska av Marika Hageltorn. Där finns lektionen som handlar om den berömda bäckenklockan.

Exempel på fördjupade teman som riktar sig speciellt till röst användare finns i F. Combeaus inspelade lektioner (Combeau, 2004-2009). Det finns också lektioner att ladda ner gratis i det s.k. Open ATM-project (<http://www-ccs.ucsd.edu/~falk/openatm/>) och flera andra går att köpa via Internet. Lektionsavsnitt finns också på Youtube (http://www.youtube.com/results?search_query=feldenkrais&search_type=&q=f).

Arbetet som handlar om att lära sig effektiva, lätta, eleganta och subtila rörelser, liknande som att lära sig sjunga, spela, dansa, cykla eller simma effektivt, lätt,

snabbt och elegant går givetvis inte att lära med hjälp av böcker, skivor eller filmer. Man måste vara aktiv själv med hjälp av någon annan person med kunnande, någon som antar rollen som guide eller det vi idag ofta kallar coach. Däremot kan visuella intryck från film och auditiva intryck inspirera, bekräfta och förstärka kunskap och egna upplevelser. På så sätt har det tryckta och inspelade materialet ett berättigande likaväl som inspelad musik har i utbildning av musiker och sångare.

Sammanfattningsvis kan sägas om de båda kärnkategorierna andning och uttrycksregister att de visar att det är viktigt att få *medveten* tillgång till dessa, eftersom det är något som ger livskraft till individens samspel med andra också i vardagssammanhang. De ger kunskap, kunnande och dynamik till sångares arbete, som handlar om att få noter och bokstäver att lyfta från papperet och bli levande kropp här och nu.

Målet för läroprocessen är att inre och yttre omedveten okunskap blir medveten okunskap, som utvecklas vidare till medveten kunskap, som i sitt sista skede blir till omedveten kunskap. Den som ger en klarare självbild, tillgång till intuition och kännetecknar ett professionellt konstnärligt framträdande.

*”Två sanningar närmar sig varann,
en kommer inifrån, en kommer utifrån
och där de möts har man en chans
att få se sig själv.”*

(Tomas Tranströmer)

6. Reflektioner

Att utveckla sin sångkonst handlar om en process med inifrån- och utifrånperspektiv. Samspelet mellan min egen, unika förnimmelse och upplevelse av det som sker tillsammans med en yttre upplevelse som bekräftas av speglingar genom andra människor, inspelningar eller annan återkoppling ger ett mångfaldsperspektiv, som bidrar till att man lär känna sig själv. Detta sker dels genom det egna instrumentet, rösten, som är unikt som ett fingeravtryck, dels genom arbetet med konstnärlig gestaltning och kommunikation, som involverar textförfattare, tonsättare, exekutörer och lyssnare i ett växelverkande flöde.

Feldenkraismetoden handlar om arbete med inifrån- perspektiv – om hur man kan medvetandegöra förnimmelser och upplevelser i rörelse- och tankemönster. Feldenkraismetoden som verktyg i processen med utforskande och utveckling av sång och framförandekonst, visar att den kan bidra positivt till utveckling av såväl röstteknik som gestaltningsförmåga och även ge större självinsikt med ett större självförtroende. Detta ger i slutänden förmodligen också skickligare och mer kommunikativa artister.

Den somatiska ansatsen, som kännetecknar feldenkraismetoden, passar väl in i arbetet med sång, som handlar om att synkronisera tanke och kropp. De ATM-lektioner vi använt inriktar sig på samma teman, som jag oftast fokuserar på i sång och det visar sig vara många tankar som förenar feldenkraismetoden och sångdidaktik.

I denna studie, där sången och metoden samspekar, är det tydligt att interaktionen dem emellan ger effekter, som på sikt har ett betydande värde såväl instrumentalt tekniskt som gestaltningsmässigt. Huruvida feldenkraismetoden har betydelse för själva framförandekonsten är inte lika tydligt. Ett framförande är en process i miniformat - en kortare process jämfört med läroprocessen, som leder fram till ett framförande. Eftersom studiens mönsterbildningar leder till insikter om att man får tillgång till sin djupandning och sitt optimala uttrycksregister bör sannolikt även framförandekonsten kunna utvecklas positivt. Det ger oss skickligare artister. Artister som lär känna sig själva, sina intentioner och möjligheter kan förfina uttrycken och vara ännu mer uppmärksamma i kommunikationen med medspelare och lyssnare.

Studien visar något väsentligt.

Genom att utveckla sin djupsensibilitet i själva instrumentet sångrösten, till sångmaterialet, medspelarna och lyssnarna kan framförandet bli innehållsrikare. Processen dit och under själva framförandet blir tydligare, samtidigt mer omväxlande och dessutom roligare. Feldenkraismetoden visar väg för varje enskild individs utveckling av den egna djupsensibiliteten, vilket på så vis också bidrar till en tydligare självbild. Den ger ingen mall, en form eller ett ”rätt sätt” att tänka och handla efter, utan är ett redskap i arbetet med de egna

förutsättningarna rörelsemässigt och mentalt. Arbetet ger hjärnan chans att återupptäcka och reaktivera sensoriska nervbanor och kopplingar genom detta inifrånperspektiv.

Utifrån min egen sångutbildning och senare erfarenhet genom åren, menar jag att utifrånperspektiv i lärandeprocessen har fått dominera. Man har ofta uppmanats härma sin pedagog, att se i spegel, lyssna på inspelningar av andra sångare och av sin egen röst. För många år sedan skedde det med tekniska redskap som gav irrelevant återkoppling p.g.a. dålig ljudkvalitet. De gav tyvärr inte någon verklighetsbaserad bild av hur sången egentligen lät. Idag har vi helt andra ljudtekniska hjälpmedel, som ger mer verklighetsbaserad feedback på det egna sångarbetet och jag tror att det ligger ett värde i såväl återkoppling i realtid via dataprogram som i återkoppling efteråt. Den ljudkvalitetsmässigt överlägsna minidiscen är tyvärr redan föråldrad, men numera finns s.k. "ljudkamera" (H2 Zoom t.ex.) med cd-kvalitet och med vilken man kan överföra ljudet till dator. Enligt min mening är inifrånperspektivet ännu viktigare där man assimilerar och införlivar kunskapen i hela personligheten, dvs. i "body & soul".

Då jag läser och analyserar textmaterialet i studien ser jag att IP upplever en glädje i att uttrycka sig i sång, men tycker sig se olika hinder i förmågan att kommunicera sången på ett personligt vis och är nyfikna på vad lärandet med hjälp av feldenkraismetoden kan bidra med. Det är alltså den musikaliska kommunikationen som är deras egentliga fokus, men det visar sig att denna är beroende av rösttekniken och hela kroppen som gestaltande redskap. Det är tydligt att det är ett växelspel mellan begreppen röstteknik, musikalisk gestaltning och kommunikation.

Glädjen att sjunga kan hindras av problem, som har med såväl rörelsemönster som tankemönster att göra. Det kan handla om själva röstinstrumentet och tillfredsställelsen är tydlig när någon hör och ser att problem försvunnit, luckrats upp. En IP säger om första inspelningen:

"Jag drar upp axeln – mer spänd – mer låst i kroppen"

och efter kursen och i senare inspelningar:

"... men jättestor skillnad – axeln nästan helt i vila!"

Ett annat yttrande visar att när kroppen inte är balanserad blir gestaltningen och framförandekonsten inte som man tänkt:

"Gestaltningen... det är som om jag lägger på något när jag inte är förankrad i mig själv"

Citatet, som speglar reaktionen vid kursstart och första inspelningen, kan innebära att uttrycket upplevs ytligt när förankringen saknas. Förankring kan tolkas som dålig balans/lodlinje eller avsaknad av s.k. stöd och/eller avsaknad av ett personligt uttryck.

Det verkar som de tre IP lägger mest fokus på sitt eget instrument och en del på gestaltningen men minst på musikalisk kommunikation – det som hör till själva framförandekonsten.

Det kan finnas flera skäl till varför uppmärksamheten mest ligger på själva instrumentet/kroppen och gestaltningen.

För det första fanns ingen publik med vid ljud- och bildupptagningarna. För det andra kan det bero på intervjufrågornas ordning som byggdes på trestegsformen: direktintervju och reflektioner i samband med ljud- och bildupptagning. Ett tredje skäl skulle kunna vara att man ännu inte klargjort för sig själv vad man vill med sin sång – vilken intention man har med sitt sjungande. Möjligen behöver några ta sitt utforskande i en viss ordning:

1. Vilket är mitt instrument, hur blir jag ”du” med min röst/min kropp?
2. Vilken är min intention? Vad ska gestaltas? Hur kan jag ladda musiken med egen livserfarenhet? Vilka vänder jag mig till? Vad får jag för reaktion när jag agerar? Vad händer vidare med min gestaltningsprocess i mötet etc.?

Det visar att det är ett komplext område vi befinner oss i. Feldenkrais skriver konkret/praktiskt i en av sina böcker, *The Potent Self*, om att börja med sig själv:

”För det mesta är det mest praktiskt att börja med att förändra sin egen respons innan man ändrar på omgivningen.” (svensk övers. Hageltorn, 2006) Människan lär och utvecklas i samspel med sin omgivning och röstens potential påverkas också av livsstil och generella hälsoaspekter (Jahn, A. F. 2009).

Inom psykologi och utbildning finns en vanlig definition av lärande som en process som för samman kognitiva, känslomässiga och sammanhangsberoende influenser och erfarenheter för att skaffa, ge större intensitet eller förändra sina kunskaper, färdigheter, värderingar och syn på världen. (Illeris, 2000, Ormerod, 1995).

Detta visar att det å ena sidan är logiskt att metodens resultat visar sig som det gör, eftersom en vana är beroende av omgivningens sätt att reagera. Så för att påverka omgivningen och utveckla sambanden måste man antagligen börja hos sig själv innan man är redo att arbeta djupare med sin musikaliska kommunikation. Så är utfallet i denna studie, men den omfattar bara en handfull personer.

Å andra sidan tycker jag, när jag reflekterar över mitt dagliga sångarbete, att det går bra att växelspela mellan de tre parametrarna sångröstteknik, musikalisk gestaltning och kommunikation redan i starten av en läroprocess. Man kan mycket väl tillämpa de tre parametrarna och genomföra en övning musikaliskt genom att först klargöra sin intention, förbereda sig kroppsligt och mentalt för att sedan rikta och följa (processa) sin musikaliska fras. Har man med tankar,

som jag kallar de fyra P:na²⁰ i sitt dagliga arbete grundas arbetet och lever vidare (Norberg, 2000). Detta innebär att vi klargör vårt syfte, att vi är medvetna om att det är människor vi har att göra med och att arbetet är en process som leder till ett framförande, en performance, som i sig är en miniprocess. Arbetssättet i feldenkraismetoden tar hänsyn till detta och kännetecknas av ett icke-värderande förhållningssätt, vilket observeras av IP, som uttrycker en känsla av befrielse, vilket påverkar lärandet positivt. Det medvetna, tillåtande och experimentella arbetssättet tar udden av eventuella känslor som innebär någon form av prestationsångest.

Parametrarna rör sig i olika cirklar, förhoppningsvis med kreativa pauser infogade för reflektion. Det innebär också att man slipper upprepa en övning många gånger och undviker mekanisk repetition utan koppling till en medveten tanke. Det är f.ö. kvaliteten i aktiviteten som är avgörande – inte kvantiteten, vilket bl.a. bekräftas av feldenkraispedagogen Dr. Frank Wildman, som säger att resultatet, effekten beror på tempot och uppmärksamheten på rörelsen mer än antalet upprepningar (Wildman, 2006)

Eftersom ett framträdande, betraktat som en miniprocess, ger respons från såväl rummet som lyssnarna påverkas både framförandet i sig och nästa framförande. Då startar ett spännande flöde, som gör att varje framträdande blir unikt och nyskapande. Det visar sig att de samspelande processerna bidrar till en utveckling av de tekniskt sångliga redskapen, som handlar om avspänning, balans, andning, fonation, resonans och artikulation. Genom arbete enligt feldenkraismetoden visas hur beroende delarna är av helheten och värdet av att sakta ner tempot i en övning för att kunna uppmärksamma detaljer i arbetet. Resultaten visar också att det är nödvändigt att man reflekterar över och bearbetar sina tankar och erfarenheter. Det gör man genom att klargöra för sig själv vad man vill, vilken intention man har och arbeta med differentiering i både tanke och handling. Allt detta tar tid och måste inkludera kreativa pauser. Till detta praktiska arbete verkar loggboksanteckningar bidra till lärandets hållbarhet. Denna samlade form för aktivt lärande bidrar till att man får tillgång till optimala andnings- och uttrycksresurser, som i slutänden ger nyskapande sångartister, som lär känna sig själva och samtidigt har roligt.

