



En studie i Nadine Georges röstmetod

Examensarbete
Logonomprogrammet
Höstterminen 2013
Poäng: 15 hp
Författare: Susanne Gunnarsen
Handledare: Maria Calissendorff
Per-Henrik Holgersson

Sammanfattning

Inom Nadine Georges röstmetod *The Four Qualities Of The Voice*, definieras fyra olika sorters karakteriseringar av röst: low male, high male, low female, high female, vilka i princip kan sägas motsvara bas, tenor, alt och sopran. I metoden tränas de fyra olika klangerna, kopplade till text ur Shakespeare. Metoden Full Voice ger utrymme för skådespelaren att tala med full röststyrka så att vibrationer uppstår i kroppen.

Frågeställningarna som ställs i detta arbete avser att nå en fördjupad kunskap om hur professionella skådespelare beskriver sina upplevelser och erfarenheter av att använda nämnda röstmetoder. Genom att finna mönster av upplevelser hos intervjupersonerna, undersöks metodernas tillämpbarhet inom scenisk gestaltning. Undersökningen är kvalitativ. Metoden som används är fenomenografisk och kopplad till ett hermeneutiskt förhållningssätt i analysarbetet.

Studien baserar sig på intervjuer med fyra professionella skådespelare som har olika lång erfarenhet i yrket. Dessa deltog i oktober 2012 i en tio dagars workshop i Stockholm, under den engelska röstpedagogen Nadine Georges handledning.

Resultaten visar att i arbete med tonerna breddades informanternas registeromfång både inom modal och huvudregister. Metoden Fyra röstkvaliteter blev för undersökningsslagarna lika mycket ett emotionellt arbete som röstligt. Andningsövningar väckte sinnliga kategorier som känsel, hörsel och syn, dessa öppnar upp för närvaron. Metoden Full röstvolym hjälpte deltagarna att ta plats med sina röster i den sceniska gestaltningen. Övningarna visade snarare på att de var processinriktade än instruktionsinriktade.

Nyckelord: Nadine George, *The Four Qualities Of The Voice*, Fyra Röstkvaliteter, Full Voice, röstträning, Roy Hart, Alfred Wolfsohn.

Förord

Först riktar jag tack till mina informanter för att ni så generöst delade med er upplevelser och reflektioner om metoden. Utan er hade detta arbete aldrig blivit till. Ett varmt tack till mina handledare Maria Calissendorff och Per-Henrik Holgersson för värdefulla synpunkter på mitt arbete. Tack Margareta Thalén för att du alltid funnits till hands att fråga till råds. Tack också Paula Brandt för dina kloka råd och för många, många inspirerande samtal om metoden.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Förord	2
1. Inledning.....	4
1.1 Syfte och problemformulering	5
1.2 Det röstpedagogiska arbetet som traditionsbärare.....	5
2. Bakgrund	6
2.1 Nadine George.....	6
2.2 Roy Hart	7
2.3 Alfred Wolfsohn.....	8
2.4 Kroppsvibrationer.....	8
2.5 C. G Jung som inspiration	9
2.6 Alfred Wolfsohn i arbete med sina elever.....	10
2.7 Nadine George i arbete med Roy Hart.....	11
2.8 Röstarbete med Nadine George.....	12
2.8.1 De Fyra röstkvaliteterna	13
2.9 Andningsövningar	14
2.9.1 Det kroppsliga-att vara, göra, erfara.....	15
2.10 Röst och tal inom skådespelarprogrammen.....	17
3. Metodbeskrivning.....	18
3.1 Observation	18
3.2 Intervju	19
3.3 Hermeneutisk teori	20
3.4 Analys.....	21
4. Resultat.....	21
4.1 Fyra röstkvaliteter kopplat till andning	21
Andningsövningar	21
Grupppandning	22
Sammanfattning	23
Fyra röstkvaliteter.....	23
Terminologin inom Fyra röstkvaliteter	24
Sammanfattning	24
4.2 Full röstvolym	25
Fullröstvolym	25
Sammanfattning	26
4.3 Informanternas upplevelser av inre fenomen inom Nadine Georges metod	27
Sammanfattning	27
Upplevelser och intryck av Nadine Georges metod.....	28
Sammanfattning	29
5. Diskussion	29
5.1 Metoddiskussion.....	34
5.2 Avgränsning och vidare forskning	35
6. Litteraturförteckning	36
7. Bilagor	37
7.1 Andningsövning i liggande ställning på mage	37
7.2 Grupppandning i cirkel.....	38
7.3 Grupppandning gående.....	38
7.4 Andningsövning i liggande ställning på rygg.....	39

1. Inledning

Under ett flertal år har den engelska röstpedagogen Nadine George återkommande undervisat på teaterhögskolorna i Skandinavien. Röstpedagogerna på teaterhögskolorna har även under hennes handledning fått möjlighet att vidareutbilda sig. Sedan 2006 har Nadine George dessutom årligen under en tre veckors period, med professionella skådespelare från hela Sverige, bedrivit workshop i ämnet röst på Teater Alliansen i Stockholm.¹ Hon har även vid ett tillfälle haft workshop på Stockholms Musikpedagogiska Institut.²

Har Nadine George med sina röstmetoder, *The Four Qualities Of The Voice* och *Full Voice* (i översättning *Fyra röstkvaliteter* och *Full röstvolym*) något annorlunda att erbjuda röstpedagogiken? Frågor uppstår och det är här mitt intresse infinner sig.

Jag är skådespelare och har som deltagare i workshop följt Nadine Georges arbete under ett flertal år och innehar därför förförståelse för metoden. Mitt första möte med Nadine George inträffade på en workshop arrangerad av Teateralliansen hösten 2007. Redan första dagen bad Nadine George kursdeltagarna att säga sina repliker med full röstvolym ”speak with full voice.”

Insikten som jag fick med mig under kursens gång blev till en förståelse; att scenisk röstgestaltning inte endast handlar om att böttna med rösten i botten och tala tydligt och hörbart från scenen, utan att rösten skall också genomströmma kroppen så att vibrationer uppstår och svara på alla impulser från kroppen. Röst och kropp skall hitta centrum och energiriktning. Energin i talet skall flöda obehindrat, utan begränsningar från konventioner om hur en röst bör låta eller vara. Inte minst ur ett genusperspektiv kan den kvinnliga respektive, manliga rösten sträcka sig långt bortom normativa konventioners gränsdragningar.

Nadine Georges röstmetod har sin grund i det arbete hon startade hos den kontroversielle röstpedagogen och skådespelaren Roy Hart.³ Sedermera har hon kommit att utveckla sina erfarenheter till ett eget röstpedagogiskt koncept.

The Four Qualities Of The Voice, går att betrakta som fyra olika röstkvaliteter. Varje röstkvalitet är kopplad till olika vokaler. Nadine George benämner dem: low male, high male, low female samt high female. Det närmast motsvarande är det som inom sången kallas för: bas, tenor, alt samt sopran. Med detta arbete vill jag undersöka om de båda metoderna, *Fyra röstkvaliteter* och *Full röstvolym*, i det praktiska arbetet med röst, öppnar upp rösten för skådespelaren i det sceniska uttrycket. Det är röstgestaltning som är mitt intresse och som bildar utgångspunkten för min uppsats.

¹ Teateralliansen är ett bolag, som ägs gemensamt av Teaterförbundet, Svensk Scenkonst och Trygghetsrådet. Bolaget har statligt bidrag för sin verksamhet. Det ger kvalificerade, yrkesverksamma frilansande skådespelare på teaterområdet en grundanställning, som fungerar mellan de anställdas olika uppdrag på en mycket rörlig arbetsmarknad, 12.09.2012 : www.teateralliansen.se

² 1-2 oktober 2010. SMI är en högskola för pedagogisk utbildning i musik och logonomi.

³ Sydafrikansk skådespelare, röstpedagog 1926-1975

1.1 Syfte och problemformulering

Det här arbetet syftar till att undersöka fyra professionella skådespelares upplevelser och erfarenheter av att använda Nadine Georges metod i sin röstuppvärmning, och hur de upplever att de kan använda metoden i den sceniska gestaltningen. Mot bakgrund av det ovan skrivna vill jag därför undersöka:

på vilka sätt tar informanterna till sig och upplever metoderna Fyra röstkvaliteter och Full röstvolym i sitt skådespelararbete?

1.2 Det röstpedagogiska arbetet som traditionsbärare

I detta avsnitt ger jag en kort presentation över några historiska influenser inom röstpedagogiken.

Läser man Jacqueline Martins doktorsavhandling om röstundervisningen vid landets teaterhögskolor finner man att flertalet influenser påverkat röstundervisningen inom den svenska teaterundervisningen.⁴ Olika stilar och genrer har kommit och gått genom århundraden. Sättet att tala på scen har tagit intryck av rådande tidsideal. Prosodin i hur en text sägs och framförs har genom århundraden varierat i intonation, tempo, pausering samt huvudord. Enligt Jacqueline Martin hör man på svenska scener än idag influenser från den gustavianska tiden då Monvels pedagogiska instruktioner dominerade. Den så kallade ”Dramatenrösten”. En obruten länk går tillbaka till Gustav III och till grundandet av Kungliga Dramatiska Teaterns elevskola 1787. Gustav III ansåg att de svenska skådespelarna behövde en professionell träning i skådespelarteknik och röstframställning. Jaques-Marie Boutet de Monvel blev den man som fick åta sig äran att utbilda svenska skådespelare.⁵ Från Frankrike anlände han till Drottningholm med sin skådespelartrupp. De franska idealen med tydlig deklamation och känslomhet fördes nu vidare till de svenska skådespelarna. Gustav III hade som mål att svenska språket skulle vårdas och folket bildas. Skådespelarna skulle med sitt sätt att deklamera tjäna som förebild för det svenska folket. Enligt Martin markerar deklamationen starten för en lång rösttradition inom svensk teater. Traditionen har levt vidare ända in i våra dagar.

1964 flyttade skådespelarutbildningen ut från de teatrar de dittills varit knutna till.⁶ Staten inrättade scenskolor i Stockholm, Malmö och Göteborg. Parallellt grundades en treårig logopedutbildning av Gunnar Bjuggren, dåvarande klinikchef på foniatriska avdelningen på Sabbatsberg.⁷ Talterapeuter med klinisk inriktning började nu träda in i röstundervisningen på landets scenskolor. Kerstin Forsmark blev engagerad på scenskolan i Stockholm. Hon delade sin tjänst på skolan med att vara röstpedagog på Dramaten. Forsmark utgick ifrån att det var rollens karaktär som avgjorde hur skådespelaren skulle använda sin röst. För att skådespelaren skulle klara uppgiften måste rösten vara vid god hälsa. Det ställde krav på en välutvecklad andning, fonation, resonans samt artikulation. Hon kombinerade röstmoment med textarbete och integrerade även kroppen i detta arbete, eftersom hon menade att rösten inte kunde tränas separat för att nå vitalitet. Hon ställde krav på en vackert klingande röst, där språkrensning d.v.s. borttagning av dialekter också var en lika stor del i undervisningen.

⁴ Martin, J. (1987). *Eloquence is Action*.

⁵ Martin, J. Strömberg, M. (2008). *Att tala betyder att handla*.

⁶ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

⁷ Elliot, N. (2009). *Röstboken*.

Forsmark menade att rikssvenskan var språket som skulle talas och därmed läras ut till studenterna.

Ruth Öslöf var röstterapeut och undervisade i början på 1960-talet parallellt med Forsmark på scenskolan i Stockholm. Hennes långa erfarenhet som både pedagog och terapeut resulterade i två böcker.⁸ Första boken var skriven som ett pedagogiskt arbete för röst- och talträning. I den andra boken behandlades muntlig framställning i fri och bunden form. Öslöfs pedagogiska arbete byggde på harmoniska rytmiska övningar. Öslöf kombinerade röstövningar med textinterpretation där studenterna arbetade med satsmelodi, rytm och dynamik. Läser man i Jacqueline Martin och Mikael Strömbergs gemensamma vetenskapliga rapport, förstår man att det röstliga arbetet på landets scenskolor tog intryck från logopedin.⁹ Där inte minst Svend Smiths övningar, att skona rösten och främja rösthälsa, fick genomslag såväl inom klinisk verksamhet som på landets teaterhögskolor. Svend Smith var dansk talpedagog som utformade ett antal övningar för arbete med sjuka röster. Smiths metod kallas för accentmetoden och bygger på rytmisk lek med rösten. Utmärkande för metoden är att fonationer sker med flödig tonbildning, vilket förhindrar att man pressar rösten. Övningarna syftar till att hitta röstens rätta läge.¹⁰ Skådespelaren och logopeden, Ninni Elliot, använde sig av dessa övningar med både patienter och studenter. Hon var verksam på scenskolan i Stockholm och är kanske den röstpedagog som influerat undervisningen inom logonomprogrammet på SMI allra mest, där hon för övrigt arbetade fram till mitten på 1990-talet. Ninni Elliot utgav sitt röstpedagogiska program i bokform 2009.¹¹

Idag kan man skönja en förändring inom röstpedagogiken. Rena talövningar och språkrensning har inte samma utbredning.¹² De lärare som undervisar inom röst på landets teaterhögskolor har lämnat det strama förhållningssättet att nöta in röstteknik för ett mer dynamiskt lärande. De lägger mer vikt vid att undersöka och utforska utan att för den skull göra avkall på tekniskt kunnande.¹³ På Stockhoms dramatiska högskola är flertalet röstpedagoger influerade av Nadine Georges röstmetod. Uppsatsarbetet tar avstamp från detta och leder dig som läsare rakt in i min undersökning.

2. Bakgrund

I detta kapitel behandlas influenser inom röstpedagogiken som inspirerat Nadine George, samt olika aspekter av hennes arbete. Det ges också en kortfattad förklaring till vad kroppsvibrationer innebär. Därpå presenteras ett avsnitt från Molander, *Kunskap i handling*, och en kort presentation om Merleau-Pontys fenomenologiska filosofi. I sista avsnittet behandlas röstmetodisk utveckling inom landets teaterhögskolor.

2.1 Nadine George

Nadine George påbörjade sin skådespelarutbildning vid sju-tio års ålder på Central School of Speech and Drama i London där den numera legendariska röstpedagogen Cicely Berry¹⁴ undervisade. Några år efter avslutad utbildning mötte Nadine George skådespelaren och

⁸ Öslöf, R. (1969). Talets gåva I: Röst och Talvård. (1977). Talets gåva II: Muntlig Framställning.

⁹ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

¹⁰ Elliot, N. (2009).

¹¹ Elliot, N. (2009). Röstboken.

¹² Martin, J. Strömberg, M. (2008).

¹³ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

¹⁴ Cicely Frances Berry (1926-), röstpedagog, Royal Shakespeare Company. Har tillbringat många år som instruktör på Londons Central School of Speech & drama.

röstpedagogen Roy Hart¹⁵ när han uppträdde med ”The Rock” av T S Eliot. Roy Hart var i sitt skådespeleri intresserad av röstens uttrycksmöjligheter. Nadine George skriver hur berörd hon blev av hur Roy Hart förmedlade känslan i varje ord han uttalade:

He was performing the poem “The Rock” by T S Eliot, using great power and a huge range in his speaking voice. He seemed to be linked to and exploring his male and female energy through the voice. His voice went very deeply into the feeling of the words he was speaking, and it touched me on a deep level.¹⁶

Roy Hart hade vid denna tidpunkt med Alfred Wolfsohns¹⁷ hjälp specialiserat sig på rösten och utvecklat sitt röstomfång till hela åtta oktaver.¹⁸ Mötet med Roy Hart blev till en vändpunkt för Nadine George och hon bestämde sig, trots att hon hade en bra talröst, för att få undervisning av Roy Hart. Senare fattade Nadine George beslutet att lämna den professionella teatern. Hon blev en av ensemblemedlemmarna i Roy Harts nystartade teatergrupp Roy Hart Theatre. Under en period av tio år arbetade de tillsammans innan de lämnade London 1974 och flyttade till södra Frankrike där gruppen bedrev röstforskning och teaterverksamhet.

Efter femton år med teatergruppen i Frankrike upplevde Nadine George att hon inte kunde utvecklas vidare, varpå hon lämnade gruppen och återvände hem till England igen.

En människa är i sin berättelse länkad till sitt förflutna. För att kunna omfatta Nadines Georges sätt att arbeta med röst och den utveckling det har tagit, måste Roy Hart, samt hans pedagog Alfred Wolfsohn nämnas. Detta för att tydliggöra Nadine Georges specifika sätt att arbeta med röst och var i den har sin grund.

