



SMI

**STOCKHOLMS
MUSIKPEDAGOGISKA
INSTITUT**

Jag behöver liksom showa!

En studie om att sjunga och dansa samtidigt

Musikpedagogexamen

Vårterminen 2019

Poäng 15hp

Johanna Halvardson

Handledare: Annika Falthin

Sammanfattning

Sång- och dansintegrering är en företeelse som utövas världen över med olika syften och på olika nivåer. Som scenkonst har denna kombination blivit ett populärt fenomen genom främst musikalteatern och shower med popartister men korsningen av discipliner har också blivit vanligare i dans-och teatervärlden. För dem som vill satsa på både sång, dans och integreringen av dessa som en framtida profession krävs många timmar av hård träning och slit. I Sverige finns ett antal musikalartistutbildningar som har både sång och dans på schemat.

Syftet med denna studie är att undersöka hur några musikalartiststudenter integrerar sång och dans samt hur de uppfattar erfarenheten av det. Vad finns det för svårigheter och möjligheter med att sjunga och dansa samtidigt? Vilka metodiska verktyg krävs för att bli bra på detta? Med utgångspunkt i det fenomenografiska perspektivet har en undersökning med tre deltagare som studerar heltid till musikalartister genomförts. Undersökningen innefattade ett experiment med observation av övningar som deltagarna utförde, en Stimulated recall-session där deltagarna med hjälp av observationerna analyserade sina egna handlingar samt kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Studien resulterade i två utfallsrum utifrån fenomenografins *vad-* och *hurperspektiv* där *vad* står för möjligheter och svårigheter med sång-och dansintegrering och *hur* står för metodik kring fenomenet. Av resultaten har det framkommit att de största hindren med integreringen är att sjunga och vara andfådd, att förena de olika andningsteknikerna i sång och dans, samt att dela sitt fokus på två konstformer. De positiva aspekterna som har visats är förflyttningen av fokus från röst till kropp och på så sätt bli av med spänningar vilket förbättrar sångtekniken, att hitta kroppsförankring i sången samt den konstnärliga vinsten med att berätta med två uttrycksmedel. Studien visar att det saknas metodik kring sång- och dansintegrering samt samarbeten mellan sång- och danspedagoger. Detta leder till förvirring hos elever som tränas i sång och dans var för sig då till exempel andningsteknikerna skiljer sig mycket åt.

Nyckelord: Sång, dans, sång- och dansintegrering, andningsteknik, sångundervisning, dansundervisning

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Syfte och frågeställningar	4
2. Bakgrund	5
2.1 Ordförståelse	5
2.2 Dans och sång som en helhet	5
2.3 Andning	6
2.3.1 Andningstekniker i sång	6
2.3.2 Andningstekniker i dans	7
2.3.3 Skillnader	8
2.4 Metodik kring sång-och dansintegrering	9
2.4.1 Förståelse för anatomin	9
2.4.2 Kommunikation mellan sång-och danspedagoger	10
3. Teori och metod	11
3.1 Fenomenografi som teori och metodologisk utgångspunkt	11
3.2 Metod	12
3.2.1 Studiens design och genomförande	12
3.2.2 Val av metoder	12
3.2.2.1 Arrangerad observation	12
3.2.2.2 Stimulated recall	13
3.2.2.3 Kvalitativ intervju	13
3.3 Etiska överväganden	13
3.4 Urval	14
3.4.1 Presentation av informanter	14
3.5 Genomförande	15
3.5.1 Övningarna i undersökningen	16
3.6 Analysmetod	19
4. Resultat	20
4.1 Utfallsrum 1- Svårigheter och möjligheter med att integrera sång och dans	20
4.1.1 Beskrivningskategori 1: Att sjunga och vara andfådd	20
4.1.2 Beskrivningskategori 2: Delat fokus som problem	22
4.1.3 Beskrivningskategori 3: Positiva aspekter med att förflytta fokus	23
4.1.4 Beskrivningskategori 4: Att hitta kroppsförankring och kraft i rösten	24
4.2 Utfallsrum 2- Uppfattningar om metodik i ämnet	24

4.2.1 Beskrivningskategori 5: Tidigare erhållna metodiska verktyg	25
4.2.2 Beskrivningskategori 6: Önskvärd metodik under utbildning	25
4.4 Sammanfattning resultat	26
5. Diskussion	27
5.1 Resultatdiskussion	27
5.1.1 Hinder och pedagogiska konflikter	27
5.1.2 Fördelar	28
5.1.3 Metodiska verktyg	28
5.2 Metoddiskussion	29
5.2.1 Experimentet och övningarna	29
5.2.2 Observationen	31
5.2.3 Stimulated recall	31
5.2.4 Kvalitativ intervju	31
5.3 Vidare forskning	32
Litteraturlista	33
Bilagor	34
Bilaga 1: Intervjuguide	34
Bilaga 2: Förfrågan att vara med i undersökningen	35

1. Inledning

Så länge jag kan minnas har mitt liv präglats av sång och dans. Till en början i form av lustfylld lek, därefter blev de två konstformerna inriktningar i olika utbildningar och efter det även min profession. Så sent som i 20-årsåldern upptäckte jag det lustfyllda i att integrera de två disciplinerna och sökte mig då till musikalteatern där detta fenomen är ofta förekommande. Jag gick en treårig utbildning till musikalartist där både sång, dans och teater stod på schemat. För att bli en duktig och anlitad musikalartist behöver man behärska alla dessa kunskapsområden.¹ Det krävs dessutom att man klarar att förena sång och dans. Det är en mycket svår konst och kräver många timmars träning. Under mina år som både elev, yrkesverksam sångare/dansare och pedagog har jag saknat metodik kring just den integreringen. På musikalutbildningen övade vi konstformerna var för sig och dialoger och samarbeten mellan lärarna i de olika ämnena fanns enligt min uppfattning inte i någon vidare utsträckning. Detta kunde bidra till stor förvirring hos oss studenter då till exempel tankar kring andning ofta skiljer sig mellan sång- och danspedagoger. Jag har även senare i olika professionella sammanhang där jag förväntats sjunga och dansa samtidigt saknat gedigna samarbeten mellan koreografer och musikaliskt ansvariga. Koreografen i en produktion är mån om det visuella och vill såklart att dansen ska bli på så hög nivå som möjligt och dirigenten/kapellmästaren strävar mot att sången ska låta så bra som möjligt. Vem ska kompromissa? Min erfarenhet är att huvudansvaret för det mesta läggs på oss artister och att vi själva på egen hand får lösa utmaningen att sjunga och dansa på hög nivå samtidigt. För egen del har det ibland tagit många repetitionstimmar, flertalet föreställningar och mycket frustration innan det fungerat och landat i kroppen så att jag kunnat prestera på den nivå jag önskat. Självförtroendet har i och med detta fått sig några törnar.

Under mina studier till att bli sångpedagog har jag funderat mycket kring avsaknaden av metodik kring utmaningen att sjunga och dansa samtidigt. Vilka verktyg behöver pedagoger inom detta fält som kan vara behjälpliga för deras elever/studenter? Jag har tidigare under min utbildning på SMI tillsammans med min klasskamrat Jasmin Östlund i kursen ämnesdidaktik arbetat fram en samling övningar i sång- och dansintegrering som resulterade i ett metodikarbete. Efter det fick jag blodad tand och ville undersöka detta fenomen vidare. Jag upplever att det finns ett pedagogiskt hål att fylla här och därför vill jag göra denna undersökning.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka hur några musikalstudenter integrerar sång och dans samt hur de uppfattar erfarenheten av det. För att kunna uppfylla syftet har följande frågor formulerats:

1. Hur påverkas musikalartiststudenternas sångröster av fysisk aktivitet i form av dans och rörelse?
2. Hur påverkas koreograferade rörelser av sångaktivitet av olika slag?
3. Vilka metodiska redskap och övningar behöves för att ta sig an utmaningar som kräver sång och dans i kombination?