Studiens resultat visar vidare att uppmärksamhet, lyhördhet och djupsensibilitet i musikaliskt- kommunikativa sammanhang är möjligt att förfinas först när sångaren medvetandegjort sin intention, hittat sin djupsensibilitet, flexibilitet och sig själv i sin röst och tolkning av sångmaterialet. Utöver de tre frågeställningarna speglas upplevelsen av övningarna där små detaljer knyts till en större helhet. Detta leder till en djupsensibilitet som både ger ett, i relation till sångens framförande, relevant kroppsspråk och lugn.

En IP inser att kroppsrörelsen är *ett* med musiken i stället för i kollision med uttrycket och häpnar inför faktum att rösten fått en kraft, som nästan

²⁰ Fyra P: purpose, people, process och performance.

skrämmar. Att musikaliskt uttryck och kroppsspråk bör hänga samman är viktigt i kommunikationen med lyssnarna. Vidare lägger IP uppmärksamhet på vad man kommunicerar med sitt kroppsspråk. Det verkar som om en filmad dokumentation också kan bidra till att man fördjupar sin intention, sitt förberedelsearbete och utvecklar sin förmåga till att vara närvarande i det som sker, vilket speglas i kroppsspråket.

Många böcker om kroppsspråk handlar om hur du kan tolka *andras* kroppsspråk och mindre på hur du kan studera ditt eget kroppsspråk utifrån din inre kinestetiska upplevelse av dig själv. I det avseendet kan feldenkraismetoden bidra med *inre* perspektiv som har betydelse bl.a. för vår spatiala förmåga och hur vi kan skapa en trovärdig gestaltning av den sång vi framför (Feldenkrais 1999 och 2006, Plonka, 2007, Stanislavskij, 1986) . När arbete görs från grunden med en utvecklad sensibilitet i tanke och kropp har man chans att uppleva så mycket mer både som sångare och lyssnare. Det outtalade, det osynliga men hörbara blir märkbart på ett tydligare vis när den musikaliska kommunikationen sker i ett odelat och sensitivt flöde fram och tillbaks mellan sångaren och lyssnarna.

De sammanlagda reflektionerna i spåren av alla inspelningar visar att själva instrumentet, tekniken och den musikaliska gestaltningen utvecklats, men också nyfikenheten på att utforska vidare och lära känna sin kropps rörelsemöjligheter, dvs. sig själv. Det visar sig ha betydelse för den musikaliska kommunikationen. Clusterbildningarna visar således att utöver de tre frågeställningarna får IP insikter i att arbetsprocessen handlar om förhållningssätt, intentioner, differentiering, paus och tid samt att lärandet förtydligas och blir varaktigt genom loggboksanteckningar, eftersom vi också använder sensomotoriska sinnet när vi skriver.

Jag vill gärna fortsätta att bearbeta dessa mönsterbildningar. Arbets- och förhållningssättet vilar på en tro och kunskap om hjärnans möjligheter att välja väg. I arbetsprocessen strävar vi efter att medvetandegöra skillnaden mellan arbetet i workshop och själva framförandet. Det är en process med ändamålsenlig aktivitet från artistisk intention till framförande.

Arbetet startar med en intention varför det är viktigt att klargöra för sig själv vilken intention man har med en aktivitet. Då kan man uppmärksamma hinder eller motstånd för att differentiera, pröva flera riktningar, eller ge efter. Detta gäller såväl konkreta rörelsehandlingar som tankemönster. Att aldrig forcera hinder, stora som små, i kropps rörelse och/eller tanke, är ett medvetet förhållningssätt. Genom att uppmärksamma eventuella motstånd och medvetandegöra en rörelse och tanke rör vi oss i gränslandet från omedvetenhet till medvetenhet. När, som jag tidigare sagt, en rörelse och tanke lyfts upp till en medveten nivå ger detta hjärnan möjlighet att välja en enkel och ändamålsenlig väg för handlingen.

Som tidigare nämnts är feldenkraismetodens arbete med differentiering (kap. 3.4.3) en viktig nyckel till utvecklad sensibilitet. Detta samband är inte helt tydligt eller medvetandegjort i IP:s reflektioner, men de lägger märke till effekterna. De får t.ex. tillgång till mer volym och kraft och avspänd klang. En IP lyfter fram iakttagelsen att om man rör sig och sjunger i olika plan, riktningar etc. påverkas själva tonen, ljudet, som låter sig frambringas.

Arbetet kräver tid och går olika fort. Det är starkt processuellt betingat och processerna låter sig inte påskyndas, eftersom sensibiliteten inför såväl själva sånginstrumentet som skeendet uppmärksammas mer. Då behövs tid både för att ta in upplevelsen, anpassa sig till den och reflektera över den. Dessa olika utvecklingssteg i processen behöver således flätas samman med kreativa pauser för adaption (integration) och reflektion. Pauser behövs dels för att kroppen ska kunna foga ihop de små rörelsemönstren till en ny sammanhängande rörelsehandling med andra förutsättningar, men också för att låta hjärnan få vila. Det händer att man kan få lätt träningsvärk. Eftersom rörelserna utförs av små och ofta djupt liggande muskelgrupper kan det vara svårt att förstå att en till synes liten och simpel övning/rörelse kan ge träningsvärk. Träningsvärk uppstår p.g.a. överbelastning och kan bero på att man forcerat en rörelse, att man försökt vara ”duktig”. Läranderesultatet blir då att lyssna ännu mer sensibelt på kroppssignalerna, vilket kan vara ett ämne att skriva om i loggboken.

Loggboken är ett värdefullt redskap. Den är tänkt att användas vid kurstillfällena, men fr.a. i dagligt sångarbete och liv. I loggen kan man skissa ner sångliga iakttagelser och annat man lägger märke till som föder nya frågor att ta upp för bearbetning, antingen på egen hand eller i samspel med andra kursdeltagare och pedagogerna. Till en början skriver man ofta ner vilka rörelse- och tankeövningar man gjort och hur. Senare upptäcker man att det ligger ett stort värde i att skriva om *upplevelsen* av en övning. Hur den kändes och vilken effekt den gett på kropp och tanke. Loggboken bidrar också till en generell överblick över det som görs och en bättre förståelse för läroprocessens framåtskridande. Att loggboken bidrar till kunskapsutveckling tillika med personlig utveckling uttrycks explicit.

”Man fyller på själv och ser samspelet mellan väsentliga frågor.” (kap. 3.1.2)

”Personligheten och rösten hör ihop!” (kap. 3.4)

Att föra loggbok i fri form bidrar till att man tillåts skissa och formulera sig fritt efter egen vana och förmåga. Loggboken kan jämföras med konstnärens skissblock, där viktiga och starka intryck snabbt skissas ner för att senare bearbetas kreativt. Loggboken är en värdehandling, som är helt ens egen, vilket blir till ett oombärligt underlag, material och redskap då man ska formulera sina nya kunskaper i skrift. Det kan vara en utmaning, eftersom det handlar om att kunna beskriva och reflektera över hur det varit och är att sjunga efter genomgången kurs.

Det verkar som om musiker har ett väl utvecklat lyssnande men är mindre vana att formulera sig i skrift i olika frågor. Eftersom kursresultatet fr.a. bidrar till ett kunnande i form av praktisk hantverk och ”tyst” kunskap, kan redovisning i skrift i sig bli en utmaning, som också bidrar till utveckling.

Examinationen delas upp i två delar, en praktisk och en skriftlig, för att ge alla sinnen chans att medverka i hela lärandeprocessen fram till och med slutresultatet. Del ett sker praktiskt i form av en gestaltande framställning i grupp, som ska spegla delar av den förvärvade kunskapen på ett eller flera sätt, men också ha inslag av nyskapande moment. Del två sker i form av en skriftlig reflektion över hela processen från intention till framförande. Den skulle vara bra att få göra vid ett senare tillfälle, eftersom effekterna av processen kan visa sig mycket senare än vid examinationstillfället, som ofta ligger i slutet av en kurs. Detta är ett dilemma för oss som genomför kurserna inom universitetet. Slutreflektionen kan ändå visa hur långt man kommit just vid det specifika tillfället. Visar sig fler effekter senare är det ju bara bra – det bekräftar bara det livslånga lärande, som inte bara sker med en examination som målsättning.

Vilka effekter har då arbetet med intention, rörelse, känsla och tanke genom differentiering gett? Effekterna av arbetet med övningar och frågeställningar visar sig i form av utvecklandet av en djupsensibilitet både i kropp och tanke men också öppenhet och tolerans i tanke och handling, vilket utvecklar själva instrumentet rösten i form av bättre tillgång till resonansutrymmen. Tolerans i tanke bygger en förbättrad kapacitet att lära av misstag. Arbetet är således också ett värdefullt redskap för att komma till rätta med s.k. scenskräck om man behöver det. Scenskräck, ett fenomen som har många orsaker och uttryck som kan bli tema för en annan undersökning.

Alla iakttagelser och reflektioner samlas i två kärnkategorier som handlar om att få tillgång till en optimal andningsfunktion och fördjupade, breddade och unika uttrycksregister.

I feldenkraislektioner kan uppmärksamhet riktas direkt på temat andning, men ofta riktas uppmärksamhet på skelettet i de delar, som på olika sätt står i förbindelse med andningsmusklerna och själva andningsmekanismen. Själva andningskonsten bygger mycket på den instinkt, som man får tillgång till när man lär känna sig själv. All andning involverar andningsmuskulatur, som guidas av den intention som stimulerats av föreställningsförmågan. När vi sjunger andas vi inte för att kunna sjunga; vi andas för att vi sjunger. Och vi sjunger för att vår fantasi, våra känslor och vår själ kräver det. (Hemsley, 1998.) Därför är det viktigt att skaffa sig kunskap för att kunna hantera en sångarandning som fungerar relevant i sammanhanget både fysiologiskt och i relation till egen intention och instinkt.

Som framgått av kap. 4.1 är andning ett stort område, vilket bekräftas och beskrivs i en oändlig rad böcker. Man kan läsa om andning specifikt i samband

med sångteknik och sångkonst. Även vetenskaplig litteratur finns om sångarandningen som utforskats på olika sätt. Det finns ett par svenska avhandlingar som handlar om sångkonst, varav den ena tar upp andning ur ett teknologiskt perspektiv, ”From air to aria” (Thomasson, 2003). Det finns också ett antal forskningsrapporter som belyser sångares andningsrörelser (Pettersen, 2004, 2006, 2008).

Som tidigare nämnts är intentionen med feldenkraisövningar att utveckla elasticitet, flexibilitet och funktionalitet i handling och tanke. Ett tema bearbetas i relation till en helhet. Det kan jämföras med ett musikaliskt tema, som presenteras och bearbetas på olika sätt i en sammanhållen komposition. Det kan också jämföras med sångarbete där exempelvis ett problem med artikulation kan ha sin orsak i ett stelt bäcken, ett onödigt tryck mellan 2:a och 3:e nackkotan eller helt enkelt i att sångaren inte gjort det nödvändiga förarbetet. Det kan också handla om att klargöra sin intention, översätta texten (om den är på ett främmande språk) och analysera text och musik. Denna form för aktivt lärande innebär att man lär sig använda flera olika infallsvinklar för att lösa ett problem. Infallsvinklar som har med både tanke och handling att göra.

När man arbetar systematiskt och grundligt med hjälp av feldenkraisövningar ger det en öppenhet och tolerans inför misstag, som man kan lära något av. Detta skapar trygghet och ger självförtroende. Feldenkraismetoden som verktyg i en lärandeprocess visar att den är en metod som innebär aktivt lärande med uppmärksamhet och närvaro. Det kan effektivisera den anspänning som behövs för att utföra en rörelse – den är därför ingen avslappningsmetod som t.ex. yoga.

Det är viktigt att skilja på avslappning och avspänning. Man kan likna avslappning vid en urstämmd gitarr med slappa strängar, som ligger i vila utan att användas och anspänning vid en välstämmd gitarr, som har den rätta spännkraften (en tonus) i sina strängar, välstämmd och redo att användas! Det är ett tillstånd av s.k. ”readiness for action” – en sorts arbetsberedskap (Brown, 1996, Stanislavskij, 1986)

När man frågar IP och andra kursdeltagare vilka teman, utöver de redan nämnda (bäcken, käke, tunga, lungor och andning) de tycker är speciellt intressanta för sångare, nämner de bröstorg, skulderblad, revben, mage, fötter och läppar.

Händer har ingen nämnt, vilket förvånar mig, eftersom de tar stor plats i motor cortex, centrum för motorik i hjärnan. Kanske beror det på att vi inte haft det som specifikt tema i den första kursen eller så är det inte lika självklart att relatera röstarbete till händer. Min egen insikt är att händer och armar hänger samman med axlar och nacke, som står i nära förbindelse med struphuvudet. Så det tycks mig viktigt att lektioner med tema arm och hand också lyfts fram i arbetet med sång. En lektion jag själv upplevt som elev utgick från handled till

bröstkorg och gav rörelsefrihet runt om i bröstkorg med rörliga skulderblad, som gav som effekt en fullödigare andning.