2.2 Roy Hart

Roy Hart föddes 1926. Roy Hart var vit sydafrikan med judiskt påbrå och växte upp i Johannesburg där han studerade psykologi, filosofi, musik och teater på Witwatersrand University of Johannesburg. Ett stipendium 1947 gjorde det möjligt för honom att fullfölja sina teaterstudier i London på RADA.¹⁹ När han agerade i Othello och mördade Desdemona i dramat, upplevde han att han hade svårigheter med att finna den rätta känslan i kroppen och rösten. Han bad därför Alfred Wolfsohn när denne vid ett tillfälle besökte RADA att hjälpa honom. Den emotionella energin i rösten som krävdes för uppgiften, fick Wolfsohn honom att kanalisera in i rollen som Othello.²⁰ Arbetet med Wolfsohn blev en avgörande vändpunkt.

Roy Hart tog sin examen vid RADA men lämnade så småningom etablissemangen. Han kom istället att ägna sin yrkesverksamma tid att tillsammans med Wolfsohn under femton års tid utforska det som Alfred Wolfsohn benämnde ”the Human Voice.”²¹ 1969 grundade Roy Hart sin egen teatergrupp Roy Hart Theatre och fortsatte arbetet med gruppen fram till 1975 då han omkom i en bilolycka.

Roy Hart hade med sitt röstomfång på 8 oktaver fått tonsättare som Hans Werner Henze, Karlheinz Stockhausen och Peter Maxwell Davies²² att skriva musikaliska verk speciellt för hans röst. Roy Hart gjorde ett flertal skivinspelningar under sin livstid, bland dem "Eight Octave Voice" inspelad 1968.

¹⁵ Se 2.2

¹⁶ Voice Studio International, 26.11.2012:<http://www.voicestudiointernational.com/>

¹⁷ Se 2.3

¹⁸ Martin, J. (1987). *Eloquence is Action*.

¹⁹ Royal Academy of Dramatic Art i London.

²⁰ Pikes, N. (1999). *Dark Voices*.

²¹ Se 2.3

²² Werner Henze. (1969). *Versuch über Schweine*. Karlheinz Stockhausen. (1969). *Spirale*. Maxwell Davies (1969). *Eight Songs for a Mad King*.

Roy Hart Theatre fortsatte sin verksamhet efter Roy Harts död. Jacqueline Martin beskriver gruppens förhållningssätt till sina röster på följande sätt:²³

In every aspect of working on the voice, the Roy Hart Theatre insists on the "humanity" of sound and not the beauty of sound or sound for sound's sake. They are redefined the verb "to sing" to mean the individual's willingness to give all the manner of voices which he is capable of producing, the whole register of so called "ugly" unconventional voices which, like hidden, darker forces within him, are constantly struggling to be released.

Citatet visar den betydelse Alfred Wolfsohn hade på gruppen Roy Hart Theatre. Vilket leder över till att beskriva vem denne man var och hans influenser på det röstliga arbetet.

2.3 Alfred Wolfsohn

Alfred Wolfsohn föddes 1896 in i en tysk judisk medelklass familj. Wolfsohn blev i början av första världskriget inkallad till armén på östfronten. Genom sina upplevelser från kriget blev han efter krigsslutet traumatiserad. Vad Wolfsohn mindes mest var ropen från döende soldater i skyttegravarna. Han led av att inte kunna hjälpa en plågad soldat som av smärta skrek ut sin ångest och fruktan. Han frågade sig hur det kunde vara möjligt för en döende att ha en sådan livfull röst. Efter kriget bestämde sig Wolfsohn som var musikaliskt begåvad för att ta sånglektioner, eftersom han uppfattade att det möjligtvis skulle hjälpa honom att läka traumat från kriget. På grund av sina erfarenheter upplevde han att den mänskliga rösten var kapabel till så mycket mer än det han fann i sångundervisningen. Han mindes ljudet från döende soldater och började på egen hand utforska sin sångröst. Minnet från ropen av de döende soldaterna styrkte hans intuition att själva sångrösten skulle uttrycka hela människan, "the Human Voice" i motsats till den specialiserade sångrösten som sjunger i uppdelningen av sopran, alt, tenor, baryton och bas.²⁴

Dessa intuitiva tankar fick Wolfsohn att utforska vidare. Alfred Wolfsohn upptäckte att ljud produceras, inte bara genom struphuvudet, men genom delar av kroppen: "från bl.a. energicentra i bröstorg vilka resonerar genom kroppen i form av vibrationer."²⁵

I nästa avsnitt skall vi titta lite närmare på rimligheten i detta.

2.4 Kroppsvibrationer

De flesta ljud som finns i världen är sammansatta, t ex alla röstljud vilket innebär att röstens råmaterial innehåller flera deltoner. Den lägsta deltonen, dvs. komponenten med lägst frekvens, kallas första deltonen eller grundtonen.²⁶ Deltonerna utgör energikomponenter i ljudet, där varje delton har sin specifika frekvens och amplitud.

Ljudstyrkan, eller amplituden som det kallas på fackspråk, mäts i enheten decibel (dB). Ljudstyrkan kontrolleras av det subglotala trycket i kombination med stämbandets spänning.²⁷

Vad exakt är det då som sätts i vibration? Ljud är tryckvågor som orsakats av vibrerande föremål till exempel en sångares stämband. Analogt kan tryckvågor skapa vibration hos

²³ Martin, J. (1991). *Voice in Modern Theatre*, s 65.

²⁴ Martin, J. (1991).

²⁵ Martin, J. (1991).

²⁶ Sundberg, J. (2001). *Röstlära*.

²⁷ Subglottiska trycket betyder lufttrycket i lungorna under glottis dvs. under stämbanden. Om trycket stegras ökar inte endast fonationsstyrkan men också fonationsfrekvensen stiger en aning. Om trycket inte regleras blir konsekvensen annars att man sjunger falskt.

föremål, såsom i exempelvis den mänskliga bröstkorgen. Det är amplituden hos den lägsta deltonen hos röstkällan d.v.s. dess grundton som sätter bröstkorgen i vibration. Ju starkare grundtonen är desto starkare blir bröstkorgsvibrationerna.²⁸ Vibrationerna inom tal och sång sker alltså när vi fonerar på låg frekvens. Frekvens innebär hur lågt eller högt en ton låter, som exempelvis tonen hos en mansröst eller kvinnoröst. Fonationsfrekvens används för stämbandets vibrationsfrekvens. Den mäts i Hertz och utgör den fysiska motsvarigheten till den tonhöjd vi uppfattar.

Sundberg menar att vid extrem låg fonationsfrekvens kan kroppsvibrationerna bidra till det ljud sångaren utstrålar. Sundberg beskriver att det beror på den effekt som är väl känd från högtalarnas värld: ”det behövs stora vibrerande ytor för att ge starka bastoner och bröstkorgen är uppenbarligen mycket större än läppöppningen.”²⁹ Sundberg nämner Skåleviks test där denne mätte den utstrålade ljudeffekten från läppöppningen och bröstkorg från två basar. För tonen F2 (ca 88 Hz) såg man att bidragen från bröstkorgen var ungefär lika stor som bidragen från munöppningen. Bidragen från bröstkorgen avsåg grundtonen. Bröstkorgsvibrationer kan alltså ge ett märkbart bidrag till de lägsta deltonerna hos basar.

När man fonerar kan man förutom i bröstkorgen lägga märke till vibrationer i halsen, pannan, skallen. Sundberg relaterar till Kirikaes forskning gjord 1964 som mätte och analyserade vibrationer i skallen och fann att vibrations styrka ökar med minskad käköppning, beroende på låg första formantfrekvens.³⁰ En formant identifieras med sin resonansfrekvens. Formanter i rösten uppstår genom att deltoner resonerar i ansatsröret vid vissa frekvenser, som bestäms av bland annat läpparnas, tungans och underkäkens position. Ansatsröret är håligheter i svalg, mun, och näshåla. Eftersom män, kvinnor och barn har olika längd på ansatsrör blir effekten att samma vokal har lite olika formantfrekvenser.

På högre frekvenser blir det svårare att känna dessa vibrationer. Styrkan hos vibrationer i exempelvis bröstben avtar alltså med stigande fonationsfrekvens. Sundberg menar att ovanför trakten av 300 Hz ungefär tonen D#4, lär det vara svårt att känna vibrationer i bröstbenet. Det betyder att när vi vid fonation lämnar bröstregistret, det vi i vardagligt tal kallar ”tal registret” och övergår till huvudregister, förmimmer vi inte vibrationerna eftersom amplituden avtar. Sopraner upplever alltså inte sångtoner som klingande vibrationer i bröstkorgen. Under förutsättning naturligtvis att de i tal och sång inte fonerar i den allra lägsta delen av sitt fonationsfrekvensområde.³¹

2.5 C. G Jung som inspiration

Wolfsohn såg röstträning inte bara som ett instrument för konstnärligt uttryck, utan också som en möjlighet att rent terapeutiskt läka sår och i samband med det, bredda bröst och huvudregisteromfånget. I Orpheus skrev han, "När jag talar om att sjunga ser jag inte det som en konstnärlig utövning utan som ett sätt att upptäcka sig själv och att transformera detta till ett medvetet liv."³² Wolfsohn hade som mål att utveckla en ”unchained voice”³³ vilket han kallade för ”The Voice of the Future”. Alfred Wolfsohn framhöll att den mänskliga rösten kan utvidgas till fler än sju oktaver.³⁴

²⁸ Sundberg, J. (2001).

²⁹ Sundberg, J. (2001), s 209.

³⁰ Sundberg, J. (2001).

³¹ Sundberg, J. (2001).

³² Pikes, N. (1999). Dark Voices, (egen översättning).

³³ 30.09.2012: http://en.wikipedia.org/wiki/Alfred_Wolfsohn

³⁴ Martin, J. (1991).

Inspirerad av Jung, som då började göra sig gällande inom den analytiska psykologin, drev Alfred Wolfsohn teorin att människan bar inom sig delar av manliga och kvinnliga komplex. Anima (feminin) och Animus (maskulin) vilka är våra inre följeslagare - det kvinnliga hos mannen och det manliga hos kvinnan. Den mänskliga rösten utgjorde själens spegel och begränsades av psykologiska och sociala konventioner. En sund själ bar (oavsett kön) hela spektra av manliga och kvinnliga register i sitt röstomfång. Han började skriva ner sina idéer. Det första manuskriptet är skrivet omkring 1933 och har rubriken "Orpheus eller Vägen till en mask".³⁵ Det kan ses som ett klassiskt exempel på Jungs teori om Anima. När Orfeus beklagar att han har förlorat sin förmåga att sjunga, sörjer han inte bara den faktiska förlusten av Eurydike, men på ett djupare plan förlusten av sitt kvinnliga jag. För att återfå rösten igen och därmed inte längre behöva leva en tillvaro i skuggorna, är han tvungen att våga sig ner den farliga vägen i underjorden, för att där ta upp kampen med demonerna.³⁶

I takt med att situationen för judar förvärrades i Tyskland, lämnade Wolfsohn landet 1939 och tog sin tillflykt till London. Där fortsatte han att undervisa i sång samt bedrev parallellt egen forskning i ämnet. Roy Hart blev en av hans främsta elever. De två möttes första gången 1947. De bedrev undersökande röst arbete fram till Alfred Wolfsohns död 1962.

2.6 Alfred Wolfsohn i arbete med sina elever

Braggins berättar hur studenterna under sånglektion fick undersöka toner på höjden och på djupet. Alfred Wolfsohn kunde be dem placera samma ton tankemässigt högre i huvudet, i bröstet eller lägre i kroppen och be dem följa pianot så långt de kunde gå när skalor spelades. Studenterna ombads expandera både på höjden och på djupet. Crescendo var något som Alfred Wolfsohn ofta bad om i undervisningen.³⁷

I citatet nedan beskrivs kategoriseringen för de olika ljuden samt var placeringen för dessa skulle ske tankemässigt i kroppen.

The four areas that were used to centre the sound were:

- "High into the top of the head" for soprano-like sounds,
- "Into the forehead" for a sort of tenor register,
- "Chest sounds" could lead into contralto element,
- "Into in the body" created bass-type sounds,

And these, like all sounds, were carried up and down the piano, well out of the normal register. In this way you were extending the range in each type of sound. For example, you would be trying to carry tenor sounds well into the so-called soprano register or contralto sounds into the bass, or maybe holding the contra alto sounds well into the soprano register.³⁸

Jag utläser att studenterna exempelvis skulle leda brösttoner som motsvarade kontraalt till sopranregistret, utan att fördenskull tappa den tankemässiga kopplingen till bröstet, d.v.s. inte gå upp i huvudklang. På detta sätt breddades registeromfånget inom modalregistret.

Som en övning bad Alfred Wolfsohn eleverna att imaginärt föreställa sig att de höll följande stråkinstrument i sin hand och sjunga samma ton, men uttrycka olika tonkvaliteter beroende på vilket av de följande fyra instrumenten som spelades:³⁹

fiol (huvudregistret).

viola (bröstregistret)

³⁵ Orpheus oder der Weg zu einer Maske. Arkiv/ Judiska museet i Berlin

³⁶ Braggins, S. (2012). The Mystery behind the Voice.

³⁷ Braggins, S. (2012).

³⁸ Braggins, S. (2012), s 154-155.

³⁹ Pikes, N. (1999).

cello (bröstregistret)

bas (buk)

Studenterna fick också framkalla skalans alla toner i sina röster utifrån sin motsatta kvinnliga sida resp. manliga sida.⁴⁰ För att männen skulle kunna nå de höga tonerna motsvarande de låga hos kvinnorna, fick studenterna arbeta med imaginära bilder. Männen fick föreställa sig att höga toner emanerade ur deras dolda kvinnliga sida. På motsvarande sätt fick kvinnorna föreställa sig att låga toner emanerade ur deras dolda manliga sida för att nå de djupa barytontonerna. Att uttrycka dessa sidor med rösten var också ett sätt att lära sig mer om sig själv.⁴¹

Som pedagog lät Alfred Wolfsohn aldrig studenterna ta toner som inte bar. Då valde han att återvända till den senast bärande tonen. De sista fyra åren som verksam pedagog upptäckte han, att om studenterna arbetade sig igenom de spruckna ljuden och utforskade dessa, istället för att undvika dem, uppnåddes så slutligen den rena tonen. Därigenom breddades även registeromfånget och nya läten uppstod där flera parallella toner låg tätt intill varandra som i ett slutet ackord.⁴²

He found that if he worked on a note by singing through the cracked, unclear sounds instead of avoiding them, slowly pushing through the crack in different degrees of sound pressure, he would finally come to clear sound. So in lessons from then onwards, he no longer moved the pupil away.⁴³

In the early days of lessons, if the sound broke, he used to back off and move to a more normal note but, in the last four years of his work, he started to use and explore these broken sounds, to see what would result even at the ends of vocal range.⁴⁴

2.7 Nadine George i arbete med Roy Hart

Följande citat visar hur influerad Roy Hart var i sitt arbete av Alfred Wolfsohn.

Working with Roy, however, took me away from the word and into researching vocal sound – singing the sound with the whole body, mind and soul. Roy called this the work with the Human Voice.⁴⁵

Den dagliga träningen bestod bl.a. i att arbeta vokalt individuellt eller i grupp om fyra - sex personer framför ett piano. I röstarbetet använde Roy Hart terminologin från sången: bas, baryton, tenor, alt och sopran. Skådespelarna undersökte en ton i taget sjungandes i en specifik tonkvalitet, exempelvis bas.

He worked with me on my voice in all these qualities, but in the individual lessons he would concentrate on one quality of sound for an hour.

So began my research into the male and female areas of my voice and, therefore, of my personality and energy. I realised in working with Roy that all of these qualities were linked to me as a human being⁴⁶

Alfred Wolfsohn sätt att betrakta rösten som spektra av manligt och kvinnligt återfinns i citatet ovan. Roy Hart förde uppenbarligen synsättet vidare.

⁴⁰ Braggins, S. (2012).

⁴¹ Pikes, N. (1999).

⁴² Pikes, N. (1999).

⁴³ Braggins, S. (2012), s 179.

⁴⁴ Braggins, S. (2012), s 155.

⁴⁵ Voice Studio International, 26.11.2012:<http://www.voicestudiointernational.com/>

⁴⁶ Voice Studio International, 26.11.2012:<http://www.voicestudiointernational.com/>

I de första mötena med Roy Hart kunde Nadine George till en början inte se sambandet mellan hennes röst och hennes person.

As an actress I had never seen the direct link between my voice and myself. When I met Roy I sensed there was a gap between what I did on the stage as an actress and my life.⁴⁷

Jag tolkar citatet som att det fanns ett glapp mellan den roll Nadine George gestaltade som skådespelare och hennes egen person. Att detta avspeglade sig på ett sådant sätt att hon inte stod i kontakt med sig själv när hon agerade. När Nadine George fick höra Roy Hart arbeta med sin egen röst, visste hon att detta var rätt metod och den rätta vägen för henne. D.v.s. att få möjlighet att arbeta konstnärligt med hela sig själv.