Studiens resultat kan vara en utgångspunkt för att utveckla praktiken inom sång- och dansintegrering

¹ Detta arbete omfattar dock av begränsningsskäl enbart sång och dans.

2. Bakgrund

I detta kapitel presenterar jag tidigare forskning kring sång- och dansintegrering. Inledningsvis redogör jag för begrepp och termer som rör studiens syfte och som förekommer i texten.

2.1 Ordförståelse

Triple threat är en person som utmärker sig i flera discipliner (sång, dans och teater) wikipedia

Center är en term som ofta förekommer i danspedagogik. Att ”hålla center” innebär att aktivera bukmuskulaturen för att hitta stabilitet i bålen under rörelser. Viktigt för att motverka skador i ryggen band annat.

Fonation, skapande av tonande röstljud (Sundberg, 2001).

Stöd är ett allmänt begrepp inom sångpedagogiken som beskriver känslan av balans mellan andningsmusklerna och tonbildningen (Sundberg, 2001). Att stödja en ton är att kontrollera utandningen med hjälp av den inre bukmuskulaturen (Zangger Borch, 2012).

Röstregister är en benämning på områden av toner som har liknande klang och vibrationsmönster (Zangger Borch, 2012).

Bröstregister är det register man normalt använder i vardagstal. Stämbandens är relativt tjocka, korta och slappa. En relativt stor del av stämbandets kant vibrerar och slutenfaser är ganska lång och abrupt. Röstläget är relativt lågt (det varierar såklart mellan individer) och klangfärgen fyllig (Lindberg, 1992). Det kallas bröstregister för att det går att uppfatta vibrationer i bröstbenet vid starkt tal eller sång. Vokalismuskeln som utgör stämbandets mittersta del, är aktiverad (Borch, 2012).

Huvudregister, stämbandens är långa, tunna och spända och vibrerar med högre frekvens än i bröstregister. Endast kanterna på stämbandets kanter deltar i svängningarna. Röstläget är högt (inom varje individs tonhöjdområde) och klangrummet svagt. Glottis sluts inte helt så luft passerar mellan stämbandets och ger ett ständigt läckage (Lindberg, 1992). Huvudregistret kommer in när vokalismuskeln inte längre kan hålla emot den kraft som drar ut stämbandets. Cricotyroidmuskeln (CT) är den mest dominerande muskelgruppen i huvudregister (Borch, 2012).

Mellanregister är en vanlig benämning på det område hos kvinnorösten som ligger mellan bröst- och huvudregister.

Belting är en sångteknik som används mycket i musikalgenren och i pop, rock och soul. Tekniken kännetecknas av starka, energiska toner i bröstregister i högt tonläge. Belting har en ”ropig” karaktär. Lungtrycket är högt och struphuvudinställningen är hög (Zangger Borch, 2012).

Röstkfunktioner är olika sångtekniker som baseras på klangfärg, tonhöjd och volym (Sadolin, 2009).

2.2 Dans och sång som en helhet

Att sång och dans hör ihop kan man finna långt bak i människans historia. I många språk skiljer man inte ens på betydelse av orden. På swahili finns ett uttryck, *ngoma*, som betyder sång, dans, musik, trumma och fest (Fagius, 2007).

Musik och rörelse är redan hos det lilla barnet, innan det sker en uppdelning av begreppen oskiljaktiga, en helhet. (Fagius, 2007, s. 90).

Separationen mellan orden sång och dans tycks vara en relativt ny västerländskt avvikelse (Valkare, 2009). Musik tillsammans med rörelse och rytm har haft en viktig roll i den historiska utvecklingen. Föreställningar om en transcendent andevärld kan ha sitt ursprung ur religiösa riter där sång, dans och rytm skedde i samspel menar den amerikanske historikern William H McNeill som citeras i Valkare (2009). Att röra kroppens stora muskler, armar och ben tillsammans med andning, stampningar, röst och handklapp skapar ett intensivt spel mellan hormoner och signalcentra. Detta kan resultera i lyckorus och en i känsla av att lyftas ur sig själv vilket i sin tur kan leda till trans. Samma rytmiska mekanism har även bidragit till uppbyggandet av civilisationer. Människor har organiserat sig med gemensam mänsklig muskelkraft med hjälp av arbetssånger och rytmer (Valkare, 2009).

Rytmi pedagog och författaren Gunnel Fagius lyfter fram fördelar med att använda sig av rörelser i sångundervisning. Att stå stilla och öva sång kan leda till onödiga spänningar menar Fagius.

Genom att använda kroppen i rörelse samtidigt som man sjunger, får man hjälp med att avleda uppmärksamheten från stämbanden. Genom att undvika att fokusera direkt på röstapparaten resulterar det i en större avspänning. (Fagius, 2007, s.97.)

Förflyttning av fokus till rörelsen hjälper musklerna kring stämbanden att slappna av och bidrar dessutom till att hitta en god andning. Då sång är en fysisk företeelse behöver kroppen komma igång och få blodtillförseln att öka. Kroppen är vårt instrument och det är viktigt att medvetandegöra och att lära känna den. Att lära sig att behärska sin kropp och vara den som styr är identitetsskapande och är viktigt för självförtroendet och för skapandet av självbilden skriver Fagius.

2.3 Andning

2.3.1 Andningstekniker i sång

De primära inandningsmusklerna är diafragma (mellangärdet) och de yttre interkostalmusklerna (muskler som förbinder revbenen). Dessa muskler vidgar brösthålans volym (Lindblad, 1992). Diafragman föser ut bukväggen med bukinnehållet och expanderar lungorna. De yttre interkostalerna lyfter revbenen och vidgar bröstkorgen (Sundberg, u.å).

De viktigaste utandningsmusklerna är de inre interkostalmusklerna (ett inre skikt av muskler mellan revbenen) och bukväggsmusklerna. Dessa minskar brösthålans volym. De trycker upp diafragman med bukinnehållet och höjer dess kupol (Lindblad, 1992). Bukväggsmusklerna består av flera lager. Transversus abdominis är den tvärgående bukmuskeln och ligger djupast. Utanpå den ligger de yttre och inre sneda bukmusklerna (obliquus externus, obliquus internus). Dessa tre lager av muskler formar en lodrät lucka längs bukens mittersta del. I den ligger rektus (rectus abdominis) som ofta kallas för den raka bukmuskeln (Arder, 2009). Nanna-Kristin Arder är lektor i sång och sångpedagog och har skrivit boken *Sangeleven i fokus* (2006). Hon menar att de vanligaste inandningstyperna i sång är

- clavikulär respiration (nyckelbensinandning)
- kostal respiration (bröstkorginsandning)
- abdominal respiration (bukinandning).

Nyckelbensinandningen sker i bröstorgans övre del och resulterar ofta i en höjning av axlarna. Enligt Arder är detta inte ett ändamålsenligt sätt att andas på. Den kostala inandningen som har både företrädare och motståndare, sker längre ner i bröstorgans och medför en relativt stor utvidgning av den. Bukandning kallas den typ av inandning som för med sig en utvidgning av bukhålan och den allra nedersta delen av bröstorgans. många anser att detta är den mest ändamålsenliga, både för fonationen och för kroppens välbefinnande. En kombination av den kostala inandningen och bukinandningen är enligt de flesta sångpedagoger att föredra. Ny röstforskning visar att diafragmans rörelser påverkar struphuvudet reflektoriskt. Oavsett tonhöjd bör struphuvudet fortfarande vara relativt lågt ställt. Inandningen torde därför vara av den sorten att den ger möjlighet till maximal aktivitet och sänkning av diafragma. Det är bara bukanandningen och möjligtvis en kostal-abdominal inandning som kan förverkliga detta. Vid dessa två andningstyper sker en horisontal utvidgning av den nedre delen av bröstorgans så att diafragmans omkrets blir stor. När sångaren ska träna kostal-abdominala inandningen bör utvidgningen av den nedre delen av bröstorgans ut till sidorna tränas med hjälp av de yttre revbensmusklerna och diafragmamuskeln (Arder, 2009).