Förutom uppmärksamhet på och kunskap om bäckenet, som är centralt enligt min mening, är också uppmärksamhet på nacke och ryggrad oundgängligt för sångare, eftersom det finns en direktkoppling till struphuvudet från nackkotorna, speciellt i övergången mellan nack- och bröst-kotpartierna (C7 och T1). Flexibilitet i atlaskotan (överst i ryggkotpelaren) och de övre nackkotor som benämns C2 och C3 är också viktig. De sistnämnda står i förbindelse med tungbenet. Rörligheten i dem påverkar struphuvudets funktion.

Struphuvudet, ofta kallat röstkällan, hänger som i en trapets av parvisa muskler, som har som funktion att röra det uppåt, nedåt, bakåt och framåt. Det är därför av stor betydelse att dessa får arbeta avspänt, flexibelt och funktionellt. Minsta fasthållande av någon eller några av dessa muskler bidrar till en blockering i struphuvudsfunktionen. Struphuvudet måste få vara chef! (Farrington, 2009)

Om man vill få tillgång till hela vibrationskedjan i skelettet och en övertonsrik klang behöver man öka medvetenheten om hela ryggradens funktion (Blades-Zeller, 2002). Vid exempelvis rädsla drar den ihop sig och roterar precis som hos andra däggdjur och gör sig beredd för flykt eller kamp, vilket i sin tur påverkar andningen och slår ut finmotoriken (Combeau 2004, Lundeberg 2001).

Min samlade kunskap om och erfarenhet av feldenkraismetoden genom åren har väckt frågor runt sången och lärandet. Genom studien har spänningen mellan inifrån- och utifrånperspektiv tydliggjorts. Studien och arbetet med de nya fristående kurserna bekräftar att inifrånperspektivet ofta varit eftersatt och att formerna för lärande behöver vidareutvecklas för att öka kvaliteten i lärandet i sång.

Att sjunga handlar mycket om en praktisk färdighet, varför det torde vara självklart att lära genom s.k. aktivt lärande. Detta innebär fr.a. att lära genom praktiskt arbete med den egna rösten/kroppen, genom att lära andra och genom praktiska demonstrationer.

Att skriva ner skissartade anteckningar för senare bearbetning är ytterligare ett sätt att utnyttja det sensomotoriska sinnet och bekräfta för sig själv vad man gjort och lärt. Genom att ge fler möjligheter för eleven att agera aktivt i lärandet minns man mer, vilket visas i en undersökning bl.a. av radiologen Theodor Panou (Panou, 2008).

Med hänsyn till människors olika lärstilar och hur mycket vi lär oss genom att vara s.k. active learners/aktiva elever, är det min uppfattning, att var och en själv kan skapa balans i sitt lärande och skapande genom att tillämpa de olika perspektiven på ett varierat och lyhört sätt. Feldenkraismetoden, som vägleder

individen enskilt genom FI-formen och såväl individ som kollektiv i ATM-formen, kan med sitt förhållningssätt och de logiskt uppbyggda lektioner (som även kan användas i moduler och segment), som medel bidra till ett balanserat sångarbete i såväl process som resultat.

Feldenkrais, kärnfysiker och kunnig i materiens allra minsta beståndsdelar, insåg att detta arbetssätt kunde påverka vårt agerande, inte bara i yrkesutövande, utan även i vardagens aktiviteter. Att denna medvetenhet, som genom rörelse införlivas i dagligt liv, så tydligt utvecklar personens möjligheter till olika val kan också ge utvecklad hjärnkapacitet, vilket är något för psykologer och hjärnforskare att visa med dagens tekniska innovationer. Han var före sin tid med sin kunskap och sitt arbetssätt. Detta återstår dock att bekräfta och utforska vidare. Vetenskapen som den ofta gestaltar sig vill helst ha mätbara, synliga och skrivna bevis för påståenden. Kunskap, när den är som mest fullödlig, användbar och rik, växelspelar dynamiskt mellan vetenskap, praktiskt hantverk och handlingsklokhets (Gustavsson, 2002).

Eftersom arbete enligt Feldenkrais' tankar befrämjar inifrånperspektivet och stödjer rollen som reflekterande spelpartner lämnar det mer initiativ och självbestämmanderätt till sångaren som i sin tur bygger vidare med eget ansvar för utveckling. Det är dock inte helt lätt för en pedagog eller "mästare" att anta en sådan roll i relationen till sin elev eller lärling, eftersom mästaren/läraren förväntas ha svar på frågor. Det är heller inte helt lätt för elever med dåligt självförtroende att lita på sina sinnesförmågor, sin känsla och förmåga till eget lärande och självvärdering.

Metoden sysselsätter sig med frågan **hur** och ser helst att du själv kommer fram till svaret på din fråga, som sedan föder nya frågor. På så vis förs utvecklingen framåt och alla involverade ges chans att lära något nytt. Man blir aldrig färdig och värderingen ligger inte i "rätt" eller "fel", utan i vad som upplevs som funktionellt, lätt, elegant, sublimt och kanske samtidigt hemlighetsfullt!

I konsten och livet är inte allt helt uppenbart (Feldenkrais, M., 1981). Upplevelsen av det självklara, men samtidigt gäckande svåra att fånga och teckna ner, kan infinna sig när som helst i din vardag. Detta sker givetvis också i din framförandekonst, eftersom konsten handlar om att gestalta livet, så att den som lyssnar kan känna igen sig och samtidigt uppleva något nytt och sublimt. Detta i sin tur leder till andra värden, som ökad förståelse för sig själv och sina medmänniskor, i vårt fall publik/lyssnare. Det leder också till insikter om att ansvaret är delat mellan oss alla involverade. Skådespelaren Jan Jönsson citerades i en tidningsartikel för en del år sedan:

"Jag ser det som konstens allra viktigaste funktion att öppna vägar för förståelse så att sann dialog kan uppstå – den som leder oss mot ökad humanism, ökad medkänsla och förståelse för andra människors livsöden. Och se att det också handlar om mig."

Återigen bekräftas bilden, av att det jag diskuterar, ytterst handlar om ökat mänskligt samspel och självkänedom.

Det kan uppstå konflikter i ett flexibelt arbete på vägen att vinna kunskap – en konflikt som prof. Bengt Molander reflekterar över i rapporten Gränslös kunskap (Molander, 2005).

”Kunskap är inte bara och kanske inte främst en fråga om sant och falsk, det är också en fråga om hur föregiven (påstådd) kunskap leder oss vidare i verkligheten, alltså både krav på insikt och överblick och att fokusera det väsentliga - det som leder till det bästa för människor.”

Det är således sällan man kan påstå att ett sätt är rätt eller fel. Konflikter kan uppstå när elever kräver och söker svar i ett lärande som domineras av ett utifrånperspektiv och med en otydlig ansvarsfördelning för lärandet. Den hjälp till självhjälp, som kännetecknar feldenkraismetoden, är kunskap som landar djupt i oss och förblir i kropp och sinne likt färdighetskunskap som erövrats när man lär sig cykla eller simma.

Sång är en färdighet som liknar detta, som hänger samman med arv och vanor men också med utvecklandet av färdigheter. Ett tecken på det uppenbara och hur svår bevisföringen av förvärvad kunskap i upplevd form kan vara, då det inte finns ”bevis” för det som hänt är följande upplevelse: efter en dags workshop med F. Combeau för ett par år sedan märkte jag att när jag cyklade hemåt gick det så lätt och jag hoppade av cykeln elegant – det sistnämnda obekräftat utifrån, men det *kändes* elegant! Fötter, ben, höfter och bäcken samspelade i en s.k. ”mono-action” – en sammanhängande rörelse. Att förmimelsen av mina fötter, ben och ett rörligt bäcken har betydelse för min djupandning och min sång har jag vetat länge och tillämpar i mitt arbete med sång. Den färdigheten visade sig den gången i ett helt annat händelseförlopp!

Lyckligtvis är människan utrustad med en kinestetisk förmåga som kan uppövas, vilket gör att hon kan förmimma även det osynliga och icke hörbara.

Evelyn Glennie, döv sedan 13 år ålder, hör till en av världens ledande slagverkssolist. Hon visar att det, för henne, icke längre hörbara kan kännas och ses, vilket kan höras och upplevas av andra! Hennes konst bygger på en musikalitet och ovanligt utvecklad sensibilitet för vibrationer i rummet, golvet, instrumenten och den egna kroppen. Därför spelar hon oftast barfota och har sin kropp väldigt nära sina slagverksinstrument.

Jag känner också till en blind kollega, tillika feldenkraispedagog i Frankrike, som så väl utvecklat sin sensibilitet i form av skelettvibrationer och lyssnande att hon kan höra hur en person, gestikulerar, står etc. även om hon inte kan se.

Hos IP kan man utläsa ett starkt intresse för sång som självuttryck, som konstnärligt uttryck och som kommunikationsmedel. Den passionen för ämnet är också en viktig utgångspunkt för arbetet med studien.

Framförandekonst är en del av den totala röstliga processen i såväl tal som sång. Själva målet för en sångares arbete kan vara själva framförandet. Detta kan ses som en produkt/produktion, ett slutsteg i en process, som fört sångaren fram till ett läge då hon/han känner sig redo att dela sitt budskap publikt. Själva framförandet är också en process i sig som inbegriper växelspelet mellan exekutörer och lyssnare och ger återkoppling i realtid, vilket är värdefullt för sångaren och påverkar framförandet i finstilt mått (Norberg, 2000). Det gäller i klassisk musik, i jazzmusik och i andra praktiska konstformer som t.ex. dans. Ett framförande når inte sitt mål, ett möte i musik, förrän lyssnarna är närvarande och delaktiga i det som sker.

En dansk koreograf, Jeanne Yasko, i programmet Musikspegeln 26 mars 2000:

“Stycket är inte färdigt förrän publiken är där.”

Konstutövande sker i dialog med betraktare, lyssnare, läsare. Publiken kan, om kreatören vill, vara medskapare i konsten i en tavla, en föreställning/komposition och kan ge återkoppling i realtid i form av semiotiska²¹ tecken som ögonkast, suckar, gestik, mimik, applåder etc. Slutfasen i läroprocessen är den punkt man kommer till och är redo att dela sången publikt – att mötas i musiken. Ett sångligt framträdande visar att aktiviteten och situationerna varierar men instrumentet är hela tiden rösten, dvs. kroppen, jag själv. Konsten består i att kommunicera en tanke eller idé genom att ge den liv i närvaro och dialog med andra.

Det är IP:s egna *upplevelser* av lärande i sång i samband med feldenkraismetoden som observerats och redovisats. Varje upplevelse har fr.a. tre möjliga ingredienser: sinnesförmimmelser, tankar/mentala bilder och känslor. I sinnesförmimmelser ingår den kinestetiska upplevelsen. Det är en objektiv företeelse, eftersom det är upplevelsen som iakttas, inte personen. Orden som vi skriver, tänker och läser är bara ett yttersta skikt. Själva personligheten, jaget, är det underliggande lagret, bakgrunden till upplevelserna och tankarna, varför det hela tiden öppnas nya valv, nya dörrar, som leder vidare till nya frågeställningar.

Jag vill åter kasta ljuset på att vi sångligt arbetat inom fyra processområden i ett flöde, som handlar om:

1. Hur vi skaffar kunskap traditionellt sett, som man ”brukar” göra genom att lyssna, ta del av andras arbeten etc.

²¹ **semiotik**, det systematiska studiet av tecken och andra betydelsebärare, inklusive de icke-språkliga. (www.ne.se)

2. Hur vi lär, när vi tar till oss ett material, en sång, s.k. assimilation av innehållet, dvs. själva läroprocessen.
3. Hur vi gör när vi omformar materialet till något eget och unikt, s.k. transformation av materialet, som vi kan ladda med egen livserfarenhet.
4. Hur, när och var vi vill dela det med andra, dvs. när vi delar materialet publikt i ett framförande.

Vidare: Hur och när vi genomför en självvärdering av framförandet.

Det handlar om perspektiv på en artistisk och kreativ läroprocess inspirerad av tankar från boken "Assessing Achievements in the Arts" (Ross, Radnor, Mitchell, Bierton, 1993)

Feldenkrais tankar och praktiska lektioner kan tillämpas i varje del, eftersom han ständigt sysselsätter oss med frågan *hur?* Hur lär vi oss, hur finner vi vårt eget uttrycksregister och uttrycksmöjligheter, hur kan vi sjunga med hela vårt jag och hur kommunicerar vi det med vår röst och vårt kroppsspråk? (Blades-Zeller/Nelson, 2002, Plonka, 2007)

Låt mig ta ett exempel: en elev t.ex. går in på Youtube och lyssnar och ser på hur en sång sjungs och härmar exemplet och kommer ut med en röstklang som utvecklats genom ett härmande av en annans röst och via en dator med dålig ljudkvalitet. Det kan ge ett framträdande som inte är trovärdigt gentemot upphovsmännen (poet och tonsättare) och i sämsta fall kan det även ge röstproblem. I allra sämsta fall kanske eleven också härmar en tolkning, som då heller inte blir "egen", eftersom den inte processats inom områdena 3 och 4, assimilation och transformation. Den blir en kopia av originalet.