When I heard Roy work on his own voice, I knew deep down in myself this was a way for me to work artistically with myself in a whole way.⁴⁸

Här återfinns kopplingen till Wolfsohn om att konstnärligt få arbeta med rösten som ett uttryck för hela människan.⁴⁹ ”The Human Voice”.

Nadine George berättar vidare, hur hon till en början upplevde kroppen i arbetet med rösten som tudelad, huvud och kropp. Att hon under den dagliga träningen med Roy Hart insåg att röstapparaten var kopplad till hela kroppen och hur hans grupp därför också använde sig av fysiska övningar när de arbetade med rösten. Inte gymnastiska övningar i allmänhet utan övningar som öppnade upp kroppen så att den kom i kontakt med röstapparaten, vilket gjordes med bl.a. tyngd, riktning, energi.

En av övningarna bestod i att Roy Hart bad varje person i gruppen att sjunga en ton i taget och följa skalan uppåt exempelvis i tonkvaliteten tenor, där kvinnorna utgick från C1 och männen en oktav lägre. Detta samtidigt som de föll ner, mycket snabbt på en hög av skumgummimattor, en person efter en annan. Detta pågick i två timmar utan stopp. Den fysiska aktiviteten fick dem till att inte tänka, de var tvungna att lita på sina kroppar i fallet. Hon började inse, från denna övning och andra liknande, att rösten var ett med kroppen. Hon förstod att hon behövde jobba på att mera komma i kontakt med sin kropp. Att helt enkelt länka samman huvud och kropp.⁵⁰

2.8 Röstarbete med Nadine George

I början av 1990 talet lämnade Nadine George Frankrike och gruppen Roy Hart Theatre och återvände hem till England igen. Nadine George började utveckla sitt eget röstpedagogiska arbete och beslutade sig för att undersöka om Shakespeares texter gick att koppla till det röstliga arbete hon gjort med Roy Hart och gruppen.

Det stod klart väldigt tidigt att terminologin från sången inte var användbar längre eftersom studenterna på Birminghams universitet i drama, där Nadine George senare kom att undervisa, inte kunde relatera till denna. Det var brukligt att studenterna fick föra en typ av loggbok som de efter en avslutad arbetsvecka lämnade in till Nadine George. På så sätt fick Nadine George ta del av studenternas tankar och funderingar kring själva arbetet. Det blev då uppenbart för henne att sångterminologin uppfattades som förvirrande. Undervisningen var inte längre kopplad till sång på samma sätt som tidigare i arbetet med Roy Hart, utan mer specifikt till skådespeleri kombinerat med Shakespeares texter.

⁴⁷ Voice Studio International, 26.11.2012: <http://www.voicestudiointernational.com/>

⁴⁸ Voice Studio International, 26.11.2012: <http://www.voicestudiointernational.com/>

⁴⁹ Se 2.3

⁵⁰ Voice Studio International 26.11.2012: <http://www.voicestudiointernational.com/>

Nadine George bestämde sig för att överge det sångliga språkbruket och ändrade sålunda om till den terminologi som tillämpas än idag och som går under benämning – Fyra röstkvaliteter: low male, high male, low female, high female.⁵¹ Det visade sig att studenterna bättre kunde omfatta och tillämpa det nya valet av terminologi eftersom genusbilderna nu tydligare speglade de skilda tonkvaliteterna. Terminologin möjliggjorde även för Nadine George att bli mer detaljerad ifråga om tonkvalitet i det röstliga arbetet, vilket underlättade förståelsen hos studenterna.

I röstarbete samlas studenterna som regel sittandes på stolar i en halvcirkel runt ett piano. Nadine George arbetar individuellt med en student i taget. Studenterna jobbar med en röstkvalité åt gången, vilket innebär att de arbetar med skilda kvaliteter olika dagar. På så sätt kan de lyssna till varandra och dra lärdomar och se kopplingen till valda tonkvaliteter. Detta sätt att arbeta på gör det också möjligt att bearbeta det egna arbetet genom mötet med studentkollegernas arbete. Erfarenheten av att se en student i taget sjungandes vid pianot, leder till respekt och ökad koncentration i gruppen eftersom studenterna också ser utsattheten hos varandra i arbetet. De studenter som är åskådare tränas som åskådare.

Inom Nadine Georges röstmetod definieras fyra olika sorters karakteriseringar av röst. För dessa fyra tonkvaliteter har Nadine George valt en bestämd fras ur Shakespeare som hon låter studenterna arbeta med. Dessa valda textpartier överensstämmer med motsvarande röstkvalité. På så sätt kan studenterna se den direkta kopplingen mellan tonkvaliteter och text. Nadine George har valt dessa fraser eftersom de ansluter på ett mycket organiskt sätt till varje tonkvalitet. Exempelvis när studenterna arbetar med textraden från röstkvaliteten i low male, ”Är det en dolk jag ser med skaftet vänt emot min hand?” så ansluter den i talrösten till samma energi och kraft som när de sjöng tonerna i motsvarande kvalité. Kvinnorna utgår i röstarbetet från C1 och männen en oktav lägre eftersom den manliga rösten är djupare.

2.8.1 De Fyra röstkvaliteterna

Skådespelaren sjunger i det rösttekniska arbetet på skilda vokaler, alla med utgångspunkt från tonen C1. Männen börjar alltid en oktav lägre.

Benämningarna som används i de Fyra röstkvaliteterna är:

low male Skådespelaren sjunger från C1 nedåt fyra toner på vokalen Å och kopplar vokalen tankemässigt till mage. Sedan från G tillbaka till C och därefter fyra toner upp till F och återigen ner till C.

Därefter följer en textrad som skådespelaren uttalar. Denna är kopplad till röstkvalité low male och hämtad från Macbeth: ”Är det en dolk jag ser med skaftet vänt emot min hand?”

De tre övriga benämningarna är: high male, low female, high female. Även där utgår man från tonen C1, men istället för att börja med sjungandes gå ner fyra toner gör man det omvända, går upp fyra toner till F, sedan tillbaka till C. Därefter fyra toner ner till G för att återigen komma hem till C.

high male Skådespelaren sjunger på vokalen A samt kopplar vokalen tankemässigt till bröstorg.

Textraden som följer röstkvalité high male som skådespelaren uttalar är hämtad från Lady Macbeth: ”Hes blir nu själva korpen, när den kraxar om konung Duncans ödesdigra intåg under mitt tak.”

⁵¹ Den engelska terminologin är bruklig i undervisningen i Sverige. Varför den också används här.

low female Skådespelaren sjunger på vokalen O och kopplar i tanke vokalen till bröstorg. Textraden som följer röstkvalité low female är hämtad ur Romeo & Julia. Romeo: ”Men tyst, vad lyser där i fönstret?”

high female är i tanke kopplad till både huvud och mage, på vokal HA. D.v.s. ett A med en lätt känning av ett H framför vokal. Textraden som följer röstkvaliteten är hämtad ur Romeo & Julia. Julia: ”Galoppera iväg då, eldhovade fålar.”

”Nadines Georges tanke är att ”De Fyra röstkvaliteterna” och dess rum i kroppen är sammanlänkade. Genom träningen får rösten en blandning av de olika kvaliteterna och blir mer dynamisk.”⁵² De avgränsade kvaliteterna verkar således tillsammans. Koncentrationen inriktas på kvaliteter som tyngd, släpp och riktning, snarare än på tonfall och korrekt tonhöjd.⁵³ Metoden öppnar också upp för att studenterna ska känna kopplingen mellan röst och text och hur rösten leder till känslan.⁵⁴

I Jacqueline Martin och Mikael Strömbergs studie framstår det som om metoden ger ett annat förhållningsätt i att utmana sina muskelminnen och sin kropp på. Istället för att försöka rätta till och korrigera eventuella problem måste var och en av studenterna utforska en egen väg för att förstå och omfatta sin egen röst. En stor del av arbetet sker på egen hand samt delvis under handledning av en lärare.⁵⁵

2.9 Andningsövningar

Ett viktigt moment inom Nadine George metod är andningsövningarna. Dessa gör studenten uppmärksam på själva andningen och att rösten kopplas till hela kroppen. Övningarna skall i slutändan leda till medvetenhet om andning, tyngd och energiriktning. Individerna får jobba med hela kroppen för att nå den kroppsmedvetna andningen och skådespelaren får med sig verktyg till arbetet i det konstnärliga gestaltandet.

Uppvärmningsövningarnas första del sker som parövning. Först värmer den ene studenten upp den andre och därefter byter man roller. Mikael Strömberg beskriver i sin doktorsavhandling att studenterna ges två skilda förhållanden till samma övning beroende på vilken funktion de intar.⁵⁶ Studenterna är aktiva under hela uppvärmningen, antingen som den som är i centrum för uppvärmningen, eller den som hjälper till. Den student som är i centrum för uppvärmningen blundar. Ett viktigt moment är när ögonen öppnas och studenten tar in omgivningen. Strömberg menar att det sker en kroppslig aktivering i Nadine Georges uppvärmningsövningar inom tre skilda områden: den egna kroppen, kropparnas relation till den fysiska lokalen och kamraternas kroppar. När studenten blundar i andningsövningen fokuseras den egna kroppen, när ögonen öppnas tas det fysiska rummet in och när uppvärmningen avslutas med grupparbete, etableras medstudenterna. Att uppvärmningen i stort görs på samma sätt varje dag är en repetition över tid, som förbinder de olika undervisningspassen med varandra. Det vokala arbetet inleds därför alltid med dessa andningsövningar och ses som ett första moment i röst arbetet.

⁵² Martin, J. Strömberg, M. (2008), s 64.

⁵³ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

⁵⁴ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

⁵⁵ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

⁵⁶ Strömberg, M. (2011). Fenomenet Röst.

Ursprungligen kommer övningarna från dansaren, Dominique Dupuis, som en del i en uppvärmning som Nadine George under sin tid i Frankrike fick ta del av. Men Nadine George har utvecklat dessa övningar vidare och anpassat dem till det röstliga arbetet. Se vidare under rubrik 7. Bilagor.

2.9.1 Det kroppsliga-att vara, göra, erfara

Nadine Georges specifika sätt att arbeta med kroppslig närvaro i andning och röst, knyter an till teman som behandlas i Molanders bok *Kunskap i handling*. Därifrån har jag också har lånat rubriken till avsnittet jag relaterar till.⁵⁷ Molander betonar kroppen, det kroppsliga varandet och den kroppsliga erfarenheten. Bland annat inom sjukgymnastik har man fokuserat på betydelsen av det kroppsliga varandet mellan sjukgymnast och patient.

Varandet ses här som ett tillstånd både för sjukgymnast och för patient och sätts i motsats till görandet som dominerar traditionell sjukgymnastik, där patienten i första hand betraktas som någon eller något som skall tränas. Molander menar att dualismen dominerar inom det västerländska tänkandet, vilket märks inte minst i synen på kunskap och lärandet. Kroppen ses som ett ting i världen, ett ting som drabbats av sjukdom som skall behandlas. Molander belyser istället:

Vi är våra kroppar. Det betyder att ta kroppsligt varande – kroppsligt vara – i – världen – på allvar. ”Handling” får inte avgränsas så snävt att varande utesluts, då kvarstår bara en målstyrd, objektrinriktad handling.⁵⁸

Molander relaterar till den norska sjukgymnasten och forskaren Gunn Engelsrud. Enligt Gunn Engelsrud ska sjukgymnasten inte bara lära sin patient ökad kroppslig medvetenhet, utan också inkludera ett sådant förhållningssätt i det egna sättet att undervisa. Sjukgymnasten bör kunna omfatta ett kroppsligt varande i sitt möte med patienten. Gunn Engelsrud beskriver vidare i sin forskning om olika kroppsliga möten mellan sjukgymnaster och patienter, till exempel sker en behandling av en nioårig pojke bland annat med hjälp av musik och rörelse. Molander kommenterar:

Men sjukgymnasten möter inte pojkens kroppsliga uttryck. Hon talar istället om vad pojken skall göra när musiken slutar. Hon är instruktionsinriktad och ligger ständigt ett steg före pojken. De möts aldrig som levande kroppar. Pojken är ett föremål som skall instrueras och behandlas. Sjukgymnasten ser inte vad pojkens kropp säger, säger Engelsrud. Hon saknar i dubbel mening kroppslig uppmärksamhet.⁵⁹

Enligt Molander undviker sjukgymnasten varandet och han uttrycker: ”...den kropp som presenterar sig blir bortsedd från.”⁶⁰ Molander beskriver det som att i sådana behandlingar som nämns ovan, domineras övningarna allt som oftast med fokus på att ”göra”, med uteslutning av kroppslig/förkroppsligat varande. I det andra exemplet som Molander tar upp möts sjukgymnast och patient med en gemensam kroppslig närvaro som innefattar beröring, rörelse och andning.

⁵⁷ Molander, B. (1993). *Kunskap i handling*, s 28.

⁵⁸ Molander, B. (1993), s 32.

⁵⁹ Molander, B. (1993), s 30.

⁶⁰ Molander, B. (1993), s 31.

Om man använder sig av Molanders terminologi utläser jag att pedagogiken inom Nadine Georges andningsmetod snarare är kroppslig än instruktionsinriktad. Den leder deltagarna in i ”varandet”.

Molanders exempel ovan visar att när vi riktar oss mot omvärlden gör vi det inte endast med vårt medvetande, utan med hela kroppen. Att medvetande och kropp hänger samman framställdes av den franske fenomenologen Merleau-Ponty. Merleau-Ponty centrala tanke är att kunskap är förenad med den mänskliga kroppen.⁶¹ Vi har av tradition levt med uppfattningen att kropp och medvetande är åtskilda. De kunskaper som vi anser oss ha, hänvisar vi till att de sitter i huvudet, men huvudet är ju en del av kroppen, och huvudet är sammankopplat med kroppen som helhet.⁶² Kunskapsförmågan har med Merleau-Ponty betraktelsesätt, utvidgas från att enbart vara en intellektuell förmåga kopplad till hjärnan, till att röra hela vårt medvetande och hela vår kropp.⁶³ Kroppen skall enligt Merleau-Ponty, förstås existentiellt, som ”ett sätt att vara i världen på.”⁶⁴ ”Kroppen finns i världen som upplevd och upplevande, den lever och ska ses som levande och benämns därför som ”den levda kroppen”.⁶⁵ Vi är i vår kropp i relation till omvärlden på ett sätt som Merleau-Ponty förklarar med, att det skall inte förstås som något enbart biologiskt och intellektuellt. ...”talet är inte heller något utvändigt i förhållande till tanken. Det finns ett inre förhållande mellan tanken och ordet. Tanken fullbordas med att uttryckas i tal. På det sättet råder ett inre förhållande mellan kroppen, tanken och språket.”⁶⁶ ”Det medför att kroppen blir det centrala för vår förståelse av världen. Upplevelse och erfarenhet föregår analys och förståelse. Våra erfarenheter sätter sig i kroppen, varmed vi först erfar världen.”⁶⁷ Kropp och medvetande korrelerar till varandra som en enhet. Merleau-Ponty säger, ”jag kan, alltså är jag till”, mot Descartes devis ”jag tänker, alltså är jag till”.⁶⁸ ”Descartes dualism mellan kropp och medvetande, har resulterat i att kroppen uppfattas som objekt och medvetandet som subjekt. ”För Merleau-Ponty är kroppen både subjekt och objekt. Vi både upplever och blir upplevda.”⁶⁹ Merleau-Ponty uttrycker: ...i den mån som jag har en kropp kan jag reduceras till ett objekt...det man försöker äga är således inte en kropp, utan en kropp besjälad av ett medvetande.⁷⁰

Merleau-Ponty belyser i sin fenomenologiska filosofi flera faktorer som jag uppfattar har beröringspunkter till Nadine Georges övningsmetoder. Nadine Georges övningar som är fokuserade på process har ett direkt samband, vilket tidigare påvisats med exempel hämtade från Molander, mot det kroppsliga varandet. Detta korrelerar till Merleau-Pontys uppfattning, kroppen betraktad som helhet och ”besjälad av ett medvetande.”

⁶¹ Merleau-Ponty, Maurice. (2006). Kroppens fenomenologi.

⁶² Gustavsson, Bernt. (2002). Vad är kunskap? En diskussion om praktisk och teoretisk kunskap.

⁶³ Gustavsson, Bernt. (2002).

⁶⁴ Gustavsson, Bernt. (2004). Kunskapsfilosofi, s 74.

⁶⁵ Gustavsson, Bernt. (2004), s 74.

⁶⁶ Gustavsson, Bernt. (2004), s 74.