2.3.2 Andningstekniker i dans

Joan Melton är en pionjär inom forskningen kring sång-och dansintegrering . Hon belyser i sin artikel *Dancers on breathing* (2012) att andning haft en självklar roll i sångundervisning genom århundraden, till skillnad från dansundervisningen där den inte har prioriterats lika högt. I artikeln finns ett antal intervjuer med framstående koreografer, danspedagoger och dansare där flera av respondenterna styrker denna uppfattning. En av dem är dansaren och koreografen Mauren Jansons vars erfarenhet är att just andningen framför allt i balettundervisning ges alldeles för lite uppmärksamhet. Hon menar att det är synd då den kan hjälpa i många aspekter, till exempel att förlänga rörelser men också att fördjupa känslouttryck vilket kan berika framförandet.

How many times have I thought in my head, "I wish that my early ballet teachers had mentioned breathing?" If ballet dancers do not use their breath they can still physicalize things and they're strong and able ; yet the next stop of the emotional expression is limited, and I think the same with actors. You can go so far with your voice in emotion, but it's deeper when physicalized. There are also opera singers who are into movement, and when you see them and hear them it is just a much more rich experience. (Melton, 2012 s. 6,7)

I undervisning i modern dans² är till skillnad från balettundervisning andningen en del av tekniken påpekar hon i Meltons intervju.

René Pulliam är lektor i Theatre arts och rektor för BFA- programmet i musikalteater i Mississippi. Hon anser i likhet med Melton att andningsteknik fått för liten plats i dansundervisning (2009). Dansaren blir ofta tillsagd att andas men inte *hur* man ska andas, menar hon. I de flesta danstekniker är det viktigt att dra in bukväggen och på så sätt platta ut magen. Dessutom uppmanas ofta dansaren att dra ihop skulderbladen, pressa ner axlarna och låsa bröstorgans. Detta för att skapa den "look" som associeras med klassisk balett och som har hängt kvar sedan mitten på 1700-talet då dansarna bar tätt åtsittande korsetter. Kostymerna byttes med tiden ut till mer flexibla tyger men strävan efter att imitera "korsetthållningen" har kvarstått, framförallt i balett-tekniken. Denna hållning begränsar bröstorgans, diafragma och magmusklerna vilket resulterar i en ytlig andning som inte är fördelaktig för sång eller tal. Rörelseanalytikern, dansaren och koreografen Rusty Curcio intervjuas också av Melton (2012). Han anser i likhet med Pulliam att dansarens fulla andningskapacitet ofta begränsas och menar att detta är för att kunna utföra tekniskt svåra rörelse på

² Ofta benämnt som fridans

ett säkert sätt för att motverka skador. Dansarens vilja att ”bind the body” och dra ihop muskler vid svåra rörelser är för att få full kontroll på kroppen.

However, there is an anatomical need to compress the lower abdominal muscles when you are doing technically difficult executions such as jumping and turning, because that’s what gives you a sense of center, and that’s what supports your spine when you’re landing your jump (Melton, 2015 s.6)

Detta påverkar andningen och det kan uppfattas som att dansaren inte andas men så är självklart inte fallet menar Curcio. För att kunna röra dig fullt ut och vara uttrycksfull behöver din kropp kunna växa och krympa och det gör den med hjälp av andningen. På inandning växer du och på utandning krymper du så i förlängning och böjning av kroppen finns det ett andningsmönster.

2.3.3 Skillnader

Pulliam (2009) belyser flera andningstekniker i sångpedagogiken och lyfter i likhet med Arder (2006) fram den låga bukandningen med tillhörande släpp/utvidgning som den vanligaste. Den står i direkt kontrast till många danstekniker menar hon.

Fairly universal in the singing studio is the release of the abdominal muscles on inhalation, using the abdominal muscles to lift and support the diaphragm on the exhalation and creation of the sound. For the dancer who’s ribs are trained to lock down, or whose abdominal muscles have been over-trained, this can be confusing and difficult. (Pulliam, 2009, s. 62)

Hon redogör även för olika tekniker som betonar hur bröstkorgen ska röra sig på bästa sätt för tonbildning. En av teknikerna hon lyfter fram betonar en ständigt expanderad bröstkorg, både under in- och utandning. En annan fokuserar på bilden av att koncentrera andningen till de nedre delarna av lungorna. Båda tillvägagångssätt uppmanar revbenen att röra sig i sidled/lateralt vilket nästan är omöjligt för en balettdansare som låser revbenen eller för en dansare med överutvecklad rak bukmuskel. Diskrepanserna i ”andningstänk” i sång- och dansundervisning leder ofta till förvirring hos elever som tränas i båda discipliner menar Pulliam. Många musikalartiststudenter tränar balett och om deras pedagog undervisar efter den ”gamla skolan” där ”korsetthållningen” eftersträvas, kommer eleven att få problem med sångandningen (Pulliam 2009). Även Jazzdansträning kan motverka en fri sångandning menar Pulliam. ”Sexpacket” som många jazzdansare vill uppnå är resultatet av ett överdrivet styrkearbete av den raka bukmuskeln som så småningom kommer att begränsa andningen genom att hålla ner bröstkorgen och hindra diafragma att röra sig fritt och expandera nedåt. Då många jazzdans-tekniker använder stretch och isolation av bröstkorgen, kan den överutvecklade rektusmuskeln inte vara avslappnad, vilket begränsar bröstkorgens förmåga att röra sig i sidled (expandera). Dessutom hindrar de tillbakadragna skulderbladen i rörelsen avspänningen av den nedre delen av bröstkorgen mot ryggen.

Melton och Curcio diskuterar i likhet med Pulliam skillnader i andningstekniker i sång- och dansträning samt förvirringen kring vilka muskler som behövs och inte behövs aktiveras vid sång och dans (Melton, 2012). Curcios erfarenhet när han jobbar med sångare under sina danslektioner är att de försöker förhindra sammandragningen av den lägre bukmuskulaturen för att de vill kunna släppa ut den. Melton anser att den vanliga andningstekniken inom sångpedagogik som förespråkar utvidgning av den nedre buken inte går att kombinera med dans. Hon påpekar dessutom att det finns en stor missuppfattning hos elever kring släppet av buken då många tror att det innebär att man inte ska aktivera den låga bukmuskulaturen alls. Tvärtom menar Melton, den låga bukmuskulaturen behöver i hög grad aktivering, både i sång och dans. Hon uppmanar ofta sina elever att lyfta bäckenbotten för att kunna bredda och öppna upp bröstkorgen. Det som inte är bra för sången är när

man drar ihop högre upp, vid midjan och bröstkorgen vilket många danselever gör. Det stoppar flödet, "it cuts everything off" menar Melton (2012).

I think that is what so many singing teachers encounter. I used to see students come into my classes, and they seemed to be pulling everything to the middle: the sternum was low, they were turned out, they were tucked, and I was trying to get them to lengthen and widen and free the voice! (Melton i Melton, 2012, s.4)

Dansaren, sångaren och osteopaten Jennie Morton arbetar i London och har utvecklat ett nytt träningsprogram för sång-och dansintegration i musikalteater. Hon lyfter i sin artikel *Voice and dance technique integration: triple threat or double trouble* (2014) fram pedagogiska konflikter inom sång och dans. I många danstekniker förväntas kroppsvikten vara på fötternas trampdynor och knäna ska vara översträckta. Detta till skillnad från sånghållningen där vikten ska vara på mitten av foten och knäna ej låsta. En förhöjd käkposition och förlängning av nacken är också typiskt för många danstekniker vilket leder till att struphuvudet höjs. Danskoreografi innehåller ofta armrörelser över huvudet vilket kan resultera i en tendens till överanvändning av musklerna i överkroppen och hög ytlig andning. För sångaren är ett adekvat luftflöde viktigt, annars är risken stor att hen börjar kompensera genom att klämma ihop stämbanden för att uppnå mer volym. Det ökar risken för skador på stämbanden menar Morton.