Oavsett stil och genre menar jag att det är till fördel om man tillåter sig att ta den tid det tar att processa sången genom alla fyra stadierna i logisk ordning. Detta ger ett musicerande, en musikalisk gestaltning och kommunikation som blir unik vid varje publik händelse. Ett sådant arbete bygger en medvetenhet och färdighet att urskilja delarna i helheten, vilket en IP bekräftar:

*"Alla delar visar att det finns principer som håller. Redskap för att genomarbeta materialet har jag fått. Positivt att jag vet från grunden in i detalj. **Genomarbetat** är något väldigt positivt- att jag vet vad som är och kommer från vartenda ord... orden är... jobbet med texten är lika mycket sång som feldenkrais och teknik."*

Många sångare rör sig från område 1 direkt till område 4 och missar stora delar av processen i delarna 2 och 3 med resultat att det vanligtvis saknas ett eget personligt uttryck. Det blir ofta bleka kopior av något som någon annan redan gjort. Detta speglas ofta i kommunikationen, eftersom kroppsspråket ofta berättar annat än det som kommuniceras i sången. Budskapet kan då bli dubbelt eller helt fel.(citat sid. 6)

Kroppen ger sitt eget budskap oavsett om du vill eller ej. Att arbeta med rörelse, tanke och känsla som en enhet, ger tillgång till de känslor man behöver för att kunna skapa ett trovärdigt uttryck. Intressant är att se hur närbesläktade de engelska orden för rörelse och känsla är: motion – emotion.

Den kreativa läroprocessen med experimentellt tänkande och handlande bidrar till spontanitet men tar tid. Det är tid som behövs. Om man skapar press runt en prestation tar den energi. Den energi du behöver för att vara skapande människa i själva prestationen.

Jag ser flera värden med att använda feldenkraismetoden som redskap för att förbereda och utveckla arbetet i sång. Det ena är det laborativa och icke-värderande förhållningssättet i lärandeprocessen med den tillåtande inställningen till sig själv och arbetet, som är fritt från prestationstänkande. Det andra är det grundläggande systematiska arbetsättet, som knyter en liten detalj till en helhet i ett förlopp och som startar i det som fungerar lätt. Det tredje är det systematiska utvecklandet av djupsensibilitet i såväl rörelsemönster som tankemönster, vilket fr.a. bidrar till avspänning, öppenhet i resonansutrymmen och en förbättrad koncentrationsförmåga.

Att lärande- och skapandeprocessen består av små delar i en större helhet bekräftas också av många andra, som t.ex. kvantfysikern Dana Zohar. Hon skriver i sin bok "Kvantjaget":

"Vår värld kommer till genom ett ömsesidigt skapande mellan själ och kropp (inre och yttre, subjekt och objekt), mellan individen och hans personliga och materiella sammanhang och mellan den mänskliga kulturen och naturens värld. Den beskriver människans jag som fritt och ansvarigt, lyhört för andra och för sin miljö, höjgradigt relaterat, naturligt engagerat och i varje ögonblick skapande."

(Zohar, D. 1990)

Vidare var den berömda pedagogen Maria Montessori²² liksom Feldenkrais före sin tid med att använda sin vetenskapliga kunskap och begåvning i en lärande- och utvecklingsprocess. Montessori, skicklig kirurg, som tidigt doktorerade i psykiatri, använde precis som Feldenkrais, sin kunskap att utveckla en pedagogik för mänskligt lärande och utveckling, vilket medförde att allt fler människor fann vägar för utveckling och skolning utan psykologisk hjälp. Maria Montessoris barnbarn skriver om henne i en bok där de menar att de flesta vuxna ofta inte odlat sin konstnärliga begåvning fast de har en tydlig bild i huvudet av vad de vill uttrycka. Det finns alltså en klyfta mellan vad som finns i hjärnan och vad som kan uttryckas. Det gäller i hög grad om inlärnings-

²² Maria Montessori, 1870–1952, italiensk läkare och barnpedagog, som ägnade flera år åt studier i antropologi, pedagogik och filosofi;

Montessoripedagogiken grundad av Maria [Montessori](#) utgår från att barnet i samspel med omgivningen strävar efter att utveckla sig självt. Centralt är barnens frihet att utvecklas i sin egen takt. Pedagogens uppgift är främst stödjande. Målet är att eleven lär sig lösa problem, reflektera, ta personlig ställning, arbeta självständigt och samarbeta. (www.ne.se)

processen, där man har att göra med något förut okänt (Montessori, Mario Jr, 1976). En viktig synpunkt lyfts fram här: först tar man emot kunskap och information, som sedan assimileras, men den blir inte internaliserad, dvs. integrerad med hela personligheten, förrän den blir en del av personen som använder den aktivt.

I mitt sångarbete känns det viktigt att eleverna får utveckla sina egna idéer på sitt eget sätt, att de får chans att klargöra för sig vad och hur de vill och kan göra det och samtidigt ha roligt. I det gemensamma arbetet som reflekterande spelpartners önskar jag att vi ska ta varandra i anspråk för att utbyta erfarenheter, få stöd, hjälp och tips ("coachning") för att hitta vår autentiska och uttrycksfulla röst. Det gör vi genom att tillsammans skapa intresse, göra det spännande och med engagemang experimentera för att lära, tänka och agera. Vi behöver därför utveckla lärandet och värdera lärandets process såväl som dess produkt och öva oss i att presentera kunskap, färdigheter och attityder i praktiska sammanhang. Det kräver mod och tillit hos alla parter att hoppa rätt in i upplevelsen av handlingssättet för att få tillgång till resurserna. Detta ger oss kritiska och kreativa tänkare, problemlösare och nyskapare!

Feldenkraismetoden öppnar för såväl kollektivt medvetande som individuellt. Det individualiserade sättet att närma sig eleven i ett samspel, men med avsaknad av reproducerbarhet - en viktig aspekt av f-metoden. Att ständigt fråga sig "vad händer här och nu?" utan att nödvändigtvis agera på svaret, men i stället uppmärksamma det och gå vidare, medvetandegör en tanke eller rörelse som i sig producerar en förändring hos eleven.

ATM-lektionerna ger oss möjlighet att bli bekant med delar av en själv, som är okända eller diffusa för oss, som t.ex. var skulderbladen sitter, hur rörliga de är, vad min intention är etc. När vi lär känna delarna och helheten ser vi vilken representation de har i självbilden. Då har vi chans att utveckla vår potential och få en mera innehållsrik självbild. Kroppen är ju ofta bekant för oss genom en yttre spegelbild och genom relationer, så därför relaterar vi ofta till en yttre självbild.

Att utvecklas genom ATM-lektioner är nästan som att både rita kartan och göra resan (Feldenkrais arbetade ett tag som kartritare). Kartans grundmönster ser någorlunda likadan ut, förutom att den kan ritas om vad gäller detaljer, men ser i grunden ungefär likadan ut över längre tid.

För resan man gör, väljer man start och mål. Man reser och orienterar sig under resan, med uppmärksamhet på vägen och det som finns runt den och på det som sker. Detta påverkar mitt agerande som chaufför. Jag kan resa samma väg många gånger, men resan blir aldrig exakt densamma, eftersom jag inte är densamma varje gång. Bilens kondition, väder och vind påverkar körsättet liksom mina tankar, min föreställningsförmåga och fantasi. Min kropp och omgivning påverkar mitt sätt att svara och möta situationer. Även radio, CD och eventuella medpassagerare påverkar mig. Mina upplevelser av att ha kort

eller lång resväg påverkar också mitt sätt att köra. Min känsla påverkar körningen – är jag pigg, glad, trött, ledsen, njuter jag av naturen, av musiken i min radio, av sällskapet, av färdigheten som sådan så påverkas också körningen.

Sångarens instrument är kroppen, som har en någorlunda likartad grundstruktur hos oss människor (fylogenetisk²³ aspekt), dvs. det som hör till arten. Över den strukturen varierar utseendet/formen hos varje individ (ontogenetisk²⁴ aspekt). Stämbanden kan ha olika längd och massa, men är uppbyggda på samma sätt hos oss. Kroppen med armar, näsor, ben etc. ser olika ut, men har samma grundstruktur. Sjungandets karta har också ett grundmönster som är beständigt, men utformas i detalj genom sångarens arv och utveckling i samspel med omgivningen. Sångaren väljer start för sitt arbete och mål och orienterar sig traditionellt sett om vilken sång som ska läras och arbetas med och hur man stilmässigt etc. brukar göra. Arbetsprocessen fortsätter och tidigare kunnande, hälsoläge, kondition, förmågan till uppmärksamhet på instrumentet rösten, notmaterialet, medspelarna, rumsakustiken, temperatur och eventuella störningar i form av ljud och sist men inte minst föreställningsförmågan/fantasin påverkar processen.

Jag menar också att ju större uppmärksamheten och fantasin är genom resan desto intressantare och säkrare blir körningen/sjungandet. Rörelse- och röstfunktion är beroende av och påverkas av vår fysiologi, av naturkrafter som gravitation, av den intention vi har, den riktning vi väljer och följer, den sinnesförnimmelse vi har, den känsla vi upplever i situationen och vilken omgivning vi befinner oss i (Caldwell, 1995).

Färdigheter, förståelse och kunskapsfakta, som förvärvas genom arbete från medveten praktik till teori, ger kunskap och kunnande som grundas och finns kvar i vårt medvetande. Detta i sin tur skapar möjligheter att handla klokt och relevant i sammanhanget och innebär att man står rustad att möta olika situationer på ett kreativt sätt i dialog med andra (Gustavsson, 2002 , Molander, 2000).

Det viktiga är att individen själv upplever och upptäcker vad det är som sker och utvecklas - inte att jag som lärare ger svar, löser problem och väljer väg. Jag kan hjälpa till med analysen, visa och föreslå vägar. Lärandeformerna bör tas under bearbetning och omprövas. Att undervisa i s.k. Master Class-form kan i vissa fall motverka motorisk inlärning på sikt (Helding, 2008). Detta får konsekvenser för hur lärandet organiseras och genomförs.

I samspel med andra i ett rum, med t.ex. elever, publik eller kyrkobesökare är vi beroende av såväl rummet som vår förmåga att svara och möta situationer och personer. Då krävs förmåga till flexibelt tänkande och handlande – en sorts improvisatoriskt kunnande (Molander 2000, Caldwell,1995). Och improvisation,

²³ Fylogenetisk avser utvecklingshistorien för en växt- eller djurart

²⁴ Ontogenetisk avser utvecklingshistorien för en individ

vet många improvisationsmusiker, bygger på noggranna förberedelser, observationsförmåga och risktagande (ISME, Amsterdam, 1996). Det är kunnandet och friheten i själva improvisationen som leder vidare till något nytt. Molander i artikeln *Improvisation och kunskap*:

*”Det är först när man inser att **uppmärksamhet** och **närvaro** och **det som leder vidare** hela tiden finns inom ett dylikt spänningsfält (eller man kan lika gärna tala om flera) som begreppen får liv och gör dem möjliga att knyta till reella situationer som på ett eller annat sätt innehåller improvisation. Och det kan faktiskt gälla nästan alla situationer?”*

Vidare kan man reflektera över den tidigare nämnda artikeln av Anna-Lena Haverdahl (Haverdahl, A-L 1999) om hur finmotoriken slås ut av stress och mekaniskt upprepade finmotoriska rörelser. Hon skriver om tangentbordsarbete, som man kan relatera till exempel till klaviaturspel. Sång, speciellt klassisk sång, bygger på finmotoriskt arbete inne i struphuvudet och i de muskler och brosk som står i nära förbindelse med det. Vissa kroppsdelar har större representation än andra i hjärnans motor cortex. Som jag tidigare nämnt tar t.ex. händerna upp större plats än hela bålen och av händerna speciellt tummen. Likaså tar fötter, ögon, läppar och tunga upp stor plats.

Belastningsskador kan härröras från för stor fysisk belastning och stress i kombination, vilket medför en dimmig röra i hjärnan (något som går att se med modern scanning-teknik). Finmotoriska övningar har så visat sig vara till hjälp för att återställa sensibiliteten i musklerna. Stress, höga krav och liten möjlighet att påverka leder till ökad risk att utveckla såväl psykisk som fysisk ohälsa och vi vet sedan länge att finmotoriken slås ut av stress, eftersom bl.a. adrenalinutsöndringen ökar i kroppen, vilket medför att blodet strömmar till grova muskelgrupper för att kroppen gör sig beredd att kämpa eller fly. I ett obekvämt och hotande framträdandesammanhang reagerar kroppen bl.a. för att vända sig om och springa/fly, men eftersom man står kvar (och sjunger, talar, föreläser, predikar) roterar skelettet (Combeau 2004), vilket ger obalans i kroppen med sämre tillgång till andning och rörlighet, speciellt den finmotoriska. Vår röstliga potential påverkas även av livsstil och generella hälsoaspekter (Jahn, 2009) men för klassiskt utövande musiker och sångare är kunskap om och tillgång till finmotoriken oundgänglig, enligt min mening.