⁶⁷ Gustavsson, Bernt. (2004), s 74.

⁶⁸ Gustavsson, Bernt. (2002), s 69.

⁶⁹ Gustavsson, Bernt. (2004), s 74.

⁷⁰ Merleau-Ponty, M. (2006), s 137

2.10 Röst och tal inom skådespelarprogrammen

Det kan i denna studie vara av intresse att veta hur det rent generellt förhåller sig med röst- och talundervisningen inom skådespelarprogrammen på landets teaterhögskolor. Anders Järleby skriver i sin doktorsavhandling (skall dock uppmärksammas att den är daterad 2001) att undervisningen har blivit uppdelad i röst och tal samt är knuten till textinterpretation och scenframställning.⁷¹ Järleby tycker sig se att ämnet röst-tal idag delats upp i flera arbetsfaser: andning, röst, tal, språk och text. Andningen ses som central inom röstarbetet. I avhandlingen framkommer ”att en medveten och viljestyrd andning anses vara basen för allt röstarbete, där den muskulära träningen av stödet, magmusklerna, accentueras.”⁷² Inom ramen för röstarbetet tränas andningsteknik, ljud, tonbildning samt medvetenhet om artikulation. Järleby skriver vidare hur alternativa rösttekniker har fört in nya tankar på skådespelarnas röstarbete. Jerzy Grotowski⁷³ och Roy Hart School har infört begrepp som röstbefrielse och på så sätt bildat skola, som ställer sig vid sidan om traditionellt textarbete.

Jacqueline Martin beskriver i sin doktorsavhandling röstundervisningens utveckling.⁷⁴ Hon för fram hur det deklamatoriska sättet att undervisa så småningom fick vika för ”psykologiskrealistisk äkthet”, där den ”rätta känslan” fick företräde framför den verbala kommunikationen. Ifrågasättandet av det skrivna och uttalade ordet placerat i ett teatralt sammanhang fick ge utrymme för psykologisk äkthet på scen. Detta gjorde det svårt för röstlärarna under 1960-talet att hävda ämnets betydelse. Den rådande uppfattningen var, att om den sceniska situationens viljor och skådespelarnas undertexter var rätt valda, då skulle per automatik skådespelarnas språk bli hörbart och begripligt från scen. Träningen av röstinstrumentet ansågs inte lika viktigt, vilket fick konsekvenser att det examinerades ut hela kullar med bristfälliga kunskaper i röst och tal. Enligt Martin fick dessa senare svårigheter att arbeta med den klassiska repertoaren.

Jacqueline Martin och Mikael Strömberg konstaterar vidare att det talade ordet på scen måste ställas i relation till form och innehåll och att framväxandet av en naturalistisk spelstil och repertoar under 1960 och 70 talet skapat ett ointresse för det retoriska framförandet.⁷⁵ De menar att i den mer lågmälda teaterrepertoaren har man tagit bort den retoriska delen men inte ersatt den med något annat. Jacqueline Martin och Mikael Strömberg aktualiserar behovet av en teatral teknik med rötter i antikens Grekland och Rom. De tycker sig dock, se en förändring på några av landets teaterhögskolor där dessa anammat en metodologi grundad i Roy Harts pedagogik, så som den utvecklats av Nadine George. ”Nadine George kombinerar arbetet med röst, tal och text så att det stimulerar själva kommunikationen, höjer energinivåerna mellan skådespelarna och riktar den talade texten utåt till medspelare och till publik.”⁷⁶ Sättet att arbeta med rösternas energiriktning och de strikta riktningarna i skådespelarnas kroppar definierar Martin och Strömberg som det som kommer närmast actio/sententia idealet.⁷⁷

⁷¹ Järleby, A. (2001). Från lärling till skådespelarstudent, skådespelarens grundutbildning.

⁷² Järleby, A. (2001), s 153.

⁷³ Polsk teaterregissör 1933-1999, ledande inom teateravantgarde.

⁷⁴ Se 1.2

⁷⁵ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

⁷⁶ Martin, J. Strömberg, M. (2008), s 123.

⁷⁷ actio/ Ordet används främst inom retoriken och behandlar en talares framförande. Actio fokuserar på talares yttre uppträdande, vilket inkluderar olika rörelser, röstlägen, och var talaren befinner sig i rummet. Sententia betyder kopplingen till kunskap i grammatik och fraserings betydelse inom aktionen.

3. Metodbeskrivning

För att besvara frågeställningarna som ligger till grund för det här arbetet har jag låtit mig inspireras av fenomenografi som metod. ”Fenomenografi är en forskningsmetodisk ansats som är relaterad till hur människor uppfattar saker och ting i en viss situation där det uppfattade innehållet är det centrala.”⁷⁸ ”Fenomenografi är en ansats som vill göra verkligheten så som uppfattad, så stor rättvisa det överhuvud är möjligt.”⁷⁹ Den avtäckes innebördsteman och förutsätter att det finns företeelser i världen som har olika innebörd för olika människor.

Fenomenografi handlar om att försöka förstå både det mänskliga lärandet och vårt sätt att förstå omvärlden som ett resultat av lärandet. Utgångspunkten är att vi som människor uppfattar förekomster på olika sätt, men att det trots detta bara finns ett begränsat antal sätt på vilket de kan uppfattas.⁸⁰ Metoden bygger på att inhämta data, analysera informationen utifrån de fenomen som undersöks och kategorisera detta.

Vi uppfattar fenomen på olika sätt och vi erfar olika. Fenomenografin är inte intresserad av vad som är sant eller falskt. Den vill utforska och beskriva hur människor uppfattar fenomen.⁸¹ Om vi frågar olika människor hur de uppfattar något så kommer man troligtvis också kunna urskilja ett antal olika sätt att förstå fenomen på. Dessa olika sätt att förstå ett fenomen på, benämns utfallsrum.

Syfte och forskningsfråga i detta arbete är att få en fördjupad kunskap om hur några kursdeltagare beskriver sina upplevelser och erfarenheter av att använda Nadine Georges röstmetod. Fokus har varit att få deltagarnas subjektiva upplevelser, och mot bakgrund av det ovan skrivna ville jag därför undersöka:

på vilka sätt tar informanterna till sig och upplever metoderna Fyra röstkvaliteter och Full röstvolym i sitt skådespelararbete?

Undersökningen är baserad på inspelade intervjuer med fyra skådespelare som genomförde röstarbete hösten 2012. De deltog under tio dagar i en workshop för tolv skådespelare under Nadine Georges ledning, vilken jag till viss del följde som observatör. Workshoppen pågick i Studio Ledermans lokaler på Gästrikegatan i Stockholm och var arrangerad av Teater Alliansen.⁸²

3.1 Observation

Under två arbetsdagar närvarade jag vid Nadine Georges workshop och gjorde observationer.⁸³ Vid dessa tillfällen gjordes röstinspelningar samt anteckningar. Beskrivningar av Nadine Georges arbetsmetod tagna från observationerna inleder kapitelavsnitten inom resultatdelen. Dessa säger inget om hur undersökningsdeltagarna agerat eller resonerat under pågående workshop, de ingår således inte som en del i undersökningen. De har däremot utgjort en grund för min egen förståelse av Nadine Georges arbetsmetod. Jag har därigenom så noggrant som möjligt kunna teckna ned de skilda övningarna som

⁷⁸ Kroksmark, Tomas. (1987). Fenomenografisk Didaktik, s 225.

⁷⁹ Kroksmark, Tomas. (1987), s 225.

⁸⁰ Dahlgren, L. Johansson, K. (2009). Handbok i kvalitativ analys, Fenomenografi, s 122.

⁸¹ Dahlgren, L. Johansson, K. (2009).

⁸² Teateralliansen är ett bolag, som ägs gemensamt av Teaterförbundet, Svensk Scenkonst och Trygghetsrådet. Bolaget har statligt bidrag för sin verksamhet. Det ger kvalificerade, yrkesverksamma frilansande skådespelare på teaterområdet en grundanställning, som fungerar mellan de anställdas olika uppdrag på en mycket rörlig arbetsmarknad. 12.09.2012: www.teateralliansen.se

⁸³ 2012-10-15, 2012-10-22

deltagarna arbetade efter och på så sätt kunnat få en bättre förståelse av röstmetoden. I kapitel 7. bilagor, medföljer andningsövningar.

Förutom att kursdeltagarna arbetade med Nadines Georges röstuppvärmning under pågående workshop, ingick det för de medverkande att arbeta med förelagda dialoger ur Hedda Gabler av Henrik Ibsen. Scenerna redovisades mot slutet av workshoppen inför en inbjuden krets.

3.2 Intervju

Denna studie grundar sig på intervjuer som genomfördes med fyra av de tolv skådespelarna som deltog i workshoppen. För att få variation i underlaget valde jag att intervjua personer som har olika lång erfarenhet inom skådespelaryrket. Avgränsningen ledde fram till följande informanter:

- två skådespelare som hade arbetat med metoden som en del i undervisningen på Teaterhögskolan i Stockholm, men aldrig tidigare under ledning av pedagogen Nadine George.
- två yrkesmässigt erfarna skådespelare som hade arbetat med pedagogen Nadine George ett flertal gånger och därmed också hade stor kännedom om metoden.

Deltagarna i workshoppen och Nadine George blev informerade om uppsatsprojektet och samtyckte till min närvaro vid observationer. Två månader efter att workshoppen avslutats kontaktade jag informanterna via telefon och e-post. I samband med detta fick de också veta vilka frågor som låg till grund för undersökningen. På så sätt fick de möjlighet att i lugn och ro tänka igenom frågeställningarna. Att uppgifterna endast skulle användas till detta forskningsändamål upplystes också informanterna om. Intervjuerna ägde rum på olika caféer i Stockholms innerstad och genomfördes i december 2012. Varje intervju tog ca en timme och spelades in.

Intervjuerna har sedan ordagrant blivit nedtecknade. När talspråk transkriberas kan det allt som oftast uppfattas som ologiskt. Därför har jag varsamt redigerat valda citat så att meningsbyggnader skall bli fullständiga där det har varit nödvändigt. Intervjumaterialet har behandlats konfidentiellt och kommer efter avslutat uppsatsarbete raderas. Namnen på mina informanter är fingerade.

Med en fenomenografisk ansats som beskrivits tidigare i kapitlet är undersökningen kvalitativ, då intresse finns att försöka finna mönster av upplevelser hos de utvalda. Frågorna hade en låg grad av standardisering och strukturering d.v.s. frågorna togs i den ordning de uppkom.⁸⁴ De intervjuade kunde bestämma ordningsföljden och följdfrågor tillkom.⁸⁵ Följdfrågornas betydelse blev för mig ett sätt att fördjupa min förståelse av mina informanternas berättelser. Frågorna kunde också ställas som tolkningsfrågor för att på så sätt klargöra de intervjuades svar.⁸⁶ För att inte påverka forskningen har jag försökt hålla ett distanserat förhållningsätt till intervjupersonerna och forskningsmaterialet. Min mångåriga erfarenhet som skådespelare, samt att jag dessutom har arbetat med Nadine Georges metod tidigare, har gjort att jag innehar en förförståelse för metoden och fältet jag rör mig inom. Det är svårt att inte utesluta att förförståelsen för ämnet både kan ha haft vissa för- och nackdelar. Detta kommer att diskuteras senare inom kapitel 5.1 metoddiskussion. Inom resultatdelen redovisas analysarbetet med delar av intervjuerna. Dessa är sammanställda utifrån undersökningens frågeställningar.

⁸⁴ Utifrån Patel, Davidson, s 76, figur 13 kan min metod placeras mittemellan

⁸⁵ Trost, J. (2010), s 39.

⁸⁶ Kvale, S. (1997), s 125.

3.3 Hermeneutisk teori

För att besvara problemformuleringen som ligger till grund för uppsatsarbetet tolkar jag mitt samlade dokumentationsmaterial ur ett hermeneutiskt förhållningssätt.⁸⁷

Hermeneutik är en vetenskaplig forskningsansats som försöker förstå grundbetingelserna för mänsklig existens.⁸⁸ Hermeneutikern söker inte efter orubbliga sanningar. I stället söker hermeneutikern förstå delar av händelser, företeelser i vår vardag för att därigenom fånga en ny förståelse av det undersökta fenomenet. Människors intentioner, avsikter, yttrar sig i språk och handling och innebörden går att avläsa genom tolkning och förståelse.⁸⁹ I det hermeneutiska arbetet utgör därför tolkning och förståelse en process mot ny och i bästa fall fördjupad och vidgad förståelse.⁹⁰

Den hermeneutiske forskaren närmar sig forskningsobjektet subjektivt utifrån sin egen förförståelse.⁹¹ Inom hermeneutiken spelar förförståelsen, och det faktum hur vi tolkar det vi ser genom vår förförståelse en betydande roll. Det utgör själva grunden och förutsättningen för att vi kan förstå något.⁹² Det ses här som en tillgång och utgör således inget hinder. Forskaren studerar det undersökta fenomenet genom att ställa delarna mot helheten och pendlar mellan del och helhet för att på detta sätt nå fram till en så fullständig förståelse som möjligt. Det kallas för den hermeneutiska spiralen.⁹³ När forskaren tar ut och analyserar delar för sig, och låter helheten belysa delarna, och delarna helheten, uppstår en förståelse i ny tolkning.⁹⁴

Jag har i mitt tolkningsarbete tagit intryck av den tyske hermeneutikern Hans-Georg Gadamer. Enligt Gadamer så måste texten förstås som ett påstående och texten ställs därför i centrum.⁹⁵ Gadamer är intresserad av att klargöra de villkor som möjliggör den mänskliga förståelsen.⁹⁶ Gustavsson tolkar Gadamer och säger: ”Gadamer utgår, uttalat eller underförstått, huvudsakligen från texttolkning när han resonerar om förståelse och kunskap. Tolkningen av en text utgår alltid från den konkreta situation tolkaren befinner sig i. Förståelse är alltså bunden till konkreta situationer. Det sätt vi förstår på utgår från situationen.”⁹⁷

Det betyder att tolkaren utgår från den horisont som denne omges av, och upprättar en sammansmältning med texten utifrån sin förståelse, men erkänner texten som sann utifrån textens egen horisont.⁹⁸ Gadamer uttrycker: ”... betyder inget annat än att vi erkänner den sakliga giltigheten hos det som författaren säger. När vi vill förstå, vill vi rentav förstärka hans argument.”⁹⁹ I mitt samlade dokumentationsmaterial har jag tagit till mig och inspirerats av Gadamers förhållningssätt att tolka text.

⁸⁷ Ödman, P-J. (2004). Hermeneutik och forskningspraktik. Gustavsson, B. (red), Kunskapande metoder inom samhällsvetenskapen, s (71-95).

⁸⁸ Davidson, Bo. Patel, Runa. (2001).

⁸⁹ Davidson, Bo. Patel, Runa. (2001).

⁹⁰ Ödman, P-J. (2004), s 77.

⁹¹ Davidson, Bo. Patel, Runa. (2001), s 29.

⁹² Ödman, P-J. (2004).

⁹³ Davidson, Bo. Patel, Runa. (2001).

⁹⁴ Ödman, P-J. (2004).

⁹⁵ Gadamer, Georg. (2002). Sanning och metod (i urval).

⁹⁶ Gadamer, Georg. (2002).

⁹⁷ Gustavsson, Bernt. (2004). Kunskapsfilosofi, s 216.

⁹⁸ Gustavsson, Bernt. (2004).

⁹⁹ Gadamer, Georg. (2002), s 138.

3.4 Analys

I mitt analysarbete har jag använt mig av ett hermeneutiskt förhållningssätt kopplat till en fenomenografisk metodansats. Forskningsfrågorna var till en början två men utkristalliserade sig till en. Orsak var, att under resans gång med arbetet, upptäckte jag att i det insamlade intervjumaterialet fanns upplevelser hos mina informanter som jag kategoriserade som inre fenomen. Dessa är sällan definierade, på grund av att de är mer svårfångade men inte desto mindre betydelsefulla för skådespelaren i sitt arbete. Detta fick till följd att jag ville ha *en* frågeställning som täckte både inre och yttre upplevelser.

Jag analyserade de transkriberade intervjuerna där jag klippte ut uttalanden som jag ansåg svarade mot min forskningsfråga. Jag kategoriserade in grupper av svar som hade likartad innebörd. Det betyder att urklippta citatdelar lades i olika högar utifrån likheter ifråga om innehåll. På så sätt kunde jag urskilja ett antal sätt att förstå ett visst fenomen på. Dessa sammantagna uppfattningar av ett visst fenomen benämns utfallsrum.¹⁰⁰ Fenomenen sammanställs i olika kategorier inom resultatdelen, under tre skilda kapitelrubriker.