Tommi Sliiden, Sara Beck och Ian McDonald (2016) har genomfört en undersökning där de med hjälp av en telemetrisk pulsmätare, mask och en gasanalysator utvärderat andningsstrategier och maximal fonationstid hos tjugo professionella musikalartister. I undersökningen jämförde de andningsmönster under dans och under sång. Denna jämförelse är för att tydligt markera skillnader som troligen leder till fysiska och ergonomiska utmaningar för musikalartister som sjunger och dansar samtidigt. Kardiovaskulär träning som dans ofta är involverar spontan andning med hög minutvolym³ och stort luftflöde, öppna luftvägar och stämbanden abducerade (isär) och så regelbunden andningstakt och som möjligt. Sång däremot kräver ett kontrollerat andningsmönster, med fokus på ett litet och kontrollerat luftflöde genom delvis adducerade (sammanförda) stämband under utandning med varierande och ofta plötsliga förändringar i andningstakt, luftvolym och luftflöde beroende på styckets satsmelodi.

2.4 Metodik kring sång-och dansintegration

Att vara en multidisciplinär artist blir mer och mer nödvändigt för att överleva i den konkurrenskraftiga scenkonstvärlden, inte minst inom musikalteater påpekar Morton (2014). Förutom mycket goda kunskaper i både sång och dans, kräver många musikaluppsättningar numera att artisterna ska navigera i komplexa scenrum, vara beredda att flyga i selar över scenen, bära extrema kostymer, masker och peruker, att förhålla sig till pyroteknik på nära håll osv. (Morton, 2014). För att dessa artister ska kunna hantera allt som begärs av dem är det viktigt att de har en gedigen all-round teknik så att yttre distraktioner inte påverkar deras framträdanden. Frågan man kan ställa sig är hur dessa artister ska tränas på bästa sätt?

2.4.1 Förståelse för anatomin

Morton (2014) påpekar att lösningen bland annat ligger i att pedagoger som arbetar med multidisciplinära artister bör ha stor förståelse för anatomin samt förmågan att kunna kontextualisera den på ett lämpligt sätt. Dansare behöver primärt få hjälp att hitta en fri andning men samtidigt behålla bålstabiliteten.

³ Volymen av luft som andas in i eller ut ur lungorna per minut (Wikipedia, 2019).

...we need to find a way for our dancers to achieve the necessary core stability for their dance movements without restricting free movement of the diaphragm, allowing for optimal breathing mechanism. (Morton, 2014, s. 214)

Morton påpekar att det är många muskler som är engagerade i andningsmekaniken men lyfter fram korrekt användning av den innersta tvära bukmuskeln (transversus) och bäckenbotten som viktiga i sammanhanget. Att hitta rätt användning av dessa muskler kan vara lösningen för andningsmekaniken. Dansträning fokuserar ofta på att suga in magen under inandning för att förhindra skador när ett korrekt användande av bukmuskulaturen under utandning skulle vara mer effektivt. Om aktiv utandning används genom att engagera den tvära bukmuskeln under nedåtfasen av rörelser, som landningen i ett hopp eller sänkningen av benet efter en hög spark, kommer de här rörelserna vara skyddade från kollaps. Dessutom kommer en naturlig ömsesidig rekyl för inandning inträffa och således avlägsna behovet av forcerad ansträngning under inandning. Det här kommer att tillåta bukmuskulaturen att slappna av och expandera och ha plats för diafragmans rörelser, utan att kompromissa stabilitet enligt Morton.

Pulliam (2013) lyfter också fram den tvära bukmuskeln och vikten av en artikulerad sådan för att hitta en enhetlig andning. Denna muskel kan agera som ett stöd för både bålen och fonationen. Andra områden sång- och danselever behöver få hjälp med att hitta är en neutral ryggrad, en rörlig bröstkorg med förmågan att expandera och släppa samt starka men flexibla bukmuskler som låter diafragman frigöras. Melton (2014) påpekar att den tvära bukmuskeln både kan släppa efter och aktiveras även när de återstående ytliga sneda magmuskulerna (yttre och inre obliken) och den raka bukmuskeln är involverade med att behålla stabilitet i hållningen i mittersta torso.

Melton genomförde 2010 en undersökning på University of Queensland i Brisbane, Australien för att observera mönster i aktivering av bukmuskler hos professionella artister när de sjöng i olika genrer samtidigt som de var i ovanliga fysiska positioner. Hos de professionella dansarna som deltog i undersökningen visade observationen färre konflikter i att hantera andningen i sång än väntat. Eftersom ”Multi-tasking” av muskler är ett relativt nytt pedagogiskt hänsynstagande, har vi knappt börjat förstå dess roll i scenkonsten menar Melton. Med det i åtanke, tenderar vid sidan av tekniska krav och sanningar gränserna mellan olika tekniker att suddas ut. Danspedagogiska uppmaningar som att tilla bäckenet framåt, ”tuckening the pelvis” behöver inte hindra att släppa delar av bukväggen vid reflexiv inandning och själva handlingen av åtdragning kan rekrytera utandningsmuskulaturen som behövs vid tonbildning.

I Meltons artikel *Intergrative links: Voice and dance in performance* (2014) belyses muskelminnet som en betydande faktor i sång- och dansintegrering. Lösningen kan vara så enkel som att repetera svåra moment många gånger.

2.4.2 Kommunikation mellan sång-och danspedagoger

Både Morton (2014) och Melton (2014) framhäver vikten av att pedagoger i de olika fälten samarbetar och hittar gemensamma nämnare och en gemensam terminologi när det kommer till andning, stödmuskulatur och hållning. De diskuterar även önskan om samarbeten mellan koreografer, musikaliskt ansvariga och regissörer i professionella produktioner som innehåller både sång-och dans.

I would love to see a day when choreographers and directors work with performing arts specialists when creating a show, to avoid pitfalls that may put that performers at risk... While choreography is created and taught in one room, musicians write and direct the vocals in another, and then the directors come in and block the shows. But nobody talks to anyone else about the feasibility for the performer on hitting a top belt note at the height of a split leap or whilst upside down in a partered lift! (Morton i Melton, 2014, s. 203)

I likhet med Morton och Melton betonar Pulliam (2013) kommunikationen mellan sång- och danspedagoger som avgörande för att förhindra förvirring hos elever kring de olika begreppen i de två disciplinerna. Eftersom dansträning ofta är ett problem för att hitta en enhetlig andning uppmanar Pulliam pedagoger att arbeta tillsammans för att utveckla en uppvärmningsserie av övningar som tillfredställer kroppen och rösten samtidigt.

3. Teori och metod

3.1 Fenomenografi som teori och metodologisk utgångspunkt

Fenomenografin utvecklades som teori av den svenska pedagogen Ference Marton under 70-talet och räknas till de empirinära ansatserna. I likhet med fenomenologin fokuserar fenomenografin på att studera uppfattningar och variationer i sätt att erfara skilda fenomen. Trots det skiljer sig dessa teorier mycket åt. Fenomenologin ägnar sig likt filosofen åt att utforska sin egen erfarenhet medan fenomenografer har en empirisk inriktning och studerar andras erfarenheter. En annan skillnad är att fenomenografin inte gör någon distinktion mellan oreflekterad erfarenhet och konceptuellt tänkande vilket fenomenologin gör. Fenomenografen kan finna mönster och innebörden av ett fenomen såsom det erfars, både i oreflekterade och reflekterade erfarenheter. I ändamål skiljer sig också dessa två teorier åt. Fenomenografen använder sig strikt av ett begränsat antal beskrivningskategorier i sin analys. Detta är för stramt för fenomenologin som vill fånga myckenheten och rikedom i en persons sätt att erfara och beskriva ett fenomen (Marton & Booth, 2012).