Därför ger resultaten från studien bekräftelser på hur viktigt arbetet enligt detta sätt är för sångare, speciellt för dem som utövar inom klassisk genre.

7. Sammanfattning av kapitlet reflektioner

Undersökningens resultat utmynnar i två kärnkategorier, varav den ena handlar om sångarandningen och den andra om ett breddat uttrycksregister såväl röstligt som gestaltningsmässigt. Vikten av medvetenhet om sångarandningen bekräftas och beskrivs av forskaren och sångaren Viggo Pettersen (Se kap. 4.1). Han har undersökt sångarens muskelarbete i sång med yttre mätmetoder. Hans slutord efter presentation av sin undersökning om hur klassiska sångare bör andas var: ”Awareness! Let nature guide!” (Pettersen, februari 2009). Pettersen rekommenderar en ökad medvetenhet om fyra områden:

1. musklerna runt höftkammen,
2. yttre, inre och tvära bukmusklerna,
3. interkostalmusklerna (inre revbensmuskulaturen) och
4. övre thoraxmuskulaturen fr.a. under armhålan. (Pettersen, april 2009).

Detta stämmer överens med de resultat och viktiga teman som extraherats ur studien och som fr.a. handlar om bäcken, mage, revben och bröstorg.

Den andra kärnkategorin handlar om uttrycksregister. Feldenkraisövningarna fokuserar på rörlighet i kroppens skelettdelar, som sätter fler delar än stämbanden i vibration och ger tillgång till ett uttrycksregister, som bl.a. resulterar i en innehållsrikare ton såväl klangligt som volymmässigt.

I intervjumaterialet kan man läsa att höjden känns lättare, andning och stöd upplevs tydligare och djupare, vibratot påverkas i positiv riktning och att volym och kraft ökar. De tankemönster vi omedvetet rör oss inom kommer upp till en medveten nivå, som får oss att agera i samklang med vår intention och kroppens kraftfält. Detta ger oss ett större uttrycksregister även tankemässigt. Det handlar om tydliga rösttekniska iakttagelser, som i sin tur hänger samman med hur man får kapacitet att gestalta innehållet. Den musikaliska gestaltningen är alltså mer eller mindre beroende av hur rösttekniken manövreras.

De svårigheter som finns i det här arbetet är flera. Forskningsämnet tangerar många discipliner och färgas det av det faktum att jag har införlivat en hel del av metoden i mitt arbetssätt. Min samarbetspartner Margit Bangshøj och jag är samspelade i tanke och handling, vilket medför att det ibland kan vara svårt att urskilja vad som direkt kommer från metoden och vad som kommer från våra egna och gemensamma perspektiv. Men det är med ödmjukhet och djup fascination jag tagit mig an studien, som gett bekräftelser på sådant jag upplevt och fått kunskap om, men också en fördjupning av både agerande och tänkande runt såväl sångdidaktik som framförandekonst.

En negativ konsekvens av att använda feldenkraismetoden kan möjligen vara det som en IP anför, nämligen att det kan föda en rädsla för kraften, de inre resurser man hittar. Det kan upplevas som skrämmande och i värsta fall medföra att man inte vågar fortsätta utforska sina möjligheter, utan man väljer att bli kvar i smärttillstånd eller agerande med ett onödigt stort mått av

spänning. Det är inte alltid lätt, då vi ofta är fostrade och uppvuxna i en miljö med ambition att göra rätt för oss, bita ihop, försöka och ibland till alldeles för höga pris klara av saker. Men att nyfiket, prestigelöst och prestationsfritt lyfta fram rörelse- och tankeförnimmelser till en medveten nivå ger självkänedom och självkänsla, som medför att man får mod att göra medvetna val i livet.

Kanske går världen miste om en klassiskt skolad mezzosopran i världsklass, då sångerskan som upptäckt sina resurser och skrämts av dem får till följd att hon väljer att ägna sig åt den afroamerikanska sånggenren i stället. Kanske inser hon också att det är ett för högt pris att betala i form av mycket finmotoriskt precisionsarbete, som krävs i klassisk sång? Ett pris hon inte ville betala i form av tid och engagemang. Om hon blev nöjd med sitt val så var det ändå ett positivt utfall? Kanske gick vi också miste om en klassisk mezzosopran i världsklass när Zarah Leander valde en annan inriktning? En gammal filminspelning visar henne som en sångerska med ett fantastiskt röstmaterial sjungande arian "Che faró senza Euridice" ur Glucks opera Orfeus och Euridice. Men vi fick ändå en artist i världsklass!

Intervjupersonerna uttrycker i ord med en underförstådd önskan att lära mer för att utveckla en medvetenhet, säkerhet och känna en sorts frihet i kropp och i tanke. Man vill få tillgång till sin fulla potential som visar sig handla om en optimal andningsfunktion och frihet i uttrycksregistret. Eftersom kurserna genomförs i workshopform ges möjlighet att tillsammans med andra experimentera och finna verktyg för att återuppväcka den rörelseglömska många drabbats av (Bloom, 2009). Den frihet i ton, uttryck och framträdande-konst man som lärare och elev eftersträvar kräver både struktur och utrymme för spontan handling. Tankar runt det bekräftas inte bara av B. Molander i "Kunskap och improvisation", utan även av den välrenommerade forskaren professor Sven-Eric Liedman. Han vidhåller att *frihet alltid kräver ett visst mått av ordning*. I en tidningsartikel kunde man läsa följande:

*"Om fantasi, sambälle och om den klassiska musikens ställning, diskuterar professor Jan Ling är Sveriges ledande musikhistoriker, tillsammans med idéhistorikern Sven-Eric Liedman. I samtal som ordnas i välbesökta möten med titeln **Möten för musikens framtid** tror Jan Ling också att publiken måste visa mer engagemang för att konstmusiken ska överleva. Liedman skall i mötet ge de idémässiga aspekterna kring temat "Musik och fantasi" och vidhåller att frihet alltid kräver ett visst mått av ordning. Ling säger vidare "att de som vill ha den här musiken måste **involvera sig själva i den i långt högre grad än i dag**. Och vara beredda att betala för den, kanske lika mycket som man är beredd att ge för ett par snygga följare. **Den kan bara leva vidare utifrån det personliga engagemanget.**" (ref. i DN 23/10 2008)*

Musikens framtid innefattar också sångares framtid. Liedman och Ling bekräftar mitt antagande om nödvändigheten av att uppmärksamma aspekter av personligt engagemang i uppgiften och närvaro hos både sändare och mottagare i kommunikationskedjan. Det innebär en kommunikation i form av dialog som

visar vikten av att agera med hela personligheten involverad med frihet över struktur, samt i ett ömsesidigt utbyte av erfarenheter runt ett tema.

Svaret på frågan om feldenkraismetoden kan utöva positivt inflytande på lärandet i sång och bidra till en utveckling av röstteknik, musikalisk gestaltning och kommunikation är helt klart ”ja”, vilket undersökningen visar. Studien visar att det också handlar om färdigheter i improvisation, om attitydförändringar, större scennärvaro och utvecklad självkänedom. Kollegorna vid Malmö Teaterhögskola bekräftar också fördelarna, som de redovisat i sin rapport (Unné-Göransson/Wielcek-Ekholm, 2004). Jag är också styrkt i uppfattningen att såväl förhållningssättet som delar av lektionerna kan integreras i ämnet sångdidaktik.

Just nu pågår en intressant utveckling av lärande, som går allt snabbare i och med att vi sedan en tid är inne i IKT²⁵- samhället och rör oss vidare inom en period som kännetecknas av innovation och nyskapande. Feldenkraismetoden som inlärningsmetod med sitt breda perspektiv kan man utforska vidare. Diskussionen kan fortsätta inom en ”pussel-lösande” forskningstradition (2.3). Tanken med studien är att den ska ge ett konkret underlag för ett handledningsmaterial angående kurser i ämneskombinationen sång och feldenkraismetoden. Undersökningen tillsammans med kursutvärderingar och tidigare genomförda pilotprojekt har gett en grund, men i tider av IKT och nyskapande ter det sig svårare att skriva lärobok eller en handledning av traditionellt slag. Globaliseringen har brutit upp mycket av vårt tänkande i bitar och kunskap finns tillgänglig snabbt och i brokiga sammanhang via Internet och andra mobila redskap. Det har medfört att det blivit en svårare uppgift än jag från början föreställde mig. Att forma ett handledningsmaterial måste troligtvis var öppet ungefär som en loggbok/idébok och eventuellt utformas på nytt för varje kurs. Man skulle kunna dela in häftet i teman. Hur varje tema ska bearbetas i varje kurs, i vilken ordning det tas och hur det anpassas för varje individ måste lämnas öppet, eftersom vi pedagoger utgår både från en grundläggande struktur och från individens behov i ett kollektiv.

Arbete på detaljnivå, som ska synkroniseras till en helhet, kan ta olika riktningar. Det vore som att skriva ner en hel jazzimprovisation. Det är i och för sig möjligt, och har på sätt och vis sin plats, men är inte brukbart för var och en. Inte ens storbandsjazz är noterad/skriven fullt ut. Den har en form – en struktur och inom den kan individer få ge uttryck för ett tema/en idé. Därför får själva utformandet av ett handledningsmaterial bli föremål för ett annat arbete som jag lämnar därhän för närmare eftertanke och utformning.

Redan för ca 100 år sedan kom Maria Montessori med sina pedagogiska tankar, som jag tidigare nämnt om (s. 8), och ungefär samtidigt skriver den ryske

²⁵ Förkortningen står för informations- kommunikations- och teknologi.

regissören Stanislavskij²⁶ (svensk övers. 1995) att arbetet med sig själv och med rollen (uppgiften) *leder* till teknik. Grunden i tekniken är å ena sidan kunskap om naturen och dess lagar och å andra sidan systematiska övningar och vanan som först är medveten och så småningom blir undermedveten eller motorisk. Parollen för tekniken i konsten: *det omedvetna genom det medvetna*.

Mina studier av Stanislavskij bekräftar att tankarna i feldenkraismetoden om medvetenhet genom rörelse funnits och finns hos flera betydande ”lärare” och under senare tid, för ca tjugo år sedan, finns tankarna återigen bekräftade i bl.a. boken ”Rörelsekommunikation” ut (Steinberg, J./Borghäll, J. 1981). Innehållet i den tar upp ett begrepp kallat ”medvetenhetstillverkning”, som handlar om kroppsmedvetenhet, kroppsspråk, rumslig medvetenhet, relations- och värderingsmedvetenhet genom rörelse, lek och improvisation som hjälp för gränslöst skapande.

Flera discipliner sysselsätter sig med just sensomotorik och att senso-motorisk träning kan ge positiva effekter på barn med ADHD t.ex. visas just nu av doktoranden i psykologi, Mats Niklasson vid Karlstads universitet (artikel på Inslaget 20091103).

Forskningen om sensoriska systemets betydelse vid inläring är ännu bara ca 5 år gammal (ref. från radioprogrammet Kropp och själ hösten 2009). Psykiatern och psykoanalytikern Norman Doidge berättar i boken ”The Brain that Changes Itself” om hjärnans plasticitet och upptäckten att tankar kan förändra både strukturer och funktion i hjärnan även upp i hög ålder. Dessa rön är nya och räknas som det största genombrottet i neurovetenskapen inom de senaste decennierna. (Doidge, 2007), vilket visar sig ha betydelse för kultur, lärande och rehabilitering. Flera av grundtankarna i feldenkraismetoden finns således sedan länge inom flera områden både inom pedagogik och inom psykologi, men det finns mycket att fortsätta utforska med hjälp av metoden, speciellt ut artistisk synvinkel.