4. Resultat

I detta kapitel presenteras undersökningen och dess svar. Kapitel 4.1 svarar på hur informanterna upplever andningsövningar och metoden Fyra röstkvaliteter. Kapitel 4.2 svarar på hur informanterna upplever metoden Full röstvolym. I kapitel 4.3 redovisar intervjupersonerna sina upplevelser av inre fenomen i samband med utövandet av metoden.

Varje kapitel inleds med beskrivningar av observationer från workshoppen. Observationerna säger inget om hur undersökningsdeltagarna agerat eller resonerat. De är till för att åskådliggöra arbetsmetoden till det undersökta fenomenet.

Därefter presenteras resultaten med citatutdrag, vilka är kategoriserade i teman och anknyter till respektive rubrik. Varje resultatkategori avslutas med en sammanfattning. I den kvalitativa ansatsen i studien, går det att se att flera kategorier överlappar varandra.

4.1 Fyra röstkvaliteter kopplat till andning

För att sceniskt gestalta måste skådespelaren ha redskap till sitt förfogande d.v.s. ha kunskap om skilda moment som krävs för utövandet. I detta avsnitt fokuserar jag på rösten och de verktyg som behövs för att kunna röstligt gestalta och höras från scen.

Andningsövningar

Nadine George instruerar skådespelarna i andningsteknik. Hon förevisar övningen steg för steg tillsammans med en skådespelare som placeras i liggande ställning på mage. Hon går igenom momenten i andningsövningen.¹⁰¹ Därefter bestämmer sig skådespelarna vilka de vill arbeta med i övningen. Urvalet sker snabbt, man verkar ta den man sitter närmast vid. Nadine George leder så återigen skådespelarna in i de skilda momenten genom att stegvis förevisa varje enskilt moment.

Vid ett senare tillfälle då intervju ägde rum beskrev mina informanter upplevelsen av andningsövningarna.

¹⁰⁰ Dahlgren, L. Johansson, K. (2009).

¹⁰¹ Se 7. Bilagor.

- Kurt: Man gör väldigt busenkla, nästan lite löjliga övningar. Parövningar. Där en av parterna utför själva övningen på den andra som en slags massage kan man säga. Den som ligger ner, har en enda uppgift att göra, att andas. Så med själva övningarna eller sträckningarna av kroppen så hjälper jag till att andas. Det är en väldigt mjuk uppvärmningsövning och den är helt fantastisk att vakna till. Först tycker man, va är det här för larvig husmorsgymnastik men det visar sig att det är den man längtar till. Sen kopplar Nadine det med ljud. Hur ligger ljudet, hur ligger rösten i kroppen idag. Det är också en slags uppvärmning för att väcka kroppen. En ganska kort tid så där kanske, tio minuter eller nåt sånt där.
- Julius: I början var det ju lite så där som...vem skall man vara med på golvet idag och vem skall man röra vid. *Tyckte du att det var obehagligt?* Nej inte obehagligt men nervöst innan. Men det blev alltid att man kom närmre varandra. Nu väljer jag nästan ut den jag har svårast för direkt. För jag vet att allting kommer att försvinna när man har rört vid varandra. Jag tycker dom övningarna är jätte bra.
- Märta: Andningsövningarna upplevde jag som ett sett att komma i kontakt med mig själv.
- Sara: Den ger andning, röst, var jag är idag. Kontakt med mig själv och kontakt med den som gör övningen med mig eller den som jag samarbetar med, och sen om vi gör det många att vi öppnar upp alla tillsammans. På scenskolan var det väldigt känsligt när vi började med dom här övningarna, väldigt många som grät. För att man andas, slappnar av och någon tar på en. Det säger så mycket, tycker jag om hur vi går och spänner oss och när nån väl tar på en...

I citaten ovan noterar jag att skådespelarna har reflekterat kring andningsövningarna. Julius visar på den intimitet som övningarna ger och de hinder som kan uppstå i samband med att han utför övningarna. När Märta säger: ”andningsövningarna upplevde jag som ett sätt att komma i kontakt med mig själv”, tolkar jag att Märta upplever övningen som ett sätt att hitta närvaron. För Sara ger övningen kontakt med både sig själv och den hon samarbetar med. För Kurt blir andningsövningarna ett sätt att väcka kroppen på och han ser de som mjuka uppvärmningsövningar.

Grupppandning

Övningen övergår sedan till grupppandning i gående. Skådespelarna arbetar med rumsliga riktningar i gåendet, d.v.s. de promenerar i rask takt med energiriktning i kropp och andning samtidigt som de fortsätter att andas in genom näsan och ut genom vokalen HÅ. Nadine George klappar i händerna för att starta och stoppa promenader. Det råder stor koncentration i rummet och deltagarna fokuserar på energiflödet i andningen vid själva gåendet. När Nadine George klappar i händerna för att stoppa promenad går hon in och korrigerar de skådespelare som inte hittat sin vertikala linje över bröstkorg samt visar hur stor öppningen skall vara i munhåla och energiriktning i ögon. När Nadine George stoppar skall skådespelarna stå med parallella fötter stabilt mot underlaget, med ögonen fokuserade framåt och fortfarande andas ut hörbart på ett HÅ. Det blir som ett slags väsende i ljudkvalité, men det är inte en viskning.¹⁰²

Då intervju ägde rum beskrev informanterna upplevelsen av andningsövningarna.

¹⁰² Se 7. Bilagor

- Julius: Jag går in i en andning och en fokusering där jag skärper mina sinnen med min andning.
- Märta: Andningsövningarna, uppvärmningsövningarna gör att jag landar lite.
- Sara: Öppnar mitt bröst och andas. Släpper ner mina axlar och andas och öppnar ögonen. Kroppen är röst, det är sammankopplat. Med andning med avslappning.
- Kurt: Fått tag på sambandet avslappning och energi. Noterar i min kropp var jag är spänd. Att inte kontrollera andning. Inte stoppa luftströmmen. Medvetenhet om avslappning, andning, energi.

Julius skärper med andningen sina sinnen. Kurt jobbar med att inte kontrollera luftströmmen. Kurt blir medveten om avslappning, andning, energi. Märta upplever att hon landar i kroppen, vilket jag tolkar att hon hittar närvaron. För Sara är kroppen sammankopplad med rösten och hon noterar var i kroppen hon spänner sig.

Sammanfattning

Andningsövningarna visar sig vara upplevelsebaserade och höjer medvetenheten om kroppens betydelse i andningen. Stor fokus läggs på avspänning. Skådespelarna arbetar med hela kroppen. Det blir tydligt att andningsövningarna inom metoden leder till sinnliga kategorier som: känsel, hörsel, syn, d.v.s. övningarna svarar mot våra kinestetiska verktyg. De kinestetiska verktygen hjälper till att öppna upp beredskap för närvaron. Närvaron får sägas vara teaterns essens, då ju teatern betraktas som ögonblickets konst.

Fyra röstkvaliteter

Skådespelarna arbetar i skilda röstkvaliteter olika dagar. För dagen gäller lowmale. Kvinnorna utgår från C1 och männen en oktav lägre eftersom den manliga rösten är djupare.¹⁰³ Skådespelarna påbörjar röstarbetet efter att först grundligt gått igenom andningsövningarna. De samlas sittande på stolar i en halvcirkel runt pianot. Nadine George arbetar individuellt med en skådespelare i taget. Skådespelaren står upp och tar tonerna i så många oktaver denne både förmår och är villig till. Man arbetar med skalans toner både uppåt och nedåt i omfång. Nadine George leder skådespelaren genom att ta toner från pianot. När rösten inte längre bär i skalans nedre omfång, hörs ett väsende ljud. Nadine George ber skådespelaren att stanna upp där lite extra och pröva om denne förmår arbeta sig igenom tonen.

För Kurt blev denna övning en möjlighet att utforska huvud och bröstregister ”jag jobbar ganska högt och ganska djupt” och han tog toner som han aldrig fått göra på scen. Julius upplevde att övningen gjorde att han förmådde sträcka sig över flera oktaver. För Märta blev övningen också ett sätt att gå på upptäcktsfärd och få rösten att bli mer dynamisk. Märta beskrev att med tonerna blev kropp och huvud sammanlänkade. Hon säger att tonerna öppnar upp för emotioner och kommunikation.

Sara litar till processen, hon presterar inte, hon söker inte resultat när hon gör tonerna, vilket hon uttrycker på följande sätt:

- Sara: Låta rösten vara när man gör tonerna. Att försöka vara i det osäkra, konstiga, fula. Man söker inte resultat när man gör tonerna.

¹⁰³ Se 2.8.1 De Fyra Röstkvaliteterna.

Det verkar som om det inte har någon betydelse hur tonen låter när Sara stannar upp i tonen, och som jag uppfattar det, *upplever* tonen. Jag tolkar att Sara låter rösten hitta sitt eget förlopp, istället för att styra den. Istället för att forma tonen och få den att låta på ett bestämt sätt använder hon tillfället till att utforska rösten. Jag avläser att Sara litar till processen. Metoden Fyra röstkvaliteter visar snarare på att den är processinriktad än instruktionsinriktad.

Terminologin inom Fyra röstkvaliteter

Nedan beskriver mina informanter hur de uppfattar terminologin i de Fyra röstkvaliteterna: low male, high male, low female, high female.

- Julius: Hon är så noga med att tala om att det inte är knutit till kön. Hon säger till exempel att min andra röstpersonlighet är Carmen. Och det ger mig också ... oj va härligt, jag är Carmen. Jag är King Lear och jag är Carmen. Där finns inga gränser mellan manligt och kvinnligt. För vi har ju både det manliga och kvinnliga i oss. Men vi använder ju också Macbeth, Lady Macbeth, Romeo, Julia på de fyra röstkvaliteterna och jämförelsen med instrumenten basen, cellon, altfiolen, fiolen. Det ger mig mycket. Det stimulerar också min fantasi.
- Kurt: Man placerar sin medvetenhet på olika ställen i kroppen. Tänker rösten dit ner eller dit upp. Rösten blir mycket mörk, lite mörk, mindre ljus, mycket ljus. Ingenting svårt alls. Nadine har ju också valt fyra bestämda röststycken från Shakespeare, hon tycker motsvarar den röstkvaliteten som hon tycker orden utsöndrar.
- Märta: För att för mig blir det varför heter det lowfemale... men det är så klart...om man pratar om maskulinitet och femininet så är ju alla människor omgivna av båda delar eller inkluderar båda delar men det är ju i det läget inte relevant tycker jag, att säga att det är en låg manlig ton eller låg kvinnlig ton. För jag menar att alla fyra toner finns ju i alla kroppar. Så därför vet jag inte riktigt varför de benämns så. Jag förstår inte varför det kallas så.
- Sara: Jag tyckte det var jätte störigt på scenskolan, jag blev irriterad, för att det hette lowfemale, highfemale, lowmale och jag tyckte vadå lowmale kan väl lika gärna vara lowfemale. Därför kan man ju önska att det skulle komma en tid där vi inte måste prata femininet eller maskulinitet. Men nu när jag gick kursen nu, tycker jag att det spelar ingen roll. Det handlar inte om kön.

Sammanfattning

Jag utläser att informanterna med röstövningen Fyra röstkvaliteter fått utforska vida frekvensområden inom bröst och huvudregister. Märta och Sara har var för sig reflekterat över skilda fenomen i samband med tonbildning. Arbetet med de Fyra röstkvaliteterna kan för Märta sägas vara lika mycket ett emotionellt arbete som ett röstligt, eftersom tonerna väcker känslor. Sara säger: ”man söker inte resultat när man gör tonerna.” Jag uppfattar det som att Sara tillåter sig själv att utforska okända röstliga rum och därmed vågar hon också stanna upp och vara i den annorlunda tonen. Övningarna visar snarare på att de är processinriktade än instruktionsinriktade.

Mina informanter bar med sig skilda upplevelser av terminologin i de fyra röstkvaliteterna: low male, high male, low female, high female. Julius och Kurt lät sig inspireras av definitionerna. För Märta och Sara uppstod det frågor om varför man nödvändigtvis måste göra kategoriseringar i manligt och kvinnligt. De nämnde båda att definitionerna inte tillförde dem något i arbetet med rösten. Det verkar som om terminologin hos de kvinnliga informanterna provocerar. Det ger intryck av att vara en genusfråga. Kanske terminologin

krånglar till, och sett i dagens kontext med ökad genusmedvetenhet, uppfattas som förlegade definitioner.

Resultaten visar att sinnliga fenomen som känsel, hörsel och syn, infann sig i andningsövningarna. Dessa är våra kinestetiska verktyg och de hjälper till att öppna upp beredskap för närvaron. Metoden Fyra röstkvaliteter blev för informanterna lika mycket ett emotionellt som röstligt redskap. Mina informanter bar med sig skilda upplevelser av terminologin i de Fyra röstkvaliteterna. Terminologin ger intryck av att förvirra. Gemensamt för informanterna är att genustermenologin inte är av betydelse, då de inte upplever gränser mellan manligt och kvinnligt i röstträningen. Därför kan terminologin inte sägas tillföra gränsdragningar mellan manligt/kvinnligt.

4.2 Full röstvolym

Under tio dagar som workshop varade fick skådespelarna arbeta med förelagda dialoger ur Hedda Gabler av Ibsen. I mitt arbete vill jag undersöka hur informanterna upplevde arbetet med metoden Fullröstvolym.

Fullröstvolym

Efter uppvärmningsövningarna andning och röst, samlas gruppen återigen för rollarbete med pjäsen Hedda Gabler. Nadine George börjar med att gå igenom mycket noggrant de valda andningarnas markeringar som hon i förväg satt ut i texten. Skådespelarna ombeds att lära sig dessa. Nadine George har i förväg bestämt vilka par som skall arbeta med varandra. Utifrån rollernas genus delas skådespelarna in i par. Skådespelarna arbetar röstligt med full röststyrka redan från start. Nadine George låter till en början skådespelarna sitta på stolar mittemot varandra med ca två meters avstånd och säga replikerna så högt de förmår. När skådespelarna känner sig obekväma i situationen ber hon dem fortsätta. Det är tydligt att hon vill åt något. Veckan därpå återkommer jag, paren spelar sina scener på golvet i fullröstvolym. Några par får veta att de nu är redo att tala i lägre röststyrka. Skådespelarna arbetar i cirka 30 minuter med respektive scener. Strikt följer de andningspauser och scenerier som har förelagts dem.

Nedan följer mina informanters beskrivningar av att sceniskt gestalta med fullröstvolym.

- Julius: Man brassar i 890 och så då kommer det. Sen kan man dämpa ner och då kommer nyanserna av sig självt. När man jobbar med full voice då kommer känslorna gratis istället för att känna efter. Röstarbetet påverkade inte medvetet rollarbetet. Bara till att köra. Där finns inga gränser mellan manligt och kvinnligt i rollarbete. För vi har ju både det manliga och kvinnliga i oss.
- Sara: Men jag får också en känsla av att det blir högre angelägenhetsgrad och texten blir tydligare. Jag menar ändå mer vad jag säger. Det är någon slags upplevelse av det jag har. Och om jag har fullröst på texten så går det också lättare att få tag i dom andra ställena där jag absolut inte kan ha fullröst. Det ger en tydlighet. Dels vad det är jag säger och att det sätter sig i kroppen. Så att vissa ord kan nästan laddas. Eller istället säger jag det i fullröst så blir den mer fysisk eftersom det är mer fysiskt att prata högre.
- Märta: Det hände saker som jag inte var beredd på. För det blir lite absurt också tycker jag. Man sitter så otroligt nära varandra och bara skriker, jättehögt och neutralt nästan, så till slut blir det ju så bisarrt. Så till slut tänker man vad är det jag håller på med. Men om man är tvungen att ta i så pass mycket med rösten och bara låta det flyga ut i väldig hög volym så hände det saker man verkligen inte kunde räkna ut. Och också för att det var lite nyttigt att bara ta den platsen. Hur ofta får man låta så mycket på riktigt. En hel scen igenom, aldrig. Så det var ju

också lite så där, oj det här har jag nog aldrig gjort förr, det var lite nytt. Jag tror att göra det där... att bli så stor, är inte alltid så fint att göra det.

Det var nog känslan av att motorn var igång. Den stängdes aldrig av. Det var inte sådär att, här står jag och vilar lite grann.

Kurt Och i hennes övningar utmynnar det i röstens energi, hur man skapar orden och får ut dom. Upptäcka rollen, rent fysiskt. Texten ner i kroppen. Rösten ner i kroppen. I Full voice känns vibrationerna ut i hela muskulaturen. Röstarbetet gör att rollen får fler färger. Publiken lyssnar mer. Roligare arbete. Rent röstmässigt utvecklas man och blir bättre. När man står på scenen modulerar man rösten ljust, mörkt allting. Det är som en stor lekstuga med rösten den kan göra vad du vill. Vad händer om jag gör mörk, manlig här och sen går över till ljus, kvinnlig direkt.