Fenomenografin har använts främst inom pedagogiken men är inte begränsad till det området (Patel & Davidson, 2011).

Att uppfatta något är att skapa mening och är det grundläggande sättet som omvärlden gestaltas. Från uppfattningarna utgår vi också då vi handlar och resonerar. (Patel & Davidson, 2011, s.32,33)

Forskarna och författarna Ference Marton och Shirley Booth belyser att *vad* och *hur är* centrala begrepp inom fenomenografin. *Vad* som erfars och *hur* detta erfars är centralt för fenomenografen, forskningsobjektet är mänskligt erfande. Fenomenografin skiljer sig där från psykologin som sätter problemlösning, minne, lärande och beslutsfattande i centrum för forskningen (Marton & Booth, 2012).

Vi är t.ex intresserade av på vilket sätt ett fenomen erfars (strukturellt och referentiellt), oberoende av om det återspeglas i problemlösning omedelbar varseblivning, handling eller i återgivning. (Marton & Booth, 2102, s. 150)

Jag har i denna undersökning använt mig av vad och hur-aspekterna när jag analyserade och kategoriserade undersökningens resultat.

Marton och Booth diskuterar två perspektiv att betrakta tillvaron ur; första ordningens och andra ordningens perspektiv där den första ordningen koncentrerar sig på hur världen är konstruerad och människors uttalanden om den utifrån vetenskap. Fenomenografin intar den andra ordningens perspektiv som i stället riktas mot sätt att erfara och uppfatta världen. Detta perspektiv är högst relevant för denna studie då den ämnar att undersöka just uppfattningar om fenomenet sång- och dansintegrering samt skillnader och likheter i sätten att ta sig an det. Marton och Booth menar att sätt att erfara fenomen ofta är underförstådda och oreflekterade av de som erfara och utgör

referensramen för forskning inom fenomenografien. I denna studie har jag främst med hjälp av metoden Stimulated recall⁴ uppmuntrat deltagarna att reflektera över omedvetna handlingar i sin sång, dans och integrering. Detta för att öka sin egen förståelse för fenomenets svårigheter och möjligheter. Denna undersökning gör i enlighet med den fenomenografiska ansatsen inte anspråk på att redogöra för sanningar eller på att berätta hur något egentligen är utan är snarare begränsad till att beskriva upplevelser hos deltagarna som medverkat i den här studien (Kroksmark, 2007).

3.2 Metod

I följande kapitel redogör jag för de metoder jag valt för min studie och hur jag genomfört min undersökning.

3.2.1 Studiens design och genomförande

För att kunna undersöka hur röst och rörelse påverkas av varandra i praktik utanför ett professionellt musikalsammanhang valde jag att designa ett experiment. Utifrån erfarenheterna av det tidigare arbete jag gjort tillsammans med Jasmin Östlund (Halvardson & Östlund, 2018) som innehöll övningar i sång- och dansintegrering utvecklade jag ett antal övningar och ett upplägg för den här undersökningen. Övningarna innehåller olika typer av rörelser och sångfunktioner som baserat på min egen erfarenhet som professionell sångare och dansare ofta integreras i professionella produktioner på scenen. Dessutom innehåller övningarna olika kombinationer av rörelser/ sångfunktioner för att kunna undersöka hur deltagarna integrerade dessa och för att ta reda på vart utmaningarna och möjligheterna låg. Detta för att fördjupa kunskapen om vad som behöver utvecklas metodiskt inom fenomenet sång- och dansintegrering.

3.2.2 Val av metoder

3.2.2.1 Arrangerad observation

I den här undersökningen har tre musikalstudenter deltagit i ett experiment som jag väljer att benämna som arrangerad observation då deltagarna fick utföra givna övningar som jag skapat och bestämt i förväg. Studiens tillvägagångssätt har dels varit en explorativ undersökning i form av ett antal sångövningar som deltagarna ombads utföra först utan sedan med rörelser. Jag ville bland annat undersöka hur de uppfattade skillnaden. Då observationsmetoden är användbar i laborativa situationer och har sin huvudsakliga användning i just explorativa undersökningar, valde jag den som utgångspunkt (Patel & Davidson, 2011).

Pia Langemar (2008) jämför observation som metod jämfört med intervju som metod och menar att den största skillnaden framförallt ligger i syftet.

Med intervjuer av olika slag kan man fånga personers egna upplevelser och reflektioner. Observationer använder man istället för att registrera vad som händer och de kan även användas för att studera omedvetna processer. Syftet med intervjuer kan alltså sägas vara att studera upplevelser medan observationer används för att studera beteenden. (Langemar, 2008, s.83,84)

Jag registrerade observationen genom att filma med Ipadkamera, dels för kunna titta och lyssna obegränsat efteråt (Langemar, 2008) men också för att kunna använda inspelningarna i Stimulated recall-samtalet (beskriver detta i nästa avsnitt).

⁴ Beskrivs i metodavsnittet.

3.2.2.2 Stimulated recall

För att få reda på hur deltagarna uppfattade sina egna handlingar valde jag att komplettera med metoden som kallas Stimulated recall. Denna metod har sedan en tid tillbaka använts alltmer inom forskningsområden som utbildning, medicin och psykoterapi. Metoden går ut på att videofilma en aktivitet och sedan spela upp inspelningarna för deltagarna så att de (och i vissa fall forskaren) kan kommentera det som skett. Tanken är att videoinspelningarna ska användas som stimuli för att hjälpa deltagarna att minnas och för att utveckla sina uppfattningar och reflektioner vidare (Rowe, 2009). En fördel med Stimulated recall gentemot andra undersökningsmetoder, som också ämnar att få tillgång till deltagarnas erfarenheter och reflektioner över sina egna handlingar, menar Rowe är att den inte kräver lika mycket tid och engagemang av deltagarna. Både videodagbok och reflekterande dagbok kan vara effektiva men bygger på stort engagemang och god vilja hos deltagarna. Dagböcker fordrar dessutom en viss grad av skrivkunskap och självkänedom som till exempel barn kanske ännu inte har utvecklat. I sin artikel refererar Rowe bland annat till Clarke (2002) som påpekar fördelar med Video-Stimulated recall i syfte att undersöka och definiera diskrepanser i deltagarnas utsagor. Han menar att sessionerna ger deltagarna:

an opportunity to review events in which they have participated from an outsider's perspective but with an insider's insight into their motivations and intentions. (Clarke, 2002 i Rowe, s. 427)

3.2.2.3 Kvalitativ intervju

För att fånga deltagarnas tidigare erfarenheter och uppfattningar av det jag ville undersöka valde jag att i samband med Stimulated recall även använda mig av kvalitativ intervju (Patel & Davidson, 2001). Jag hade innan intervjun formulerat och listat frågor av det slaget att deltagarna skulle ha stor frihet att utforma svaren vilket är typiskt för en semistrukturerad intervju (Patel & Davidson, 2011).

3.3 Etiska överväganden

Jag har förhållit mig till Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (2019) och tagit deras fyra huvudkrav på forskning i beaktning. Dessa krav är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Innan undersökningen informerade jag deltagarna skriftligt om hur den skulle gå till, att deras deltagande är anonymt samt att observation och intervju inte kommer att användas för något annat syfte än denna uppsats. Jag upplyste dem också om deras anonymitet och att intervjun och filmer kommer att raderas när uppsatsen är godkänd om de så önskar. När vi sågs berättade jag även att de har rätt att avbryta sin medverkan utan att detta medför negativa följder för dem. För att inhämta deltagarnas samtycke samlade jag in deras underskrifter. Enligt Vetenskapsrådet (2017) bör inte videoobservationer användas om det är möjligt att uppnå samma resultat med andra insamlingsmetoder. Med videoinspelning finns det en risk att inskränka på personers integritet och privatliv eftersom det går att identifiera individer på film. I föreliggande studie har det varit nödvändigt att använda videoinspelning då jag omöjligen kunnat registrera deltagarnas handlingar på andra sätt. Jag har förhållit mig till känsligheten i att använda videoobservation genom att noga försäkrat deltagarna om att inspelningarna endast kommer ses av mig och att filmerna kommer att raderas när uppsatsen är godkänd. Jag har dessutom informerat dem om att de analyser som kommer att göras enbart är sådana som rör studien.