Det sätt vi arbetar på i våra kurser, är ett exempel på aktivt lärande. ”Learning by doing” är redan ett vedertaget begrepp och aktivt lärande är en paraplybeteckning som refererar till flera instruktionsmodeller där man lämnar mer lärandeansvar till eleverna. Forskning visar att aktivt lärande gör det lättare att minnas, förstå och är roligare. Aktiva metoder kräver av oss att komma fram till en egen ståndpunkt, dvs. att utveckla våra egna tankar och ageranden i relation till det vi lär oss. Under denna process skapas rent fysiologiskt neurologiska förbindelser i vår hjärna, den process vi kallar lärande. Passiva metoder t.ex. som att lyssna skapar inte de neurologiska samband och vägar/linjer för vårt handlande som man eftersträvar. Enligt Theodoros Panou,

²⁶ Konstantin Stanislavskij (1863-1938) är en förgrundsfigur inom den moderna teaterhistorien. Han var skådespelare och regissör på Moskvas konstnärliga teater och utvecklade där en ny spelstil för skådespelare, grundad på minutiös psykologisk sanning och inkännande realism. Detta innebar ett definitivt brott med de klichéartade betoningar och tomma gester som då hade dominerat skådespelarnas arbete. Den nya stilen skulle få avgörande betydelse över hela världen. (BookPlus)

medicinsk radiolog och tekniker i Aten, lär vi oss 5 % genom föreläsningar, 10 % genom att läsa, 20 % genom att lyssna, 30 % genom demonstrationer, 50 % genom diskussioner, 75 % genom övning/praktik och 90 % genom att lära andra. Allt detta är intressant att reflektera över i sångdidaktiska sammanhang. Att 'praktisera med återkoppling' är den aktivt lärande komponenten i hans studie. Forskarna fann att studenter, som hade praktik med återkoppling, presenterade bättre framföranden och hade en mer positiv attityd än de studenter som inte hade möjlighet att praktisera. (Panou, 2008)

Utöver forskning om lärande, som mycket väl kan tillämpas inom sångdidaktik finns forskning om sång med resultat som visats med hjälp av olika mätmetoder. Det handlar om sångliga effekter som t.ex. resonanskvalitet uttryckt i klangspektrum m.m. Forskaren i musikteknologi Philippe Depalle, Montreal presenterade resultat som kommit fram genom mätning med olika standardmodeller som t.ex. "Physical Modelling", "Signal Modelling" och "Spectral Model". Dessa presenterades på en sångkonferens i Trondheim (TiVoice i Trondheim 2007).

Forskaren, Leif Arne Rønningen, professor i telematik vid NTNU i Trondheim, bedriver forskning som bidrar till effektivitet i läroprocessen. Där arbetar man multidisciplinärt och har skapat det s.k. Hems Lab, som är ett "collaboration space", samarbetsutrymme, för forskning inom teknologi, konst, pedagogik och psykologi. Genom ett interdisciplinärt teamwork har det skapats en virtuell musikteater för att sångare ska kunna öva så verklighetsnära som möjligt. Det är en sorts simulator för sångare för att effektivisera läroprocessen.

Det finns således många sätt att utforska sångkonst och lära mer om den. Tillika med teknologiska mätmetoder och virtuella hjälpmedel kan feldenkraislektioner med sitt inifrånperspektiv användas som redskap för de behov som en sångare har i sin artistiska läroprocess. Den inre kunskap, som kan utvecklas med feldenkraismetoden i form av utvecklad djupsensibilitet i tanke- och handlingsmönster har styrkan att den bär man med sig, den kan man lita på oavsett rum, situation eller tillgänglig utrustning för att mäta effekter.

Vad får allt resonemang runt forskning och lärande i sång för konsekvenser för utbildning av sångare och sångpedagoger? Utbildningen inom våra universitet och högskolor ska nu centreras och planeras på ett sätt som vi redan gör i våra fristående kurser i Rösten och feldenkraismetoden. S.k. *aligned teaching* är ett begrepp som har fått många svenska översättningar och innebär studentcentrerad, holistisk undervisningsplanering och lärcentrerad undervisning (Högskoleverket, 2008). I stället för att ta över kunskap och färdigheter utifrån bör utbildningsmålen stödja de grundläggande mönster som styr människan *inifrån*, så att en balanserad utveckling kan komma till stånd. Bara på det sättet kan den moderna människan utveckla en personlighet som är tillräckligt stark och flexibel för att ta itu med de komplicerade krav som en snabbt föränderlig värld ställer. (Montessorio, Mario Jr, 1976)

Betyder detta att vi går mot en utveckling av yrkesrollen som sångpedagog (och även körledare) till att bli röstcoach med kunskap och praktiskt hantverkskunnande om rösten som helhet i både tal och sång och som än mer inrymmer kunskap om kroppsspråk, hälsa och rumsakustik som grundas på vetenskap tillika med beprövad erfarenhet? Det diskuterar en kollega Merybeth Bunch Dyme i NATS Journal of Singing (Bunch Dayme, 2006) och Leon Thurman, en kollega i Canada, som presenterar sina tankar i artikeln *Science-based, Futurist Megatrends: Vocal and Choral Pedagogy in the Year 2097*. (V.g. se bilaga 3). Han spår 100 år framåt, men jag vill påstå att vi i flera avseenden redan är där och utforskandet fortsätter!

*”Skäms inte för att du är människa,
var stolt! Inne i dig öppnar sig valv
bakom valv oändligt. Du blir aldrig
färdig, och det är som det skall.”*

(ur dikten *Romanska Bågar* ur samlingen *För levande och döda*, 1989)
Tomas Tranströmer

8. Slutord

Studien av *Feldenkraismetoden i sång och framförandekunst* visar processer i ett växelspel, som i hög grad bidrar positivt till lärandet i sång.

Upphovsmannens samlade kunskap, i form av teoretisk kunskap, praktiskt hantverkskunnande och handlingsklokheter, finns nedtecknad i de fler än 2000 lektioner och i de böcker han skrivit. Arbetssättet har vuxit fram ur Feldenkrais' gedigna kunskap inom fysik, atomforskning, evolutionslära, barnpsykologi, neurofysiologi, cybernetik och systemteori och genom praktiskt experimenterande. Utifrån sin vetenskapliga kunskapsbas har han utvecklat systematiskt upplagda lektionsmodeller med ett somatiskt och tillika holistiskt perspektiv. Lektionerna finns i två former. Den ena kallas FI (Functional Integration) och den andra ATM (Awareness Through Movement). Det är ATM-formen som är tema för min studie - den lektionsform där en pedagog leder en grupp genom lektionsförloppet med verbala instruktioner.

Det är sedan länge känt att feldenkraismetoden fr.a. arbetar med att medvetandegöra tanke- och handlingsmönster med avseende på rörelse, intention, känsla och riktning. Den kan på så vis bidra till utveckling av elasticitet, flexibilitet och funktionalitet i kroppen, vilket visar sig i form av en fördjupad sensibilitet i muskler och nervsystem och därtill även en klarare självbild.

Huvudsyftet med studien var att undersöka om metoden, som är exempel på en läroprocess, kan bidra positivt till lärandet i sång. Svaret på frågan är klart "ja". Med undersökningsresultatet som underlag, är det min tanke att gå vidare med att skapa ett handledningsmaterial för kurserna i Röst och feldenkraismetoden, som f.n. ges vid universitetet i Karlstad.

Studien visar att metoden med sin filosofi och logiskt uppbyggda lektioner kan bidra med kunskap och kunnande, som är särskilt användbar i arbete där man har kroppen som viktigt arbetsredskap, t.ex. sångare, som vill upptäcka, återuppväcka, effektivisera och fördjupa sina resurser både konstnärligt och rösttekniskt. Med sitt observerande och icke värderande förhållningssätt bidrar arbetet till ett prestigelöst förhållningssätt, större observations- och urskillningsförmåga samt förfining av själva motoriken. Genom intervjuerna och observationerna bekräftas att de experimentella arbetsprocesserna i sång och framförandekunst med hjälp av feldenkraismetoden öppnar vägar för en optimal andning, ett bredare uttrycksregister, nyskapande uttryck och större självkänedom. Det visar sig att tid och engagemang i detta arbetssätt medför ett fördjupat kunnande på en medveten nivå som bl.a. handlar om djupsensibilitet i kropp och tanke, öppenhet i resonansrum och ett öppet och vidsynt förhållningssätt till hela den artistiska arbetsprocessen. Alla aspekter viktiga för en sångare.

Effekterna av arbetet utvecklar såväl röstinstrumentet som gestaltungs-förmågan men även framförandekonsten, där samspelet mellan utövare och lyssnare ger skickligare kommunikatörer. Sångarna blir personliga uttolkare av musik de utför och kommunicerar, eftersom de blivit observanta på vad de vill och hur de kan agera i sin musikaliska gestaltning och kommunikation. Med ett välutvecklat röstinstrument och god gestaltungs-förmåga, får vi sångare som utvecklas till unika tolkar.

De nyckelbegrepp lektionerna utgått från har olika teman med aspekter på intention, känsla, rörelse och riktning. De teman som observerats i mitt arbete handlar fr.a. om andning, käke, bäcken, tunga och lungor. Sångarna nämner fler intressanta teman att utforska vidare, nämligen de som handlar om bröstorg, skulderblad, revben, mage, fötter och läppar.

Arbetsättet stämmer väl överens med högskoleverkets intentioner för lärande genom s.k. ”*aligned teaching*”, ett begrepp som fokuserar på studentcentrerad, holistisk och lärcentrerad undervisningsplanering, som utvecklar de kunskaper som främjar ett självstyrt och förståelseinriktat lärande. Detta är helt i linje med feldenkraismetodens arbete, där man sysselsätter sig med frågan ”hur” och som avser att ge hjälp till självhjälp. Därför tror jag att lärande inom ämnet sångdidaktik kommer att behöva omorganiseras och nyskapas.

Uppgiften är, som pedagog/musiker/sångare, att undersöka vad som står i papperet/noterna. Vidare att utforska vad som finns under och bakom noterna/orden, vilken intention tonsättaren och poeten har och i vilka riktningar tankar, rörelser och uttryck kan gå. Toner är ju vågrörelser i luften med en riktning även om vi inte kan uppfatta dem med vår syn. Den kunskap och upplevelse av materialet man som sångare/musiker då har förverkligas slutligen i samspel med omgivningen. Detta får ord och ton att lyfta från papperet och bli till levande uttryck i kroppslig gestalt här och nu.

Det är *vi* tillsammans, i samarbete med Feldenkrais, som kan skapa och använda improvisationsmodeller, men du själv skapar din egen komposition!

Referenser:

- Blades-Zeller, E. /Nelson, S. H., 2002: *Singing With Your Whole Self* – The Feldenkrais Method and Voice. The Scarecrow Press, Inc.
- Blades- Zeller, E. 2003: *A Spectrum of Voices* – Prominent American voice teachers discuss the teaching of singing. Scarecrow Press, USA.
- Bloom, E. 2009: *Feldenkraismetoden förklarad*. Feldenkrais Education AB.
- Brown, O.L. 1996: *Discover Your Voice* – how to develop healthy voice habits. Singular Publishing Group Inc.
- Bunch Dayme, M. 2005: *The Performer's Voice*. W.W. Norton, New York –London.
- Caldwell, T. 1995: *Expressive singing- Dalcroze Eurythmics for Voice*.. Prentice Hall.
- Clark R.C. 2002: *Singing, Acting, and Movement in Opera* – A Guide to Singer-etics, Indiana University Press
- Doidge, N.: *The brain that changes itself* – stories of personal triumph from the frontiers of brain science. Penguin books.
- Feldenkrais, M. 1972: *Awareness through movement/ svensk övers. Av Marika Hageltorn 1999 "Medvetenhet genom rörelse"*. Förlag: bookLund.
- Feldenkrais, M.: *The Potent Self, A study of spontaneity and compulsion*. Svensk övers. M. Hageltorn 2006: *Det starka jaget*. Förlag: bookLund.
- Feldenkrais, M, 1981: *The Elusive Obvious*. Amazon.com. Svensk övers. 1991: *Det gäckande uppenbara*.
- Franklin, Eric (2003): *Pelvic Power*. Elysian Editions.ISBN-13: 978-0-87127-259-1
- Gustavsson, B. (red.) 2004: *Kunskap i det praktiska*. Studentlitteratur.
- Gustavsson, B. 2002: *Vad är kunskap? - en diskussion om praktisk och teoretisk kunskap*. Rapport från Skolverket. Tryck: Leanders grafiska AB, Kalmar, www.skolutveckling.se
- Hemsley, T 1998: *Singing and Imagination* – A human approach to a great musical tradition. Oxford University Press.
- Hixon, Thomas J., 2004: *Respiratory function in singing*.
- Montessorio, Mario Jr 1976: *Education for Human Development*. Svensk övers., Svante Hansson 1991: *Från barn till vuxen*.
- Norberg, B. 2000: *Live Performance i utbildningen* – en utvärderande studie av sångredovisningen i konsertform vid Musikhögskolan i Örebro. Skriftserie uppsats 2000:01. D- uppsats i musikpedagogik Musikhögskolan, Örebro Universitet.
- Plonka, L. 2007: *Walking your talk* – changing your life through the magic of body language. Penguin Books.
- Roberts, Brian A. 1998: *Sharing the Voices: The Phenomenon of Singing*. Proceedings of the International Symposium, St. John's, New Foundland, Canada, June 1997.
- Science-based, Futurist Megatrends: Vocal and Choral Pedagogy in the Year 2097*, by Leon Thurman.
- Ross, M., Radnor, H., Mitchell, S., Bierton, C. 1993: *Assessing Achievement in the Arts*. Open University Press.
- Rumantsev, P./svensk övers. Rolander, V. och J. 1993: *Stanislavskij repeterar Rigoletto*. Bo Ejeby förlag.
- Rywerant, Y. 2003: *The Feldenkrais Method – teaching by handling*. Basic Health Publications.
- Shafarman, S. 1997: *Awareness heals - the Feldenkrais Method for Dynamic Health*. Da Capo Press.
- Shelhav, C/ Golomb, D. 2003: *A Guide to Awareness Through Movement* – 18 lessons based on The Feldenkrais Method. Shelav Institute.
- Stanislavskij, K.: *Att vara äkta på scen* (svensk översättning Martin Kurtén, 1986) Gidlunds förlag.
- Stanislavskij, K.: *En skådespelares arbete med sig själv - i inlevelsens skapande process*. (svensk översättning: Manja Benkow, 2004) Norstedts förlag.
- Steinberg, J./Borghäll, J. 1981: *Rörelsekommunikation*. Utbildningsförlaget.
- Thomasson, M. 2003: *From Air to Aria*, diss.