Nedan följer mina informanternas beskrivningar av fenomenet i samband med rollarbete. Verbet tänka, återfinns gemensamt hos informanterna.

Kurt: Man är befriad från att tolka, analysera. Just go for it. Händer saker man inte kan tänka med hjärnan. Får julklappar hela tiden.

Julius: Man får rollen hållt på ett helt otroligt sätt. Inte tänka inte känna.

Märta: Det hände ju verkligen saker som var...som inte rent intellektuellt kunde tänkas ut. Och det tyckte jag var väldigt befriande. Det var väl som om att, kan man väl säga, att min motor var på hela tiden. Varenda sekund av den scenen var fylld och det var väldigt behagligt. Jag behövde i stort sett inte göra någonting. Kunde bara flyta på den vågen. Det var nästan som... ja, det var jätte skönt.

Sara Det fanns en teknik istället för att tänka ut. Istället för att tänka, vad vill jag, alla 5 V och så. Det behövdes nästan inte det heller. För scenen spelades av sig själv.

Upplevelsen hos informanterna är att scenerna i Hedda Gabler spelar sig själva. Skådespelarna känner sig befriade från att tolka och tänka hur rollkaraktärerna skall handla i de olika sceniska situationerna.

Sammanfattning

Jag avläser att röstarbetet med scenerna ur Hedda Gabler gett samtliga informanter en fysisk upplevelse. Att tala starkt under en längre tid kräver större lungkapacitet än vid normal röst användning. Därför krävs också större fysisk ansträngning, eftersom det subglotala trycket blir högre. Det kan också ge förklaringen till varför mina informanter upplevde metoden som fysisk. Metoden Full röstvolym skapade också utrymme för Märta att ta plats med sin röst bortom normativa värderingar om hur mycket en kvinnlig röst får låta för att verka trovärdig och sann.

Resultaten visar att metoden hjälpte deltagarna att ta plats med sina röster i den sceniska gestaltningen.

I arbete med scenerna ur Hedda Gabler gav förberedande andningsövningar i kombination med metoden Full röstvolym, effekten att skådespelarna lät sig överraskas i de sceniska aktionerna och bejakade kroppsliga impulser. Kropparna tog emot impulser och svarade på dessa. Rollkaraktärerna blev fria och expanderade i den sceniska gestaltningen.

4.3 Informanternas upplevelser av inre fenomen inom Nadine Georges metod

I detta kapitel talas det om de villkor som sällan definieras, på grund av att de är mer svår fångade, men inte desto mindre betydelsefulla för skådespelaren i sitt arbete. I mina intervjuer upptäckte jag spår av någonting annat, som för mina informanter var viktiga upplevelser. Jag upptäckte att rösten fortfarande var det centrala, men de inre fenomen som uppstod i samband med röstarbetet var också betydelsefulla. Fenomenen blev tydliga för mina informanter och de fann dem både viktiga och intressanta att delge mig vid intervjutillfälle.

Nedan följer utdrag ur intervjuer med påföljande sammanfattning.

- Kurt: Det vet ju jag som har gått så många gånger hos Nadine, att många och även jag kommer i kontakt med sidor inom en själv som berör en, djupare än andra saker och det kan vara rätt så chockerande. För mig är det som en workout för själen och kroppen.
- Julius: I kvalitén low female med vokalen o kommer man ju ofta till det ”lilla barnet” och då har jag brutit ihop flera gånger. Fast på ett sätt som bara befriar, tycker jag. Man går igenom det och så går man vidare. Och det har hänt med oss allihop. Vi har ju allting i kroppen. Vi har ju alla våra åldrar i kroppen. Och även alla minnen allt vi har vart med om. Då är det att kroppsminnet... Man helar sig själv och det är på samma sätt med rösten tror jag. Att vi helar oss genom att gå hela vägen.
- Märta: De är något som händer när man står i en ton, alltså jag tycker det är jättesvårt och beskriva, men det är någonting i vissa lägen i dom olika tonerna så är det precis som att det bara öppnar för en känsla. Det är inte sällan tårarna kommer, kan jag känna, och att det bränner till och skrattat har jag gjort i mängd. När det bara bubblar, det bubblar så mycket skratt så man vet knappt var man skall ta vägen. Och varifrån det kommer kan jag inte säga. Jag kan inte säga att jag tänker på något speciellt men det kanske är något i rösten som låter roligt i vissa fall. Det här är jättekul och oavsett vad det är så är det i alla fall en bro in till känslorna på ett sätt. Att det inte bara är halsen som ljuder, att man är med, att kroppen lever. Det är för mig väldigt känslösamt att känna det där. Men exakt var det är som händer kan jag inte svara på.
- Sara: Man kan lika väl säga att det är ett själsarbete eller att det är ett kroppsarbete för att rösten är kroppen. Kroppen är röst, det är sammankopplat.
- Julius: Det är oftast på vissa ställen det händer när man står där och gör ton, på olika ställen som folk reagerar och börjar gråta eller skratta. Det gör man ju jätteofta eller får raseri utbrott.
- Märta: Anledningen till att jag känner mig väldigt sårbar är att ibland när man står där och gör dom där ljuden, dom där tonerna, så är det precis som om dom kan läsa mig utan och innan. De kan se rakt in i min själ, undrar om dom gillar det dom ser. Jag kan känna mig naken och att i ett läge... i ett läge där det inte riktigt skulle kännas riktigt kul att göra det så skulle det vara jätteobehagligt att göra det. Men i den gruppen var det inte så farligt. Det kändes ok att vara sårbar.

Sammanfattning

Jag utläser att arbetet att göra toner i gruppen tillsammans med Nadine George är starkt berörande för samtliga informanter. Vissa toner leder till känslor som kan vara överraskande och ibland svåra att förstå. Julius säger att i röstkvalitén lowfemale kommer han mestadels i

kontakt med det lilla barnet inom sig. Märta beskriver det som om att någonting händer när man gör tonerna i de skilda röstkvaliteterna. Exakt vad, är svårt att definiera för Märta. Men det är som om tonerna leder till känslor. För Sara är arbetet själsligt, och röst och kropp blir för henne sammanlänkade. Kurt definierar arbetet som workout för själen och kroppen.

Jag får intrycket av att när skådespelaren befinner sig i upplevelsen av tonen han eller hon har skapat, kommer skådespelaren i kontakt med sitt känsloliv. Jag tolkar arbetet med de Fyra röstkvaliteterna som ett emotionellt arbete lika mycket som ett röstligt. Några av informanterna nämner ordet själsarbete. Det här för tankarna till Wolfsohn och hans teori om att sångrösten skulle uttrycka hela människan.

Resultaten visar att arbetet med de Fyra röstkvaliteterna också är emotionellt då tonerna i de skilda kvaliteterna som informanterna tar visar vägen till känslomässiga upplevelser.

Upplevelser och intryck av Nadine Georges metod

Kurt säger att Nadine George väcker frågor, om vem man är som konstnär och vem man är som människa. Kurt formulerar att det är intressant att hitta sig själv i kombination med de praktiska övningarna. Kurt säger vidare:

Kurt: Arbetet går ju väldigt mycket in på dig som person. Alltså du touchar ju, väldigt mycket dina djup och det krävs en slags erfarenhet tror jag för att ... man vet ju inte alltid vem man är. Det vet ju inte jag heller kanske. Men om man är väldigt ung, så tror jag att man kan jobba med traditionella röstövningar första året man går på en teaterhögskola för att sen ta del av något svårare och bättre. Eftersom man är så villig att kritisera. Man vill ha svar på allting när man är så ung, speciellt när man kanske går första året på teaterhögskolan. Man vill väldigt snabbt bli en bra skådespelare och man vill inte hålla på med en massa jobbiga saker utan man vill ” om du gör så här och så här och så här, så blir det så här”. Det är ju inte riktigt Nadines sätt att arbeta riktigt. Utan det är ju mer som en träning. Träna din röst för att bli en bra människa och en bra skådis och det tar ju tid.

Sara säger att det var första gången som hon hörde historien om Alfred Wolfsohn och det väckte hennes intresse och lust till arbetet. Nadine George relaterade inte enbart till rösten. Det blev en berättelse om vad det är att vara människa. Sara säger vidare:

Sara: Men det var som om jag först nu förstod, att polletten trillade ner för mig. Jag har inte förstätt den undervisningen. Jag har inte förstätt vad jag skulle använda det till. Förrän jag träffade Nadine. Det är rösten, kroppen. Hela det här, öppnar upp. Men också i livet. Att öppna ögonen att se. Inte bara att öppna ögonen för då kommer det energi till dom du berättar för. Det handlar ju också om att öppna ögonen. Att vara människa att stå rakryggad.

Julius: Jag kom väl åt något men jag vet inte vad. - Det gav mig mod och det gav mig självförtroende. Ja. Nadine har sett min potential och det är oerhört viktigt att få feedback om sin potential. Om någon utifrån påpekar ens kvalité då hjälper hon en ut på något sätt och det är jag henne evigt tacksam för. Sen pratar hon ju mycket. It's fantastic what you are doing! It's fantastic! It's unbelievable! (skrattar) och så tänker man hmm... men det köper jag också, för att det får folk och växa. Jag har ju sett kollegor som liksom har stått och bett om ursäkt att de existerar och man blir liksom nästan irriterad och så är man nästan likadan själv. Men det har man ju glömt. Och så ser man hur dom växer. Det är fantastiskt! Det är verkligen fantastiskt!

Märta: Hitta dig själv, hitta varandra. Att våga stå i sig själv och våga vara. Jag tänker vad har hänt i mig när jag har jobbat med det. Så har det väldigt mycket handlat om att egentligen våga stå i sig själv och våga vara... Men att jag står i mig själv

att jag är där, där tonen är också. Så på så vis kändes det som att processen var som ett år på scenskolan komprimerad till två veckor på kursen i känslor.

Sara Det var inte bara stå rakt på scenen, utan det var mycket mera, om att vara människa, om att stå i sig själv och inte i bilden av dig själv. Om jag nu skall säga helt tekniskt och konkret så är det: jag måste stå i mitt centrum, inte hålla på så här... och fly. Öppna mitt bröst och andas. Släppa ner mina axlar och andas och öppna ögonen.

Sammanfattning

Av vad som beskrivits ovan, utläser jag att mina informanter har reflekterat över metoden och funnit att röstarbetet berört dem på ett djupt personligt plan. Kurt visar på de krav han tycker Nadine Georges metod för med sig. Han anser att det är bättre att jobba med mer traditionella övningar första året på teaterhögskolan, eftersom man som ung vill ha svar på allting, för att snabbt kunna bli en bra skådespelare. Jag tolkar det som att det kanske krävs vissa röstliga baskunskaper för att kunna ta till sig metoden. Sara säger att på scenskolan kunde hon inte riktigt relatera till hur hon skulle använda sig av metoden. Det blev först i och med mötet med Nadine George, som hon förstod själva metoden. Svaret väcker frågor som om metoden bara kan förstås och tillämpas genom metodens grundare, Nadine George själv. Är det möjligen så att andra pedagoger kan ha eventuella svårigheter med att förmedla metoden. Kanske stämmer också Kurts uppfattning att skådespelare måste ha tillryggalagt vissa erfarenheter för att kunna ta till sig metoden. När Märta säger - våga stå i sig själv och våga vara – tolkar jag Märta till att våga möta närvaron; att det är fullt tillräckligt. Att det inte nödvändigtvis behöver innebära att fly in i en föreställning om hur det skall vara, för att det ska låta tillräckligt bra. Var där du är och fly inte undan. Acceptera det som är. För Sara har liknande teman haft betydelse hon säger: det var inte bara att stå rakt på scen, utan... om att stå i sig själv och inte i bilden av sig själv. Jag tolkar det som att acceptera dig själv, fly inte in i en mask.

Resultaten visar att övningarna är fokuserade på process och leder skådespelaren bortom det resultatnriktade och in i närvaron.

Det blir tydligt att kursen med Nadine George fångat deltagarnas intressen. Jag läser in Nadine Georges röstmetod som länk till Alfred Wolfsohns röstforskning.

5. Diskussion

I det här kapitlet sammanfattar jag och analyserar studiens resultat utifrån ett hermeneutiskt förhållningssätt, där intervjuer kopplas till dokumentationsmaterial och litteratur. Studiens syfte är att se på vilka sätt informanterna tar till sig och upplever metoderna Fyra röstkvaliteter och Full röstvolym i sitt skådespelararbete. Jag har analyserat mitt samlade dokumentationsmaterial utifrån intervjuer i de gjorda kategoriseringarna.

I diskussionen som följer kommer metoden, vidare forskning, samt ansatsens avgränsning att diskuteras.

I studien svarar samtliga informanter att andningsövningarna också är kontaktövningar. Skådespelarna kommer i kontakt med både sig själva och partnern de samarbetar med. I sammanhanget vill jag lyfta fram två informanters iakttagelser. För en informant visade andningsövningarna vägen till sensitivitet och upplevelse av sårbarhet, utifrån de erfarenheter hon fått när övningarna inledningsvis gjordes på teaterhögskolan. Den andre informanten

berättade att han i tidigare sammanhang upplevde att han blev nervös av intimiteten som uppstod i samband med att han gjorde andningsövningarna. Han menade att han till en början kände sig sårbar och utlämnad och detta skapade en ansträngd anspänning. Därmed fick andningsövningarna också motsatt effekt.

Mina informanternas berättelser bildar utgångspunkt för etiska synpunkter som är värdefulla att lyfta fram. Exempelen visar att andningsövningarna i par kan väcka upplevelser av sårbarhet och utlämnande, vilket i detta sammanhang tolkas som integritetskränkande. Det är viktigt att belysa att en stor del av skådespelararbetet går ut på att just hitta gemensamma överenskommelser av tillit och tilltro till varandra.

Inom workshoppens ramar upplevde emellertid ingen av mina informanter sådana fenomen som presenterats i inledningen, men det bör understrykas att de i olika grad var förtrogna med andningsövningarna. Bengt Molander uppmärksammar i boken *Kunskap i handling* vikten av det kroppsliga varandet mellan patient och sjukgymnast. ”I bästa fall kan samvaro och närvaro mellan patient och sjukgymnast leda till kroppslig/förkroppsligad uppmärksamhet.”¹⁰⁴ I relation till Molanders exempel faller det sig naturligt att förutsätta att det pedagogiska förhållningssättet inom Nadine Georges andningsmetod, inbegriper att pedagogen skapar en jordmån av trygghet och tillit i gruppen för att deltagarna skall våga nå kroppslig uppmärksamhet. Det framstår som om Nadine Georges andningsövningar kräver mycket mer av de medverkande än de gängse traditionella andningsövningarna, som kan sägas vara resultatnriktade, (jämför Jacqueline Martin och Mikael Strömberg samt Anders Järleby studie.)^{105 106} Inom de traditionella röstövningarna fokuserar utövaren rent tekniskt på in- och utandning och på att delmomenten lärs in korrekt. Använder man sig av Molanders terminologi blir de klassiska andningsövningarna mer fokuserade på instruktionsinriktning än på process.

I Jacqueline Martin och Mikael Strömbergs gemensamma studie framkommer att Nadine Georges metod har flera komponenter som ligger bortom den traditionella inläringen av röst. Istället för att försöka rätta till och korrigera eventuella problem måste var och en av studenterna utforska en egen väg för att förstå och omfatta sin egen röst. En stor del av arbetet sker på egen hand under handledning av en lärare.¹⁰⁷

Eftersom en stor del av utforskandet inom Nadine Georges metod sker på egen hand utläser jag att en viktig del i läroprocessen blir att söka svar, till skillnad från att få dem levererade. I enlighet med Molanders terminologi utläser jag att pedagogiken inom Nadine Georges andningsmetod snarare är kroppslig än instruktionsinriktad.

Det kan tyckas motsägelsefullt, men metoden kan likafullt betraktas som instruktionsinriktad eftersom skådespelarna inom andningsövningarna placeras in i mycket bestämda former. Andningsövning på mage och därifrån upp till stående är en bestämd form. Gruppandning i cirkel är ytterligare en och slutligen också gruppandning i gående.¹⁰⁸ Koncentrationen i övningarna ligger lika mycket på andning som på energiriktning och gör skådespelarna uppmärksamma på känsla, kropp och rum.¹⁰⁹ De olika delmomenten är i sin form bestämda och till för att främja andningstekniken.

¹⁰⁴ Molander, B. (1993).

¹⁰⁵ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

¹⁰⁶ Järleby, A. (2001).

¹⁰⁷ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

¹⁰⁸ Se bilaga 7-7.4.