3.4 Urval

Urvalskriterier jag satte upp för min undersökning var att deltagarna skulle gå en yrkesutbildning där de dagligen tränar både sång och dans. Då musikalutbildningarna i Sverige är de lärosäten jag kände till där detta förekommer valde jag att höra av mig till en av dem jag hade viss kunskap om. Av praktiska skäl valde jag en skola i min hemstad. Jag kände till att eleverna gör audition⁵ till vederbörande skola och antog därför att eleverna har viss grad av erfarenhet och kunskap vilket var önskvärt för min explorativa studie.

För att komma i kontakt med deltagare hörde jag av mig till en av lärarna på skolan och frågade om hen kände till några elever som skulle kunna tänkas vara intresserade av att delta. Läraren sammankopplade mig med en av studenterna via en Messengertråd⁶ på Facebook. I tråden beskrev jag kort min studie, hur undersökningen skulle gå till (upplägg, tidsram m.m), och att jag önskade fyra deltagare. Det visade sig att den tillfrågade studenten inte själv kunde delta i studien men hen lade till fem andra studenter i samma Messenger-tråd som skulle kunna vara intresserade. Av dessa fem var fyra intresserade och tackade ja att vara med. När dagen för undersökningen kom fick en av deltagarna förhinder. De tre studenter som slutligen kom att vara med i min studie är alla kvinnor.

3.4.1 Presentation av informanter

Med tanke på den utlovade anonymiteten är informanternas namn fingerade.

Klara är i 20-årsåldern och går sista året på en musikalartistutbildning. Hon har dansat jazzdans i fyra år och har parallellt med konstakning tränat balett av och till i cirka tio år. Klara har tagit sånglektioner i ett och ett halvt år och anser sig själv vara mezzosopran. Även om hon har lätt att komma upp på höjden i huvudregister är hon mer bekväm med att sjunga i beltfunktionen. Klara har svårt att komma ned på låga toner. När det kommer till hur långt hon har kommit kunskapsmässigt i dans och sång uppfattar hon att det är ganska jämt mellan de två disciplinerna.

Hanna är i 25-årsåldern och går sista året på en musikalartistutbildning. Hon har tränat dans i cirka sjutton år. Hanna är mezzosopran och har tagit sånglektioner i sex år. Hon upplever att hon har ganska mörk röst och sjunger gärna i bröstregister, samtidigt har hon sjungit mycket sopran i kör så hon är ganska bekväm i det höga läget också. Hennes problemområde är mellanregistret. Hanna har tränat en del på beltfunktionen men sjunger hellre i Overdrive⁷. Just nu känner hon sig lika stark i sång och dans.

Linnéa är i 20-årsåldern och går sista året på en musikalartistutbildning. Hon började dansa balett när hon var sex år och har sedan dess tränat olika stilar bland annat under gymnasietiden då hon gick musikklass. Linnéa har tagit sånglektioner i tretton år och upplever att hon har en låg röst. Hon är alt men sjunger även till och från tenorstämman i skolan när det behövs. Hon känner sig för närvarande starkare i dans än sång då hon upplever att hennes röst har förändrats en del under den senaste tiden. Linnéas problemområde är huvudregister.

⁵Audition är ett intagningsprov till artistutbildningar eller en uttagning till sceniska produktioner. (Wikipedia, 2019)

⁶ Messenger är en chatt-applikation på Facebook.

⁷ Overdrive är namnet på en röstfunktion från sångpedagogiken Complete Vocal Technique (CVT) utvecklad av Cathrine Sadolin. Overdrive har en ropande, direkt och kraftig karaktär och volymen är huvudsakligen stark. (Sadolin, 2009)

3.5 Genomförande

Jag ville som några empiriska aspekter på temat undersöka hur mina deltagare uppfattar skillnaden mellan att sjunga utan fysisk aktivitet i form av rörelse/dans och med. Jag hade dessutom för avsikt att ta reda på hur de upplever de olika sångregistren och röstfunktioner kombinerat med dansrörelser av olika slag. Inför undersökningen hade jag därför skapat fyra korta sångövningar som skulle täcka in diverse röstfunktioner, register, tempi, ansatser. Till dem hade jag utformat koreografier som också varierade i energi, intensitet, mjukt/hårt, fysisk ansträngning osv. Jag spelade in pianoackompanjemanget till övningarna på ljudfiler eftersom jag själv skulle filma och observera vid själva undersökningstillfället. För att få tillgång till många olika delar av deltagarnas röster spelade jag in alla melodier i ca tio tonarter.

För att dels få tillgång till ytterligare empiri men också för att testa längre sekvenser med sång och dans bestämde jag mig för att utöka undersökningsmaterialet med en del ur en befintlig sång som jag gjorde koreografi till. I samråd med deltagarna valde jag att använda en vers och en refräng i låten *One night Only*⁸ (discoverionen) ur filmen *Dreamgirls*⁹. Koreografierna till både övningarna och till den befintliga sången innehöll rörelser som jag satt ihop utifrån mina egna erfarenheter av koreografier i professionella musikalerna som jag själv medverkat i. Tanken var att experimentet skulle bli så verklighetsförankrat som möjligt. Jag ville därför få med röstfunktioner och dansrörelser som utifrån mina erfarenheter skulle kunna ingå i en professionell musikaluppsättning.

Cirka en vecka innan mötet med deltagarna skickade jag ljud- och videoinspelningar med allt material. Jag skrev att vi skulle gå igenom det tillsammans på plats, men för att spara tid vid själva undersökningstillfället bad jag dem att öva på det själva innan. Då mina deltagare skulle dansa och sjunga i undersökningen krävdes en större sal och därför valde jag att vara i Blackbox på SMI¹⁰. Den är utrustad med ljudanläggning, spegel och fördelaktigt golv för dans.

Alla tre deltagare kom vid samma tidpunkt till SMI och vi samlades först alla tillsammans. För att få deltagarna att slappna av berättade jag i det inledande samtalet lite om mig själv och varför jag ville göra undersökningen. Jag påpekade att vi i lugn och ro skulle gå igenom övningarna tillsammans innan jag började filma och att de gärna fick ställa frågor. Jag påpekade deras anonymitet och redogjorde för övriga etiska aspekter. Efter det började vi tillsammans sjunga och dansa igenom sångövningarna med tillhörande koreografier. Jag gav några korta instruktioner både gällande melodierna och koreografierna. Därefter gick vi igenom *One night Only*, först koreografin därefter sången och slutligen fick de tillsammans träna på att sätta ihop det. Efter det började vi med undersökningarna, en deltagare i taget. De två som inte var i danssalen med mig satt utanför och väntade.

Innan vi startade undersökningarna informerades jag deltagarna om att jag skulle filma ståendes och eventuellt gå runt och följa dem med kameran för att få med både deras röster och kroppar. De fick själva välja var i rummet de ville stå för att känna sig så bekväma som möjligt. Jag berättade också att jag med tanke på studiens syfte spelat in kompet till melodierna i flera tonarter och att de gärna

⁸ Låten *One night only* är skriven av Tom Eych och Henry Krieger och är utgiven i flera versioner. Den jag använde mig av i undersökningen är i discotapping, sjungs av bland andra Beyoncé Knowles och är producerad av The Underdogs.

⁹ Filmen *Dreamgirls* från 2006 är en adaptation av Broadwaymusikalen med samma namn. Den regisserades av Bill Condon.