- Von Wright, G. H. 1986/2005: *Vetenskapen och förnuftet*. Bonnier Pocket.
- Wildman, F., 2008: *The Busy Person's Guide to Easier Movement-50 ways to achieve a healthy, happy, pain-free and intelligent body*. The Intelligent Body Press.
- Zohar, D.1990: *Kvantjaget – en revolutionerande syn på människans natur och medvetande med utgångspunkt i den nya fysiken*. Forum.

Rapporter, artiklar:

- Abu Asab, B. ej daterad: *Skådespelares tankar om röst tal text och språk*. Utvecklingsarbete. Teaterhögskolan i Malmö. Lunds universitet.
- Blades-Zeller, E. (2004). *The Effects of Feldenkrais work on the singer's voice as documented by spectrographic analysis*. A preliminary study. Abstract.
- Bunch Dayme, M. 2006: An Argument for Whole Body and Holistic Approaches to Research in Singing. *Journal of Singing* vol. 63
- Haverdahl, Anna-Lena (1999) i Sv D 18 april under rubriken vetenskap: *Roten till musarm sitter i hjärnan*. Källa New Scientist 10 april 1999
- Högskoleverkets rapport 2009:25, *Kvalitetsutvärdering för lärande*
- Irving, D. 2002: *Sångaren som kommunikatör*. Artikel i Röstläget, medlemskrift för Röstfrämjandets medlemmar. www.rostframjandet.se
- Jahn, A. F., 2009: *Medical Management of the Professional Singer*. An Overview, From: *Medical Problems of Performing Artists*: Volume 24 Number 1: Page 3 (March 2009)
- Järvilehto, T. 2006: *What is motor learning?*
Faculty of Education and Kajaani University Consortium, University of Oulu, Finland
- Molander, B., 2000: *Improvisation och kunskap*. I et filosofisk terräng. Festskrift til Sverre Sløgedal
Filosofisk institutts publikasjonsserie nr. 34, Trondheim 2000, s. 155-162
- Molander, B., 2002: *"Have I kept inquiry moving?"*- On the Epistemology of Reflection, NTNU Norwegian University of Science and Technology
- Panou, Theodor (2008): *Management of Learning Ways: A radiographers's prospective*. MIR, Athens, November 2008
- Børkøy, K./ Pettersen, V., 2009: *Consequences From Emotional Stimulus on Breathing for Singing*. Forskningsrapport.
- Unné Göransson, M. & Wilczek-Ekholm, B. 2004:
Information om Feldenkrais-metoden och några exempelövningar. Rapport av konstnärligt utvecklingsarbete. Teaterhögskolan i Malmö, Lunds Universitet.
- Wilczek-Ekholm, B. 2004: *Koslowsky, Orest: Att stå och att gå*. Rörelselära enligt Orest Koslowsky. Sammanställning av förf. KU-arbete vid Teaterhögskolan i Malmö, Lunds universitet.

Minnesanteckningar:

TiVoice 2007 symposium i sång, november 2007 i Trondheim, Norge.

Utbildning tillsammans med François Combeau i Dublin, Karlstad och Paris 2004-2009.

Andning och stöd, symposium på KTH, Centrum för Opera och Teknik i Stockholm, 14 februari 2009.

Röstfrämjandets symposium 2009 i Karlstad, 24-26 april 2009.

ISME i Amsterdam 1996.

Utvärderingar:

Av pilotprojekten **Voice and Feldenkrais** och **Voice, Feldenkrais and Performance**, 2006-2009.

Länkar:

Epistemology and the Feldenkrais Method.

<http://iffresearchjournal.org/en/volume/3/strauch>

Om epistemologi: <http://www.filosofi.no/epist.html>

Fechner – Weber-lagen om sensibilitet: http://www.biology-online.org/dictionary/Fechner-weber_law

Bilaga 1

About François Combeau

As teacher/practitioner of the Feldenkrais Method® for 20 years, François Combeau has a wide range of teaching experience of ATM lessons, including weekly classes, theme series, and numerous seminars in Paris, throughout Europe, for professionals in the fields of the arts, athletics and health. He also works with individuals helping them develop a fuller quality of life physically, mentally and emotionally.

As an experienced Assistant Trainer, he teaches in many trainings in Europe, in Paris with Miriam Pfeffer, in Liege, Belgium with Yvan Joly, in Bad Windshiem, Germany with Mark Reese, and in the US with Anat Baniel. These trainers have in many ways been his mentors. François has taught advanced trainings in France, Sweden, Switzerland, Germany and in the US (Detroit and Chicago).

He has the desire to share the experience he developed teaching for 20 years in small continuity educational trainings, creating a very interactive, precise and supportive way of working with students. François has been teaching movement and voice for 30 years. Before he took his Feldenkrais training in 1984 (M. Pfeffer, G. Yaron, Ch. Chelav, R. Alon, A. Baniel, J. Karanš), he had training in bodywork including dance, mime and relaxation techniques and studies based on Chinese medicine, Taoist yoga, Zen meditation, and martial arts dynamics & equilibrium.

François has voice and speech therapy training with a specialty in neuropsychology. He has worked as a consultant and rehabilitation practitioner in one of the most well-known hospitals in Paris for brain injury.

Twelve years ago François opened a centre of his own in Paris for somatic education.

Read more on his website:

<http://feldenkrais-au-present.com/combeau/index.cfm>

Bilaga 2

A Biography of Moshe Feldenkrais

Av Mark Reese 19 mars 2004/övers. B. Norberg 2009

Moshe Pinhas Feldenkrais föddes 6 maj 1904, i Slavuta, i nuvarande republiken Ukraina. När han var en liten pojke flyttade familjen till den näraliggande staden Korets. Runt 1912 flyttade familjen till Baranovich, som i dag är Belarus. Medan Baranovich fick utstå många slag under första världskriget, fick Feldenkrais motta sitt Bar Mitzvah (en sorts judisk ceremoni för att högtidlighålla övergången från barn till vuxen, författarens anm.), och fullgjorde två år i gymnasiet, fick utbildning i hebreiska språket och sionistisk filosofi. 1918 gjorde Feldenkrais, endast 14 år gammal, en 6-månader lång resa till Palestina. Efter hemkomsten 1919, jobbade han som arbetare fram till 1923 då han återvände till skolan för att ta sin gymnasieexamen. Medan han gick i skolan försörjde han sig som assisterande lärare. Efter att ha tagit gymnasieexamen 1925, arbetade han som kartritare. Feldenkrais var involverad i judiska självförsvarsgrupper, och efter att ha lärt sig Jiu-jitsu arbetade han fram egna självförsvarstekniker.

Han skadade sitt vänstra knä i en fotbollsmatch 1929. Under konvalescensen skrev han sin bok *Autosuggestion* (1930), en översättning från engelskan till hebreiska av Charles Brooks' arbete med Coué's system för autosuggestion, tillika med två kapitel som han författade själv. Efter det publicerade han *Jiu-jitsu* (1931), en bok om självförsvar.

1930 reste Feldenkrais till Paris för att studera ingenjörskonst vid École des Travaux Publics des Paris. Han tog examen 1933 med specialiteter i maskinlära och elektroteknik. I 1933, efter att ha mött Jigaro Kano, judons grundare, började Feldenkrais undervisa i Jiu-jitsu och startade sin egen utbildning i judo.

Samma år började han arbeta som forskningsassistent för Frédéric Joliot-Curie vid radium institutet, medan han studerade till en doktorexamen i ingenjörskonst vid Sorbonne. Mellan 1935 och 1937 arbetade han vid Arceuil-Cachan laboratorerna och byggde en Van de Graaf generator, som användes för experiment inom atomforskning. 1935 publicerade han en reviderad, fransk utgåva av sin hebreiska jiu-jitsu-bok kallad, *La Défense du Faible Contre L'Agresseur*, och 1938 publicerade han *ABC du Judo*. Han erövrade, som förste europé, svart bälte i judo 1936. Feldenkrais gifte sig 1938 med Yona Rubenstein, som var barnläkare. Mellan 1939-40 arbetade han tillsammans med fysikern Paul Langevin som forskare i magnetlära och ultra-ljud.

Feldenkrais flydde till England 1940, precis som tyskarna anlät till Paris. Som militär vetenskapsman ledde han forskning rörande försvar mot främmande

ubåtar i Skottland mellan 1940-45 samtidigt som han lärde sig judo och undervisade klasser i självförsvar.

1942 publicerade han en handbok i självförsvar, *Practical Unarmed Combat* och boken *Judo*. Feldenkrais började arbeta med sig själv för att klara av knäproblemen som hade återkommit under flykten till Frankrike och medan han traskat omkring på ubåtsdäck. Feldenkrais gav en serie föreläsningar om sina nya idéer, började undervisa experimentellt i klasser och privat med några kollegor.

Feldenkrais lämnade flottan, flyttade till London och arbetade som uppfinnare och konsult inom privat industri. Han tog lektioner i judo vid London Budokwai (en japansk kampsport, förf. anm.), satt i den internationella judo kommittén och analyserade judons principer vetenskapligt. Han publicerade sin första bok om sin metod, *Body and Mature Behaviour*, 1949 och sin sista bok om judo, *Higher Judo*, 1952. Under sin Londonperiod studerade han arbeten av George Gurdjieff, F. M. Alexander och William Bates och for till Schweiz för att studera för Heinrich Jacoby²⁷.

Feldenkrais återvände till Israel för att leda den israeliska militära avdelningen för elektronik 1951-53. Runt 1954 flyttade han permanent till Tel Aviv och försörjde sig för första gången genom att undervisa i sin metod. Han arbetade sporadiskt på manuskriptet till *The Potent Self* (på svenska: *Det starka jaget* – en studie i spontanitet och tvång), som han hade påbörjat i London. Runt 1955 förlade han permanent sina ATM klasser i en studio på Alexander Yanai Street och gav FI lektioner i lägenheten där hans mor och bror bodde. Under tidigt 1957 började han ge lektioner till Israels premiärminister David ben Gurion.

Under sista delen av 1950-talet presenterade han sitt arbete i Europa och USA. I mitten av 60-talet publicerade han *Mind and Body* och *Bodily Expression* och 1967 *Improving the Ability to Perform* (kallad *Awareness Through Movement* i den engelskspråkliga utgåvan och *Medvetenhet genom rörelse*, svensk översättning 1999). 1968 skapade han, nära familjens lägenhet, sin studio på Nachmani Street 49, som sitt permanenta säte för sin FI-praktik och plats för sitt första utbildningsprogram för feldenkraispedagoger 1969-71 med 12 studenter.

Efter att ha gett månadslånga kurser internationellt, utbildade han 65 studenter till feldenkraispedagoger över fyra somrar i San Francisco 1975-78. Han publicerade *The Case of Nora* 1977 (på svenska: *Fallet Nora*) och *The Elusive Obvious* (på svenska: *Det gäckande uppenbara*, 1991) 1981. Han startade utbildning för 235 studenter i Amherst 1980 i ett fyraårigt utbildningsprogram, men kunde bara undervisa två av somrarna. Efter att ha blivit sjuk under hösten 1981 slutade han undervisa offentligt och dog 1 juli 1984.

²⁷ H. Jacoby (1889–1964), som från början var musiker och senare lärare, vars undervisning baserades på utveckling av sensibilitet och medvetenhet. Ur Music Dictionary and Research Guide

Bilaga 3

”Science- based, Futurist Megatrends: Vocal and Choral Pedagogy in the Year 2097”

Thurman, L. 1997/övers. Norberg, B. 2009

Detta är rubriken på en presentation av en undersökning, som introducerades i Canada vid ett internationellt symposium med rubriken: ”The Phenomenon of Singing” 1997. Jag var själv inte där men fick alla sammanställda föreläsningar och presentationer (två volymer om ca 600 sidor) av en kollega, PhD. Brian A. Roberts, som var på besök för 10 år sedan hos oss på Örebro Musikhögskola. Som titeln antyder leker man med tankarna om hur lärandet i sång kommer att vara om hundra år framåt från året 1997. Jag bläddrade igenom del 1 denna sommar och fastnade för titeln. Innehållet fångade mig och gav näring åt mina tankar och förmodanden om en omvandlad och nyskapande sångdidaktik, som bygger på principer baserade på kunskap i neuropsykobiologi om perception, minne, lärande och hälsa. Feldenkrais var i många stycken före sin tid och det ska bli spännande att se vad som händer nu när neuropsykologer, biologer och flera andra forskar vidare i team som kännetecknas av ett tvärvetenskapligt förhållningssätt.