¹⁰⁹ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

I intervjuerna framkommer att andningsövningar i par stimulerar sinnliga kategorier som känsel, hörsel och syn. Genom övningarna ges skådespelarna verktyg för att öppna upp för närvaro i det sceniska gestaltandet. Det praktiska arbetet kan sägas ha förbindelse med Merleau-Pontys teoretiska tankar om att kunskapsförmågan är förenad med den mänskliga kroppen.¹¹⁰

Kurt förmedlar att röstarbetet ger rollen fler färger. Han beskriver det som att han kan leka med rösten och få den låta som han vill. Det ligger i linje med Jacqueline Martin och Mikael Strömbergs gemensamma konklusion att Nadine Georges röstträning tillför skådespelarnas röster en blandning av olika kvaliteter och gör rösterna mer dynamiska.¹¹¹

Med träning av de Fyra röstkvaliteterna har samtliga av mina informanter fått utforska toner inom ganska vida frekvensområden och arbetet har gjort att rösterna blivit mer dynamiska. Informanterna har också uttryckt att arbetet med tonerna leder dem i direkt kontakt med deras känslor. För Alfred Wolfsohn var röstträningen inte bara ett instrument för konstnärligt uttryck utan också en möjlighet att rent terapeutiskt läka sår och i samband med detta erövra nya frekvensområden.¹¹² När informanterna gör toner kommer de i kontakt med emotioner, vilket korrelerar till Merleau-Ponty som förklarar att kroppen inte enbart skall förstås som något biologiskt och intellektuellt. Med Merleau-Pontys betraktelsesätt, är kroppen i sig ett levande instrument som rymmer upplevelser, erfarenheter och kunskapsförmåga.¹¹³

Inom resultatdelen framkom, att en av informanterna påpekade att de traditionella röstövningarna ses som lättare att ta till sig, eftersom de tydligare fokuserar på resultat. Informanten tyckte att det var bra att jobba med mer traditionella röstövningar första året på teaterhögskolan, eftersom man som ung vill ha svar på allting för att snabbt bli en bra skådespelare. Han formulerade att skådespelarstudenter generellt vill att någon talar om för dem hur de skall göra för att det skall bli på ett visst sätt. Informantens intryck var, att för att kunna upptäcka röstens dimensioner och möjligheter krävs erfarenhet av att våga vara i process.

En annan informant uttryckte att först i workshop med Nadine George kunde hon ta till sig metoden. Under scenskoleutbildningen kunde hon inte riktigt förstå innebörden. Som framkom inom resultatdelen väcker svaret frågor; är det endast metodens grundare Nadine George själv som kan få deltagarna att förstå tekniken och tillämpa denna? Eller krävs det grundläggande kunskaper inom skådespeleri för att kunna omfatta Nadine Georges metod? Det är möjligen så att det krävs viss erfarenhet för att kunna tillgodogöra sig kunskap under process. Kunskap om hur muskler aktiveras i samband med ut och inandning bör ses som en tillgång för att lära sig hur man använder rösten på bästa ändamålsenliga sätt. Det tekniska förhållningssättet, vilken med Molanders terminologi blir instruktionsinriktning, står inte i motsättning till Nadine Georges sätt att arbeta med andningsövningar. När jag utläser informanternas upplevelser framstår det som om skilda röstmetoder kan fungera som varandras komplement.

Idag kan man skönja en förändring inom röstpedagogiken på landets teaterhögskolor. De lärare som undervisar inom röst har lämnat ett stramt förhållningssätt att nöta in röstteknik till ett mer dynamiskt lärande.¹¹⁴ Kroppen betraktad som helhet och inte som separata delar som tränas var för sig, har blivit mer central inom röstundervisningen. Pedagogerna lägger mer

¹¹⁰ Merleau-Ponty, Maurice. (2006).

¹¹¹ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

¹¹² Pikes, N. (1999).

¹¹³ Gustavsson, B. (2002).

¹¹⁴ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

vikt vid att undersöka och utforska, utan att för den skull göra avkall på tekniskt kunnande.¹¹⁵ Det går i linje med Nadine Georges röstmetod där det inte finns någon ambition att kontrollera och forma rösten, så som man önskar den. Det eftersträvas inte heller någon vacker, ren tonbildning. Skådespelaren arbetar vid pianot och tonar i en för dagen utvald röstkvalité. Koncentration inriktas på kvaliteter som tyngd, släpp och riktning, snarare än på tonfall och korrekt tonhöjd.¹¹⁶ Av mina informanternas berättelser utläser jag, att när de står i upplevelsen av tonen de skapat, kommer de i kontakt med sitt känsloliv. Tonbildningen färgas av skådespelarens inre upplevelse, vilket naturligtvis får konsekvensen att intensiteten förändras under tiden som skådespelaren gör ton. Jag får intrycket att det inte har någon betydelse hur tonen låter när skådespelaren stannar upp i tonen och upplever tonen. Skådespelaren följer skalan från pianot, tar en ton och sjunger denna, i exempelvis röstkvalitén low female, och upplever tonen i hela sin kropp. Det är när skådespelaren står i den kroppsliga upplevelsen av tonen han skapat, som han också kan komma i kontakt med sitt känsloliv. Det stämmer med Merleau-Ponty som säger att vi erfar världen i våra kroppar.¹¹⁷ Jag avläser att tonerna i de Fyra röstkvaliteterna öppnar upp för känslor.

Julius: I kvalitén low female med vokalen O kommer man ju ofta till det ”lilla barnet och då har jag brutit ihop flera gånger. Fast på ett sätt som bara befriar, tycker jag. Man går igenom det och så går man vidare. Och det har hänt med oss allihopa. Vi har ju allting i kroppen. Vi har ju alla våra åldrar i kroppen. Och även alla minnen allt vi har vart med om. Då är det att kroppsmindet... Man helar sig själv och det är på samma sätt med rösten tror jag. Att vi helar oss genom att gå hela vägen.

Upplevelse och erfarenhet föregår analys och förståelse.¹¹⁸ Fyra röstkvaliteter kan sägas vara lika mycket ett emotionellt arbete som ett röstligt, eftersom tonerna leder skådespelaren rakt in i känslan. Gustavsson har åskådliggjort Merleau-Pontys betraktelsesätt genom följande formulering: ”Kroppen finns i världen som upplevd och upplevande, den lever och ska ses som levande och benämns därför som” den levda kroppen”.¹¹⁹ Vi har av tradition levt med uppfattningen att kropp och medvetande är åtskilda. De kunskaper som vi anser oss ha, hänvisar vi till att de sitter i huvudet, men huvudet är ju sammankopplat med kroppen som helhet. Här relaterar jag till den helhetssyn på den mänskliga kroppen hos Merleau-Ponty, där kunskapsförmågan utvidgas från att inte enbart vara en intellektuell förmåga kopplad till hjärnan, utan till att röra hela vårt medvetande och hela vår kropp.¹²⁰ De emotionella erfarenheterna blir här skådespelarens kunskapsbank som denne med sitt tekniska kunnande omvandlar till gestaltning. Att röstligt gestalta gör skådespelaren med hela sin kropp. Verktygen blir de kroppsliga erfarenheterna kopplade till det tekniska kunnandet.

Det sätt som informanterna arbetar med rösterna i Full röstvolym överskrider deras föreställningar om vad rösterna kan göra och hur mycket rösterna får ”låta”. Märta förmedlar att hon tycker det är nyttigt att ta plats med sin röst. Full röstvolym möjliggör för Märta att använda rösten på ett sätt som sträcker sig långt utöver hennes vardagliga sätt att tala. Skådespelaren får ta plats med sin röst utöver normativa värderingar om hur en röst bör låta för att vara vacker och bra.

¹¹⁵ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

¹¹⁶ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

¹¹⁷ Gustavsson, B. (2004).

¹¹⁸ Gustavsson, B. (2004).

¹¹⁹ Gustavsson, B. (2004), s 74.

¹²⁰ Gustavsson, Bernt. (2002).

Skådespelare utsätter sig inför andras blickar, det ingår i jobbet. För Merleau-Ponty är kroppen både subjekt och objekt. ”Vi både upplever och blir upplevda,”¹²¹ vilket skulle kunna sägas vara essensen för skådespelaren i gestaltningsögonblicket. För att arbete skall kunna skapas mot processinriktning, blir nödvändigheten att det utväxlas respekt, tillit och tilltro till varandra. Det är tyvärr många gånger långt ifrån den faktiska verkligheten, men önskvärt vore om så kunde ske. I sådana tillåtande sammanhang kan Märtas upplevelse äga rum:

Jag kan känna mig naken och att i ett läge... i ett läge där det inte riktigt skulle kännas riktigt kul att göra det så skulle det vara jättebehagligt att göra det. Men i den gruppen var det inte så farligt. Det kändes ok att vara sårbar.

När de rådande omständigheterna är det motsatta, med positionering och dålig gruppgemenskap till följd, ges inte utrymme för den egna processen, då sker mestadels fokusering mot resultat.

Inom resultatdelen framkommer, att hos informanterna föregicks inget arbete med att behöva tänka ut och planera scenerna i Hedda Gabler. Den gemensamma upplevelsen oberoende av varandra var, att scenerna spelade sig själva. Jag uppfattar det som om metoden Full röstvolym tillsammans med andningsövningarna, försätter informanterna i ett pågående flöde och tillåter skådespelarna att överraskas av händelser som kommer till dem i situationerna. Det sätt på vilket Merleau-Pontys betraktar den mänskliga kunskapsförmågan på, tränger här undan Descartes dualism mellan kropp och medvetande som Gustavsson påpekar.¹²² Informanterna delar i upplevelsen snarare Merleau-Pontys devis: ”jag kan, alltså är jag till”. Informanterna ger intryck av att i scenerna stå i direkt förbindelse med sina känslor, emotionella upplevelser blir kunskapsbärande för röst och kropp. Merleau-Ponty centrala tanke att kunskap är förenad med den mänskliga kroppen, blir här ett faktum.¹²³

Kroppen skall enligt Merleau-Ponty, förstås existentiellt, som ”ett sätt att vara i världen på.”¹²⁴ Märta har genom övningarna kommit i kontakt med sin upplevda förståelse av kroppen och uttrycker följande: ”att våga stå i sig själv och våga vara.” Hon behöver inte fly in i ett tillstånd fixerad mot att nå ett bestämt resultat. Hon kommer i kontakt med närvaron, och det är fullt tillräckligt. Molander betonar: ”handling får inte avgränsas så snävt att varande utesluts, då kvarstår bara en målstyrd, objektinriktad handling.”¹²⁵ Vill man betrakta Molanders citat ur ett konstnärligt perspektiv, tolkar jag det som att målstyrd handling utan kontakt med närvaro, leder till det förväntade. När Märta tillåter sig ”våga vara”, för det skådespelaren in i närvaron bortom det förväntade. Därmed ges också utrymme till större konstnärliga kliv, eftersom resultaten ligger bortom det förväntade.

Några av mina informanter nämnde att de upplevde kroppsliga vibrationer i samband med textarbete i metoden Full röstvolym,¹²⁶ kropp och röst blev för dem sammanlänkade. Full röstvolym öppnar upp för skådespelaren att känna kopplingen mellan röst och text och hur rösten slutligen leder till känslan.¹²⁷ Jacqueline Martin menar att Nadine Georges metod med dess medvetna koppling till utåtriktning av röst, i samband med textarbete, ligger närmast actio/sententia idealet och därför bär rötter till antikens Grekland och Rom.¹²⁸

¹²¹ Gustavsson, Bernt. (2004), s 74.

¹²² Gustavsson, Bernt. (2002).

¹²³ Merleau-Ponty, Maurice. (2006).

¹²⁴ Gustavsson, Bernt. (2004), s 74.

¹²⁵ Molander, B. (1993), s 32.

¹²⁶ Sundberg, J. (2001).

¹²⁷ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

¹²⁸ Martin, J. Strömberg, M. (2008).

Slutkonklusionen blir att som röstlig skådespelarmetod verkar Nadine Georges metod vara väl så lämpad.

5.1 Metoddiskussion

Den kvalitativa forskningsintervjun med de halvstrukturerade frågorna som metod, var passande för denna undersökning. Den halvstrukturerade formen gav upphov till samtal snarare än till regelrätta intervjuer. För informanterna blev det också en möjlighet att formulera och klargöra egna upplevelser i arbetet med Nadine Georges metod.

Jag bär på en förförståelse för metoden vilket grundar sig i att jag i tidigare sammanhang deltagit i workshop med Nadine George. Dessutom har mina erfarenheter som skådespelare gett mig en mångårig kunskapsbank inom röstarbete. Det är därför svårt att inte utesluta att förförståelsen och erfarenheterna kan ha haft vissa för- och nackdelar i samband med min undersökning. ”Förförståelsen är ju både en förutsättning för och ett hinder för att uppnå förståelse.”¹²⁹ Detta innefattar att min förförståelse kan tolka och ge mening till fenomen som är svårgripbara. Men förförståelse kan också skymma blicken utifrån förutfattade meningar om mina informanternas upplevelser och på så sätt minska kvalitetssäkringen i forskningsarbetet. Gustavsson påvisar de svåra etiska aspekter som ryms inom förförståelseproblematiken i följande citat:

Ett av de vanligaste orden är ”förförståelse”, vilket betyder att vi alltid har en förståelse på förhand av det vi försöker förstå på ett vidare sätt. Det vi har på förhand har vi genom allt som vi växt upp med och skolats eller socialiserats in i. Detta sammanhang som är både socialt och kulturellt blir avgörande för hur vi kommer att uppfatta, tolka och förstå tillvaron. Ett annat näraliggande ord för detta är ”fördom”, vilket säger oss att vi alltid har en uppfattning genom de traditioner, seder och normer vi växt upp i.¹³⁰

Här uppstår problematiken kring förförståelse; hur starkt kopplat det är till den sociala kontext tolkaren är satt i och de eventuella fördomar som uppstår utifrån förutfattade meningar. För att därigenom inte påverka min egen forskning har jag på alla sätt försökt hålla ett distanserat förhållningsätt i den mån det är möjligt till både intervjupersonerna och forskningsmaterialet.

Ödman beskriver det som att ”utvalda data måste på ett rättvisande sätt avspegla tendenser i hela materialet.”¹³¹ Jag har försökt förhålla mig till detta. Efter att först gjort en utförlig innehållsanalys av de transkriberade texterna, blev urvalet att försöka ge rättvisa och redovisa sådana citat som blev betydelsebärande inom de uppkomna kategorierna. Ödman beskriver vikten av att hålla redovisningen läsbar för läsaren på följande sätt: ”Hermeneutikens syfte är att öka förståelsen, men blir redovisningen alltför omfattande förfelas gärna detta syfte, eftersom läsaren då lätt tappar tålamodet och helt enkelt tröttnar på läsningen.”¹³² För att få resultatdelen läsvänlig har jag anpassat mig till detta och varje kapitel inleds därför med beskrivningar av observationer från workshopen. För att på så sätt åskådliggöra arbetsmetoden till det undersökta fenomenet.

Mina forskarfrågor var till en början två. Men ju längre arbetet fortskred med att sätta mig in i det samlade materialet, spårade jag upplevelser hos mina informanter som jag kategoriserade som inre fenomen. Resultatet blev att arbetet med analysdelen gjorde att problemformuleringen måste ställas om. De inre fenomen som mina informanter oberoende av varandra såg som viktiga att delge mig, fick till följd att jag ville ha *en* problemformulering

¹²⁹ Ödman, P.-J. (2004), s 90.

¹³⁰ Gustavsson, B. (2002), s 112.

¹³¹ Ödman, P.-J. (2004), s 85.

¹³² Ödman, P.-J. (2004), s 86.

som täckte både inre och yttre upplevelser. Den nya problemformuleringen, gav möjlighet att täcka de inre fenomen som informanterna gav uttryck för, och därmed vidga min förståelse för metoden. Syvende och sist utkristalliserade frågeställningen svar, som visade vägen till en mer komplex bild av metoden.

Under pågående arbete med uppsatsen upptäckte jag att Nadine Georges röstmetod är del i en pedagogisk tradition, där Alfred Wolfsohn och Roy Harts metoder utgör delar till det som senare skulle utvecklas till att bli Nadine Georges röstmetod. Det kan belysas ur ett hermeneutiskt perspektiv och kan förstås som handlingens hermeneutik.¹³³ Delarna utgjorde processen och blev en helhet. Det omfattande historiska dokument som finns i uppsatsarbetet kan återkopplas till detta. Jag vill visa på den tradition Nadine Georges metod grundar sig i och ge läsaren insikt i den historiska och kulturella helhet som delarna är satta i. Eller vad den engelske filosofen Gregory Bateson, kallade för ”the pattern that connects”.¹³⁴

5.2 Avgränsning och vidare forskning

Det är svårt att säga vilken effekt denna studie inom resultatdelen skulle gett om samtliga av mina informanter aldrig arbetat med Nadine Georges metod tidigare. Studien visar på tydliga begränsningar i urvalet av informanter. Alla fyra informanter hade kännedom om metoden fast i olika grad. Det måste härmed understrykas att urvalet av informanter därför medför vissa begränsningar inom resultatdelen. Studien redovisar upplevelser utifrån hur informanterna uppfattade arbetet med Nadine Georges metod. Studien gör ingen djupare jämförelse mellan Nadine George metod och andra liknade metoder. Inte heller redovisar den, hur röstpedagoger med andra arbetssätt ser på dess styrkor och svagheter. Även dessa områden borde undersökas vid ett annat tillfälle, för att belysa metodens användbarhet och nytta inom röstundervisningen.