¹⁰ Stockholms musikpedagogiska institut

fick försöka att sjunga i så många av dem som möjligt. Självklart var det ok att bryta när det inte längre var sångbart för deras röster. Till skillnad från uppvärmningsövningarna skulle *One night only* framföras till en inspelad komp-bakgrund vilket jag informerade deltagarna om.

Vi började experimentet med uppvärmningsövningarna. De fick först framföra dem en i taget ståendes rakt uppochned, sedan sjunga samma melodi men då med tillhörande koreografi. Efter det ombads de att sjunga vers och refräng ur *One night only*, först utan sedan med koreografi. Vid några tillfällen stoppade jag kameran och tog om på grund av att deltagarna kom av sig eller inte kom ihåg steg eller toner. Vid några tillfällen förevisade jag igen det de behövde hjälp med. När detta var klart satte vi oss ned på golvet och tittade tillsammans på inspelningarna. Jag påminde deltagarna igen om att kommentera det de hörde och såg sig själva göra. Vid några tillfällen kommenterade jag också handlingar jag uppmärksammade samt ställde ytterligare frågor om deras uppfattningar av det de precis hade gjort. Jag frågade deltagarna om mina uppfattningar stämde överens med deras. Därefter började jag den semistrukturerade kvalitativa intervjun. Den innehöll bakgrundsfrågor om deras tidigare erfarenheter av sång- och dansträning var för sig, deras syn på sina egna kunskaper samt huruvida de upplever att de tidigare fått metodiska verktyg kring sång-och dansintegrering av lärare de haft och i så fall vilka övningar. Efter detta ställde jag kompletterande frågor till Stimulated recall-sessionen om övningarna i experimentet. Undersökningarna (övningar, stimulated recall och intervju) tog cirka en och en halv timme med varje deltagare.

3.5.1 Övningarna i undersökningen

Nedan redogör jag för övningarna som deltagarna utförde i experimentet. Dessa kommer jag i analys-och diskussionskapitlet referera till som som 1a, 1b, 2a, 2b osv. där a står för övningen utan dans och b med dans. Med hjälp av bilder visar jag några danspositioner från experimentet som deltagarna återkommande nämner i sina utsagor. Övningarna lärdes ut med hjälp av filminspelningar som skickades ut till deltagarna innan experimentet samt muntliga och förevisande instruktioner av mig på plats. Varje övning beskrivs nedan med en sammanfattning av dessa instruktioner.

Övning 1a och b. Mjuk-Fosse

Ninini

♩=120

C Bb/C Ab/C Bb/C C

Ni-ni-ni-ni-ni-ni-ni ni-ni-ni-ni-ni-ni-ni ni-ni-ni-ni-ni-ni-ni ni-ni-ni-ni-ni-ni-ni ni.

Den här övningen sjungs mjukt och med ganska svag volym. Den rör sig uppåt så börja gärna i ett bekvämt läge i bröstregister och byt sedan över till huvudregister när det behövs. Släpp käken och låt tungspetsen göra n:et. Sträva efter att hålla hela frasen i ett andetag.

Koreografin börjar med att kroppen rör sig stort sida till sida de två första takterna. Armarna rör sig som att du låser in någon intill kroppen med dem. I sista takten vickar du på höften till höger samtidigt som båda armarna rör sig upp mot taket. Koreografin avslutas med en piruett.

Övning 4a och b. Flås-Power

Ye Va Move

♩ = 160

E C#m7 A/B E

Ye Va - a - a Mo - o - o - o - ove

5 E C#m7 A/B E (C7)

Ye Va - a - a Mo - o - o - o - ove

I den här övningen utmanas förmågan att hantera rösten i ett flåsig tillstånd. Sträva efter att sjunga "Yeah" och "Va" i bröstregister och "Move" i huvudregister. Utmaningen i övningen är att rikta rösten för en så jämn röstproduktion som möjligt samtidigt som kroppens rörelser bidrar till viss instabilitet. Ju längre tiden går och ju flåsigare du blir, se till att få ner andningen och precisera rösten utan spänningar. Det är lätt hänt att man börjar pressa rösten för att kroppen har en hög aktivitetsnivå, försök att hitta en bra balans.

Koreografin börjar med fyra hopp fram med varannat ben och motsatt arm som i en längdskidrörelse. Därefter fyra "step touch" med låg tyngdpunkt. Andra hälften av koreografin innehåller små hopp varvat med låga kickar (sparkar) med varannat ben.

Övning 5a och b- Vers och refräng ur låten *One night only*.

Då denna låt har en "poppig" och energisk karaktär, sjungs den förslagsvis i bröstregister i versen och i bröst- eller mixregister på refrängen. Timing och rytmisering är viktig för att få den rätta känslan och svänget i låten.

Koreografin börjar med fyra bestämda steg framåt i introts sista takt. Versens koreografi innehåller långsamma mjuka armrörelser där känslan ska vara att röra dem med motstånd. Den innehåller också mjuka höftörelser till sidan och medel-intensiva "grooviga" rörelser med underkroppen. I refrängen ökar intensiteten på koreografin och innehåller bl.a. hopp isär med benen och ned på huk, en kick när man ligger ned på golvet på ena sidan, en rullning på golvet, en bakåtböjning av huvudet samt vridningar av överkroppen sida till sida.

3.6 Analysmetod

I arbetet med att analysera resultaten i föreliggande studie har jag utgått från den fenomenografiska analysmetoden. Patel och Davidson (2011) redogör för den i fyra steg:

- 1) [...] bekanta sig med data och etablera ett helhetsintryck; 2) uppmärksamma likheter och skillnader i utsagorna i intervjuerna; 3) kategorisera uppfattningar i beskrivningskategorier, samt; 4) studera den underliggande strukturen i kategorisystemet. (Patel & Davidson, 2011, s.163)

Efter att ha transkriberat intervjuerna och Stimulated recall-samtalen lokaliserade jag mönster och teman i deltagarnas utsagor. Sedan sorterades dessa in i olika beskrivningskategorier som jag färgkodade i ordbehandlingsprogrammet Pages för att lättare hitta variationer och likheter i texten. Uppsättningen beskrivningskategorier bör enligt Marton och Booth (2000, s. 163) innefatta tre kriterier som "...kan anses vara "metodologiskt motiverade". Dessa kriterier inbegriper vikten av relevans för undersökningens fenomen i varje kategori och tydliga skillnader mellan dem, kategoriernas logiska relation till varandra samt strävan efter att reducera antalet kategorier i den mån det är möjligt. Variationen av fenomenet ska alltså kunna ringas in. Att förhålla sig till dessa kriterier var en utmaning, det tog lång tid att skapa och sedan avgränsa kategorierna. Även att fördela utsagorna under respektive rubrik var ett omfattande arbete då jag upplevde att det inte alltid var tydligt under vilken kategori beskrivningarna skulle placeras eftersom flera av utsagorna passade in under fler än en rubrik.

När jag var färdig med att kategorisera deltagarnas utsagor från intervjuerna och Stimulated recall-samtalen började jag titta på videoinspelningarna för att kunna jämföra deltagarnas uppfattningar av deras handlingar med mina observationer. Då materialet var omfattande fokuserade jag till en början främst på de moment som berörts under stimulated recall-sessionerna. Jag sorterade in och fyllde på med mina iakttagelser under passande beskrivningskategori. Ofta styrktes deltagarnas uppfattningar av mina iakttagelser men ibland skilde de sig åt. Det sista steget i fenomenografins analysmetod är att organisera de olika kategorierna och relationerna mellan dem i ett system som kallas utfallsrum (Patel & Davidson, 2011). För att skapa dessa utfallsrum utifrån beskrivningskategorierna utgick jag ifrån fenomenografins *vad-* och *hur-*aspekter och lät dessa ligga till grund för analysresultatet.