Det har gått ca 10 år och jag vill påstå att vi ser redan flera av de förmodade trenderna som förutspås i studien. Jag har översatt och återger det mesta av texten i slutorden. Det handlar om:

1. att praktiserandet av pedagogik inom undervisning i sång, kör och tal kommer att grundas på global teori och forskning inom de neuropsykobiologiska vetenskaperna och till röstrelaterade vetenskapsområden.
2. terminologi vi haft kommer att ersättas och/eller kompletteras av en terminologi som härstammar från själva teknologin runt praktik och forskning om rösten.
3. talrösten och sångrösten har sitt ursprung i samma neurologi och anatomi. Mänskliga varelser har *en* röst (inte två). I sång och tal är det mer som förenar än skiljer.
4. röstpedagogik och talträning kommer att ersättas av en röst- utbildning och sånglärare, körledare, musiklärare, tal- och teaterlärare kommer att se sig som utbildare i personligt uttryck inom det område de verkar i.
5. röstutbildare (röstcoacher kanske är en gångbar benämning?) kommer att vara:
 - a) skickliga i verbal och ickeverbal kommunikation och kommer att vara lärare i dessa ämnen.
 - b) skickliga i att använda och lära ut effektiv kroppsbalans, hållning och rörelse.
 - c) kompetenta och kapabla att guida elever/ efterföljare i skapandet av konserter/framträdanden, som ger utrymme för eget skapande

- och musikaliskt gestaltade sånger, körkompositioner, arrangemang i teaterpjäser eller andra scenkonstformer.
6. färdigheterna i sång och tal kommer att läras ut genom en enda profession, så att de tre olika professionerna, sånglärare, körledare och talpedagog kommer att ersättas av en enda profession – röstutbildaren ("voice educator") eller kanske den benämningen som vi redan använder i dag: röstcoach.
 7. röstutbildarna/röstcoacherna kommer att använda för utbildningen lämpliga, hjärnkompatibla ("brain-compatible") och interaktiva program, som grundar sig på teorier och forskning inom de neuropsykobiologiska vetenskaperna.
 8. Röstcoacher kommer att kunna undervisa verkningsfulla och uttrycksfulla sång- och talfärdigheter inom alla åldersgrupper. Resultatet av den undervisningen blir:
 - a) människor som talar och sjunger med uttrycksfull förmåga och hälsosamma röster.
 - b) människor som använder dessa färdigheter livet igenom och passionerat för dem vidare till framtida generationer.
 - c) människor som sjunger med uttryck och stabilt självförtroende – ensamma och tillsammans med andra- i familjesammanhang, i lärandecenter, på sociala mötesplatser, på officiella möten, och i 21:a århundradets olika föreställningar.
 9. Röstcoacher kommer vara kompetenta att guida "learners" som sjunger olika kulturers musik, teaterfolk, mimare, komiker som använder s.k. "karaktärsröster".
 - a) De kommer att vara erfarna och kunna undervisa i grundläggande färdigheter som
 - b) effektivt flöde som behövs i varje dags tal i konversation och sång i musikstilar som klassisk konstsång och balladliknande folksånger.
 - c) tal inom klassisk teater i olika kulturer och västerländsk operasång som inkluderar den s.k. sångformanten (Sundberg, J.)
 - d) belting inom folksång, spiritual, gospel och populärmusiksång.
 - e) icke-nasal "twang"- sång i folk- blue-grass och country och westernmusik.
 - f) effektivt ropande för hejklackledare inom teater- och sport.
 10. Skickliga och framgångsrika körer kommer sällan eller aldrig att framträda med en dirigent framför sig. Den oändliga kapacitet som människor har kommer att användas på ett nytt sätt utan en person framför som distraherar och hindrar gruppens sammanhållning. På så sätt kan körledare och röstcoacher vara medlemmar i sina sångensembler, eftersom deras repetitionsarbete har resulterat i en självständighet och vokalt och musikaliskt oberoende. Körledarna kommer att bli allt mindre nödvändiga men aldrig överflödiga.

11. Röstcoacher kommer att vara skickliga och erfarna i att assistera folk i både att förebygga och behandla röstproblem och röstsjukdomar i samarbete med öron- näs- och halsläkare och logopedier.

Bilaga 4

En mini-ATM och en röstövning

Förberedelser för ATM-lektioner:

Förbered ett bekvämt utrymme.

Lektionerna görs vanligtvis på golvet liggande på en matta. Det bör vara ett någorlunda fast underlag, lagom mjukt så att du har chans att känna din kropp och dina ben mot underlaget, vilket ger dig möjlighet att klart och tydligt komma i kontakt med golvet. Du behöver utrymme åt sidorna för att kunna glida med armar och ben i vilken riktning som helst utan att slå i något föremål.

Utför och repetera varje rörelse långsamt och medvetet.

Rörelserna i feldenkraislektioner är inte avslappning eller fysisk träning, övningar att upprepa snabbt eller omedvetet. Man upprepar varje rörelse långsamt, generellt sett den tid det tar att avspänt upprepa en andningscykel. Undersök rörelsen. Känn hur en intention, en tanke, övergår i en rörelsehandling.

Några rörelsemoment kan till en början upplevas ovana. Då kan du frestas att anstränga dig mer. Att ersätta styrka och kraftansträngning mot att utveckla en färdighet i enkla och subtila rörelser är essentiellt.

Så försök stå emot det välkända beteendet att arbeta hårdare när du möter något motstånd. Sök i stället medvetet vägar att släppa taget i muskler och gör rörelsen lättare, enklare och roligare. Detta är mycket viktigt.

Använd fantasin och ta tiden till hjälp

Ta tid på dig att föreställa dig rörelsen innan du genomför den praktiskt. Tillåt rörelsen att bli tydlig i din föreställningsvärld innan du utför den. Detta bidrar till lätthet i utförandet.

Paus och vila

Eftersom du kanske använder muskler som du inte använt på länge, känns ovana eller som du är omedveten om är det viktigt att ta korta pauser närhelst du behöver det. Låt rörelsen landa rofyllt och bekvämt, njut av känslan.

Sök behagliga sinnesförmimmelser

Under och efter varje lektion kommer du att lägga märke till bekväma förändringar när din kropp ändrar litet på sitt handlingsmönster. Dessa kan

innebära en känsla av avspänning, lätthet, större rumslig medvetenhet, tydligare upplevelse av förbindelser mellan kroppsdelar, värme, förändringar i upplevelsen av kroppsstorlek eller känslan av att vara sammanhållen och grundad. Varje ny sinnesförmimelse av en kroppsdel i rörelse bygger sammanhängande rörelser (s.k. mono-actions) och bidrar till en tydligare självbild.

Och kroppen vill må bra! Dessa små distinkta iakttagelser och erfarenheter kommer omedvetet att kunna förändra livet i en riktning som innebär fysiskt, emotionellt och socialt välbefinnande.

Observera skillnader.

Efter varje lektion: res dig långsamt upp och ta med dig upplevelsen av förändringarna in i stående och gående. Promenera runt och observera dina intryck och din känsla. Tillåt eventuellt ovana förmimelser att vara närvarande ett tag... Lägg märke till hur lektionerna förändrat din sedvanliga uppfattning av rummet och din kropp.

Dessa observationer efter lektionen är mycket viktiga för att hjälpa nervsystemet att integrera vad du har lärt.

Varje utandning kan bli en ton. Därför kan rörelsesekvenserna kombineras med ton.

En bekymmersfri inställning till övningarna är bra att ha!

*”Uppgiften kan vara svår,
men sinnet ska vara lätt!”*

(Evert Taube)

Mini-ATM:

Att frigöra nacken.

1. Sitt på en plan stol. Rör huvudet för att se uppåt och nedåt. Lägg märke till hur långt du kan gå. Se därefter uppåt igen. Bli kvar i den positionen och öppna munnen. Du känner kanske att ditt huvud kan röra sig ytterligare litet längre bakåt. Stäng munnen medan du håller huvudet i denna position om du kan göra det utan ansträngning. Repetera denna sekvens långsamt tre gånger till. Om huvudet inte ändrar läge under repetitionerna är det ok. Forcera aldrig en rörelse. För huvudet tillbaka till neutralläge och vila.

2. Se nedåt. Bli kvar i den positionen, öppna och stäng munnen. Du kommer sannolikt känna att ditt huvud sjunker lätt när du stänger munnen. Bli kvar i denna nya position då du öppnar munnen igen. Repetera sekvensen två gånger till. Återvänd sedan till neutralläge och vila.
3. Se uppåt. Bli kvar i den här positionen och se nedåt bara med ögonen. Gör det lätt och försiktigt utan att det stramar i ögonen. Se sedan uppåt igen. Rör sig huvudet ytterligare en liten bit bakåt? Bli kvar i den här nya positionen samtidigt som du tittar ner igen. Repetera denna sekvens långsamt ett par gånger till. Gå tillbaka till neutralläge och vila.
4. Se nedåt. Bli kvar i denna position och titta uppåt bara med ögonen. Se nedåt igen. Rör sig huvudet nedåt en liten bit till? Stanna i denna nya position samtidigt som du tittar uppåt med ögonen igen. Repetera denna sekvens långsamt två gånger till. Låt huvudet gå tillbaka till neutralläge igen. Har huvudets rörelse- räckvidd ändrats? Om du hade huvudvärk, hur känns det nu?
Res dig långsamt och gå runt en stund. Lagg märke till hur huvudet rör sig medan du går.

Ur boken ”*Singing With Your Whole Self*” av Samuel Nelson och Elizabeth Blades-Zeller, övers. B. Norberg 2009.

ATM- inspirerad röstövning:

Flexibilitet i resonansutrymmen

Gå runt i rummet och säg: ”Hej, jag heter ... ”, räkna veckans dagar eller uttryck välbehag/förvåning/beundran med ljud som ”Ah!/ Åh!/Wow!”. Lagg märke till hur det känns.

Sitt bekvämt på en plan stol eller ligg på golvet med böjda knän med fötterna plant mot golvet. Slut ögonen, andas lugnt genom näsan och observera utrymmet i munnen. Kan du föreställa dig eller förnimma luften strömma hela vägen från näshålan ner genom munnen, svalget ända ner i lungorna?

Gör rummet inuti munhålan mindre genom att långsamt *kräma ihop* musklerna i näshålan, munhålan och svalget. Kan du känna spänningen sprida sig till läpparna, nacken, axlarna, ansiktet?

Vila.

Slut läpparna mjukt, andas in genom näsan och känn om du kan *expandera* hela utrymmet i näshålan, munhålan, svalget vidare ner i lungorna, bröstkorget och ända ner i magen?

(Mun och svalg expanderar naturligt när vi gäspar. Om du inte är säker på hur du ska expandera utrymmet i näshåla, munhåla och svalg: prova med att börja gäspar medan du håller läpparna mjukt slutna.)

Alternera mellan att expandera och återgå till *neutralläge* ett par gånger. Vila.

Med rummen i *neutralläge* säg igen: ”Hej, jag heter ...”, veckodagarna eller ”Ah!/Åh!/Wow!” Vilken förnimmelse får du i kroppen av meningen/ljudet? Vila.

Gör det igen, skärma av öronen framifrån²⁸ och lyssna på hur det låter. Vila.

Expandera de tre rummen och säg samma mening eller ljud igen. Hör du skillnad? Känner du skillnad i bröstorg, axlar, nacke, käke, ansikte? Vila.

Krama ihop näshålan, släpp efter, expandera, släpp efter.

Krama ihop munhålan, släpp efter, expandera, släpp efter.

Krama ihop svalget, släpp efter, expandera, släpp efter.

Observera om du kan lägga märke till skillnaderna mellan de tre rummen. Var upplever du dem, hur känns rörelsen och vad händer då du drar ihop respektive expanderar?

Vila.

Växla mellan att expandera och krama ihop svalg, munhåla och näshåla var för sig och två eller tre samtidigt. Vila.

Res dig, gå runt och uttryck samma mening, ljud igen. Lagg märke till förändringen av din upplevelse av det du säger/uttrycker.

Var grundlig med att utforska resonansutrymmena både i liggande och i sittande. Gravitationen gör att du upplever de tre rummen och hela kroppen på olika sätt, så du kan öka din medvetenhet om du gör övningen både i sittande och i liggande.

B.Norberg m. inspiration från Combeau/Wildman/Bangshøj.

²⁸ Kupa händerna framför öronen eller sätt två block i A 4 format framför öronen för att uppfatta hur rösten låter i rummet.