För vidare forskning inom området finns flera möjliga alternativ. Mot bakgrund av de begränsningar som studien redovisar i urvalet av informanter, vore det intressant att se hur skådespelare som aldrig arbetat med metoden tidigare, ser på dess för och nackdelar. Förmodligen skulle utslaget inom resultatdelen bli av ett helt annat slag än denna undersökning har kunnat ge vid handen. Vidare forskning skulle också kunna gälla grupper och individer som inte specifikt arbetar med teater.

Jag hoppas att denna undersökning kan bidra till fortsatta diskussioner om hur röstarbetet kan utvecklas vidare inom skådespeleri.

¹³³ Monthoux, P-G. (2004). Hermeneutik och forskningspraktik. Gustavsson, B. (red), *Kunskapande metoder inom samhällsvetenskapen*, s 95-114.

¹³⁴ Monthoux, P-G. (2004), s 114.

6. Litteraturförteckning

Braggins, Sheila. (2012). *The Mystery behind the Voice*. Leicestershire: MPG Books Group, Bodmin and King's Lynn.

Dahlgren, Lars Owe. Johansson, Kristina. (2009). *Handbok i kvalitativ analys. Kapitel Fenomenografi*. Stockholm: Liber AB.

Davidson, Bo. Patel, Runa. (2001). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Student Litteratur.

Elliot, Ninni. (2009). *Röstboken, tal-röst och sångövningar*. Lund: Studentlitteratur.

Gadamer, Georg. (2002). *Sanning och metod (i urval)*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB

Gustavsson, Bernt. (2002). *Vad är kunskap? En diskussion om praktisk och teoretisk kunskap*. Myndigheten för skolutveckling, Stockholm, <http://www.skolverket.se> 15.05.2013

Gustavsson, Bernt. (2004). *Kunskapsfilosofi*. Smedjebacken: ScandBook AB.

Järleby, Anders. (2001). *Från Lärling till Skådespelarstudent*. Akademisk avhandling för filosofie doktorsexamen. Institutionen för teater-filmvetenskap vid Stockholms Universitet.

Kroksmark, Tomas. (1987). *Fenomenografisk Didaktik*. Göteborg: Vasastadens Bokbinderi AB

Kvale, Steinar. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Martin, Jacqueline. (1987). *Eloquence is Action*. Akademisk avhandling för filosofie doktorsexamen. Institutionen för teater-filmvetenskap vid Stockholms universitet. Stockholm: Stiftelsen för utgivning av teatervetenskapliga studier.

Martin, Jacqueline. (1991). *Voice in Modern Theatre*. Cornwall: T.J. Press, Padstow.

Martin, Jacqueline. Strömberg, Mikael. (2008). *Att tala betyder att handla*. Stockholm: Stiftelsen för utgivning av teatervetenskapliga studier.

Merleau-Ponty, Maurice (2006). *Kroppens fenomenologi*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos.

Molander, Bengt. (1993). *Kunskap i handling*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.

Monthoux, P-G. (2004). *Hermeneutik och forskningspraktik*. Gustavsson, B. (red), *Kunskapande metoder inom samhällsvetenskapen*. S. (95-114). Lund: Studentlitteratur.

Pikes, Noah. (1999). *Dark Voices*. Spring Journal Inc.

Strömberg, Mikael. (2011). *Fenomenet Röst*. Doktorsavhandling i teatervetenskap vid Stockholms Universitet. Stockholm: Stiftelsen för utgivning av teatervetenskapliga studier.

Sundberg, Johan. (2001). *Röstlära. Fakta om rösten i tal och sång*. Stockholm: Konsultfirman Johan Sundberg.

www.teateralliansen.se 12.09.2012

Trost, Jan. (2010). *Kvalitativa intervjuer* Lund: Studentlitteratur.

<http://www.voicestudiointernational.com/> 26.11.2012

http://en.wikipedia.org/wiki/Alfred_Wolfsohn 30.09.2012

Ödman, P-J. (2004). *Hermeneutik och forskningspraktik*. Gustavsson, B. (red), *Kunskapande metoder inom samhällsvetenskapen*. S. (71-95). Lund: Studentlitteratur.

Öslöf, Ruth. (1969). *Talets gåva I, Röst och Talvård*. Stockholm: Norstedts Förlag. Öslöf, Ruth. (1977). *Talets gåva II, Muntlig Framställning*. Stockholm: Norstedts Förlag.

7. Bilagor

7.1 Andningsövning i liggande ställning på mage¹³⁵

Andningsövningarna börjar med övningar som genomförs i par. En person är i liggande ställning på golvet och den andre deltar vid sidan om.¹³⁶

Student A ligger på mage med slutna ögon och andas in genom näsan och ut genom munnen och formar munnen till ett HÅ (en lätt känning av ett H framför Å). Studenten andas ut så att andetagen hörs. A ligger och andas i någon minut för att slappna av och komma i kontakt med andningen. Student B masserar därefter snabbt i en kontinuerligt vibrerande rörelse A:s kropp, från fötter upp över ben och hela ryggen och sedan tillbaka till fötter igen. Detta görs medan A fortfarande fokuserar på sin andning och tekniskt andas in genom näsan med sluten mun och med öppen mun under utandning i vokalen HÅ. A:s uppgift är att fokusera utandning på HÅ genom hela uppvärmningen.

B lägger sedan sina händer längst ner på A:s korsrygg och drar ut med öppna händer horisontellt på båda sidor om kotpelaren, d.v.s. längs med revbenen när A andas ut. B flyttar sina händer på varje inandning och fortsätter dra ut med händerna över A:s ryggtafla horisontellt med båda händer om kotpelaren tills B når toppen av ryggraden.

B lägger sina händer på A:s axlar när A andas in, och drar sedan ner händerna utmed revbenen under A:s utandning. Detta upprepas tre gånger.

Därefter sätter B händerna på A:s stuss, väntar in A:s inandning och vibrerar så stussen fram och tillbaka snabbt under A:s utandning. Detta görs tre gånger.

Därefter tar B tag i A:s ena lår, väntar in inandning och på utandning vibrerar låret upp mot bäckenet på samma sätt som med stuss. Detta görs tre gånger, sedan samma sak med det andra låret.

B masserar därefter A:s vadmuskler och gör detta när A både andas in och ut, alltså oberoende av andningen. Den får flöda fritt.

B masserar fotsulorna genom att dra knogarna från häl till tå på A:s utandning och gör så tre gånger. A skall nu vara extra observant på sin utandning som om den leder ner till fotsulorna.

B tar tag i A:s vrister och lyfter benen upp så att låren fortfarande har markkontakt. Lyfter så med sina händer runt om vristerna på A:s ben men bara lite, så att låren lättar ett par cm från marknivå och skakar lår och ben försiktigt när A andas ut. Vid A:s inandning har båda låren åter kommit i kontakt med golvet igen. B jobbar i samklang med A:s utandning. Detta görs tre gånger och varje gång vibreras låren långsamt tills de når marknivå under A:s utandning.

Därefter lägger B sin hand strax ovanför A:s skulderblad och låter så A känna värmen från handen. A öppnar sina ögon och befinner sig alltså fortfarande på mage men går från intern kontakt till extern med fokus utåt. Förblir liggande med ögonen öppna, registrerar samt andas fortfarande på samma sätt.

Efter ett tag rullar så A över på sidan med öppna ögon och kommer upp på alla fyra, med händerna placerade på golvet parallellt med axlarna, och huvudet och nacke avslappnat hängandes ned. Knän på golvet parallella med händerna. B tar försiktigt tag i A:s midja och hjälper A att komma upp till stående men med huvudet nedsänkt. Därefter rullar A långsamt upp ryggraden, allra sist kommer huvudet. A står med parallella fötter axelbrett, lodrät med

¹³⁵ Avsnitt 7.1 – 7.4 är från observation av workshop med Nadine George, Sthlm 2012-10-15, 2012-10-22 samt Voice Studio International, 26.11.2012:<http://www.voicestudiointernational.com/>

¹³⁶ Voice Studio International, 26.11.2012:<http://www.voicestudiointernational.com/>

huvudet rakt och halsen avslappnad och i kontakt med bäckenbotten. Upplevelsen är att befinna sig balanserad i sin mittpunkt med halsen avslappnad och huvudet rakt. A andas kontinuerligt på samma sätt ut på ett HÅ med kontakt i bäckenet och öppen blick (stora ögon) samt fokuserar på sin utandning. B hjälper A att hitta sin lodräta linje och korrigerar huvudet så att det är rakt, så att inte huvud separerar från kropp.

A står så ensam en stund och arbetar med sin andning. Energiriktningen är alltid riktad framåt genom ögonen och den öppna vokalen. Studenten fokuserar på aktiv hörbar andning och andas ut genom vokalen HÅ. Andningen sker medvetet från buk med avslappnad tyngd i kroppen och med stor öppen blick och energiriktning utåt i rummet.

Därefter turas man om. B tar A:s position i liggande ställning och gör sammalunda.

7.2 Gruppandning i cirkel

Övningen övergår sedan till gemensam gruppandning i cirkel. Studenterna står med parallella fötter axelbrett stadigt på golvet. Armarna lyfts upp över huvudet. Studenterna skall vara medvetna om att axlarna inte följer med upp i lyftet och att huvudet fortfarande behåller centrum rakt, utan att tippa bakåt. På en inandning lyfts så armarna och på utandning förs armarna ner utmed sidorna av kroppen. Utandningen på vokal HÅ skall nu vara mer kraftfull (hörbart väsande ljud). I övningen känner studenterna sitt centrum och energiriktningen i rummet.

Därefter görs samma övning fast med ett tillägg. Armarna lyfts upp på inandning och på utandning under ett HÅ vrids huvudet lätt åt sidan samtidigt som armarna långsamt förs ner jämsides med kroppen. Studenterna tittar så på varje person i ringen. Fokus i inandning ligger hos den som andas in och på utandning överförs andningen till de andra studenterna stående i cirkeln.

7.3 Gruppandning gående

Därefter arbetar studenterna med rumsliga riktningar i gåendet, d.v.s. de promenerar i rask takt med energiriktning i kropp och andning samtidigt som de fortsätter att andas in och ut genom vokalen HÅ. Nadine George klappar i händerna för att starta och stoppa promenader. När Nadine George stoppar skall studenterna stå med parallella fötter stabilt mot underlaget, med ögonen fokuserade framåt och fortfarande andas ut hörbart på ett HÅ.

När Nadine startar gåendet med en klapp igen skall studenterna arbeta med två riktningar; en rumslig framåt och samtidigt känna av den vertikala linjen över bröstkorgen samtidigt som de andas ut på vokalen HÅ. På nästa klapp stannar studenterna och andas som förut genom HÅ med energi genom andning och ögon.

Vid nästa klapp sker en förändring i rytm, studenterna fortsätter andas ut genom vokal HÅ men gör det lätt springandes och på klapp från Nadine George springer de till varandra två och två och tar tag i varandras handleder och andas tillsammans med fokus i ögonen på varandra.

Därefter klappar Nadine George i händerna igen och studenterna börjar gå igen i rask takt och nu ber hon dem omfamna varandra två och två och andas så tillsammans. Så att de känner varandras andetag med hela sin kropp.

Därefter går de in i cirkel igen och andas tillsammans. De lyfter armarna på inandning och sänker armarna på utandning, samtidigt som de vrider på huvudet och tittar på varandra när de sänker ner sina armar. I cirkeln lyfter studenterna armarna med huvudvridning åt sidorna så att de kan se varandra, fyra gånger.

I dessa övningar jobbar studenterna med energiriktning i kropp och andning. Samt inte minst med ansvar och respekt för varandra. Vilket ger en kreativ arbetsatmosfär.

Andningsövningarna äger rum vid varje arbetspass men förändras så att man ena dagen ligger på mage och nästa dag på rygg. I övrigt följer Nadine George strikt mönstret som återfinns ovan. Nedan ses andningsövning på rygg med partner.

7.4 Andningsövning i liggande ställning på rygg

Student A ligger på rygg, blundar och slappnar av. Student B sitter på golvet bakom sin partners huvud och tar hela huvudets tyngd i sina händer och håller huvudet ett par cm högt d.v.s. så nära golvet som möjligt.

A andas in genom näsan och ut genom munnen på ett hörbart HÅ och lyssnar på sina andetag. B vrider långsamt och försiktigt A:s huvud från sida till sida. Detta görs tre gånger oberoende av in eller utandning. På så sätt hjälper B studenten A att slappna av och släppa vikten av huvudet och hals, ner i B:s händer.

B placerar därefter A:s huvud rakt igen. Därefter lyfter B, A:s huvud med endast ena handen medan den andra handen hittar den sjunde kotan (prominens, står ut lite) placerar två fingrar på vardera sidan av benet. Väntar på A:s inandning och drar sedan fingrarna uppåt över hals till Atlaskotan(kotan vid huvudfästet) när A andas ut. Detta hjälper A att hitta avslappning och ger honom en känsla av att förlänga halsen. B gör detta tre gånger.

Därefter håller B A:s huvud med ena handen och tar tag i ena skuldran med tummen vilande över axeln. B väntar in inandning från A och på utandning trycker B så långsamt ner axeln. Arbetet görs långsamt under tre in- och utandningar. B byter hand under huvudet och gör sedan samma sak med den andra axeln.

B håller A:s huvud i sina händer och lägger försiktigt ner det på golvet. Huvudet placeras så att det ligger rakt.

B lägger sin hand över A:s bröstorg och trycker så lätt, lätt ner bröstkorgen mot bäckenet på A:s utandning för att på så sätt se att andningen inte sitter för högt. Övningen repeteras tre gånger vid utandning.

B går därefter till A:s fötter och lyfter knäna så att båda fötterna har markkontakt. Därefter tar B tag i knäna med båda händerna och trycker lätt knäna uppåt så att låren kommer i en böjd position. B tar de båda böjda benen och vinklar dem utåt. A har nu sina lår öppna. Korsryggen har fortfarande markkontakt och A andas ned så att han känner andningen i korsryggen och mage. A får andas en stund i denna position och känna hur muskulaturen i flankerna och buk arbetar i in- och utandning.

Därefter tar B tag om A:s vristar och lyfter benen upp till 90 grader. A:s korsrygg har fortfarande markkontakt. Benen är särade och parallella. B väntar in inandningen från A och på utandning sänks benen sakta ner till golvet igen. Nedsänkning av ben sker under fyra utandningar från A. Vid inandning från A, håller B benen stilla, och väntar in utandning, då går benen sakta ner.

Därefter ombeds A att öppna ögonen, gå från intern kontakt till extern och förbli liggande och fortsätta andas så i några minuter. Med ögonen öppna rullar A runt och kommer upp på alla fyra, med händerna placerade på marken parallellt med axlarna, och huvudet och nacke avslappnat hängandes ned. Knän på golvet parallella med händerna. B tar försiktigt tag i A:s midja och hjälper A att komma upp till stående men med huvudet nedsänkt. Därefter rullar A långsamt upp ryggraden, allra sist kommer huvudet. A står med parallella fötter axelbrett, lodrät med huvudet rakt och halsen avslappnad och i kontakt med bäckenbotten. Upplevelsen

är att befinna sig balanserad i sin mittpunkt med halsen avslappnad och huvudet rakt. A andas kontinuerligt på samma sätt ut på ett HÅ med kontakt i bäckenet och öppen blick (stora ögon) samt fokuserar på sin utandning. B hjälper A att hitta sin lodräta linje och korrigerar huvudet så att det är rakt, så att inte huvud separerar från kropp.

A står så ensam en stund och arbetar med sin andning. Energiriktningen är alltid riktad framåt genom ögonen och den öppna vokalen. Studenten fokuserar på aktiv hörbar andning och andas ut genom vokalen HÅ. Andningen sker medvetet från buk med avslappnad tyngd i kroppen och med stor öppen blick och energiriktning utåt i rummet.

Därefter turas man om. B tar A:s position i liggande ställning och gör sammalunda.