*Vad-*aspekten står för Utfallsrum 1 som redogör för svårigheter och möjligheter med att integrera sång och dans och har följande beskrivningskategorier utifrån andra ordningens perspektiv:

Beskrivningskategori 1: Att sjunga och vara andfådd

Beskrivningskategori 2: Delat fokus som problem

Beskrivningskategori 3: Positiva aspekter med att förflytta fokus

Beskrivningskategori 4: Att hitta kroppsförankring och kraft i rösten

*Hur-*aspekten redogör för Utfallsrum 2 och handlar om metodik kring fenomenet, både tidigare positiva och negativa erfarenheter av det men också avsaknaden samt diskussion om framtida metodik. Tillhörande beskrivningskategorier utifrån andra ordningens perspektiv:

Beskrivningskategori 5: Tidigare erhållna metodiska verktyg

Beskrivningskategori 6: Önskvärda metodiska verktyg

4. Resultat

I detta kapitel redogör jag för deltagarnas utsagor från Stimulated recall-sessionerna och intervjuerna samt analysen av observationerna.

4.1 Utfallsrum 1- Svårigheter och möjligheter med att integrera sång och dans

Vilka fenomen kan uppfattas som hinder när sång och dans ska utföras samtidigt? På vilket sätt kan integreringen hjälpa respektive konstformer?

4.1.1 Beskrivningskategori 1: Att sjunga och vara andfådd

Alla tre deltagare tar vid flera tillfällen upp svårigheter med att sjunga när de är andfådda pga dansrörelser. När jag tillsammans med Klara tittar på inspelningar med henne och frågar vilken skillnad hon upplever som tydligast när det kommer till att sjunga med eller utan rörelser, svarar hon att det hon reagerar mest på är stödet. Hon beskriver känslan av att hon ”tappar luft och kontrollen på luften”. Övning 1 har en lång fras som sträcker sig över två takter i ett ganska långsamt tempo. Både Hanna och Linnéa upplever att det är jobbigt att hålla hela frasen utan att andas även utan dans (1a). När rörelserna adderas (övning 1b) försvåras andningen ytterligare menar Hanna. Framför allt på grund av förflyttningen av bröstkorgen sida till sida (se bild).



Hon förklarar det som att luften räcker till ännu mindre i slutet av frasen och att ”rösten blir hackig på några ställen”. Framförallt märkbart är det i mellanregistret menar hon, där hennes röst är minst stabil. Klara har en liknade upplevelse av övning 1b och tycker också att rörelsen med överkroppen gör henne andfådd tidigt i övningen. Hon hade svårigheter med att få kontakt med stödet och ”tappade luft”. Klara konstaterar att 1b var den mest utmanande övningen på grund av kombinationen lång fras med mycket diktion och sida till sida-rörelse med överkroppen. Hon beskriver att bristen på luft gjorde att hon var tvungen att byta över till huvudregister i 1b, vilket hon inte gjorde i 1a.

...nej för rent tonmässigt, om man bara tänker på vilka toner det är så är det inget problem att vara kvar i samma register hela vägen upp vanligtvis. Men det fanns liksom ingen kraft i kroppen kvar. Det är intressant för när jag kollade på övningarna innan vi gjorde det här så trodde jag att den här skulle vara den lätta men det var den som jag tyckte var svårast. (Klara)

Linnéa upplevde inte att hon blev så andfådd i 1b men att hon precis som de andra tappade kraft och att all luft tog slut. I likhet med Hanna upplevde hon att rösten blev ”stötig” på grund av överkroppsrörelsen (figur 1).

Av observationen framgår det att Hanna och Linnéa behöver andas en gång i frasen vid några tillfällen i 1a. I 1b händer det fler gånger, framförallt i de sista tonarterna mot slutet av övningen. Klara andas inte i fraserna i 1a men i 1b. Hon och Nadia drar med sig bröstregistret högre upp men till skillnad från Nadia kan man höra att Klaras skarv från bröst- till huvudregister blir tydligare och

att tonerna i mix- och huvudregistret blir läckigare. Dessutom hamnar andningen högre upp hos Klara och som en följd av detta blir axelpartiet uppdraget och mer spänt.

I övning 3 använder alla deltagare en mer högenergisk tonbildning dvs. sång med högre tryck och starkare volymer (beltfunktionen) än i övningarna 1 och 2. Koreografin innehåller dessutom mer intensiva och fysiskt ansträngande rörelser. Klara berättar att hon känner sig bekväm med övning 3a och är van att sjunga i bröstregister på det sättet som är tänkt i övningen. Hon reagerar på att hon inte kan sjunga med samma kraft i 3b. Hon tappar där kontakten med stödet, främst i rörelsen där hon tar upp armarna och vickar med höften till sidan.

...där var det nåt som hände...det var liksom jobbigt, som att man var under vatten och försökte andas liksom...(Klara)

Linnéa tycker till skillnad från Klara att piruetten var jobbigast i övning 3b. Hon beskriver att hon koncentrerade sig mycket på snurren och då ”tryckte ihop magen” vilket ledde till att hon ”tappade helt och inte fick nåt ljud”. Jag tolkar det som att hon sög in magen för att kunna hålla balansen (center) i piruetten vilket här försvarade för en jämn röstproduktion. Hanna uppfattar när hon tittar på sig själv i övningen 3b att hon ”forcerar lite” i sången. Hon säger att hon försöker hålla igen på rörelserna, så att rösten inte ska bli så ”hackig”. Av observationen kan man se och höra att alla tre deltagare är märkbart andfådda mot slutet av övning 3b. Andningen placeras högre upp vilket medför spänningar i axlar, halsar och nackar vilket i sin tur resulterar i mer forcerade och spända röster. Klara uttrycker att hon tycker det är svårt att sjunga i bröstregister i högt läge samtidigt som hon dansar.

...man behöver ganska mycket luft för att kunna belta högt och om den luften inte finns på grund av man är andfådd, då blir det jobbigt! (Klara)

Observationen stöder Klaras analys. Det låter och ser ut på samtliga deltagare i övning 3b att det för varje ny tonart blir mer och mer ansträngande att hålla sig kvar i bröstregister. Även i övning 5b som är den längsta och mest fysiskt ansträngande övningen visar observationen tydligt att deltagarnas höga toner i bröstregister påverkas av andfåddheten. Det går att uppfatta olika grader av svårighet med de tonerna även i övning 5a, men inte i samma utsträckning.

Hanna och Linnéa uppfattar att huvudregistret är svårast att sjunga i samtidigt som de dansar. Hanna tror att det beror på att hon inte är lika beroende av kroppen och stödet i det registret jämfört med bröstregistret.

I bröstregister har man kanske en fördel av att vara aktiv och vara i aktivitet så för mig hjälper det att dansa på bröstklängen, medan i huvudregister kände jag att jag inte helt fick tag på tonerna generellt...(Hanna)

Linnéa upplever att hon har problem att sjunga i huvudregister generellt, med fysisk aktivitet i form av dans blir det ännu svårare.

Jag tror att huvudklängen är svår för att jag är så pass dålig på det, jag måste koncentrera mig på bara den. Om jag ska försöka nå huvudregister samtidigt som jag hoppar runt och rör mig så hittar jag inte dit liksom utan då vill jag helst bara vara nere i mig själv och inte gå upp till huvudregister. (Linnéa)

Klaras uppfattning om huvudregister liknar Hannas och Linnéas på det sättet att hon upplever det svårt att sjunga i det registret i lågt till mellanhögt läge samtidigt som hon dansar. Till skillnad från dem upplever hon dock att det blir lättare när hon kommer upp i högre lägen vilket stöds av observationen som visar att rösten blir tätare (mindre läckig) från tonen d2 och uppåt.

Huvudregister var svår att sjunga i men sen när man kom högre upp så var det lättare. Jag upplever att det ofta är lättare att sjunga i huvudregister när man är andfådd när det blir högt, man orkar liksom inte belta det...

I övning 4b är det mycket hopp och studs, vid ett tillfälle ska hoppen utföras samtidigt som sången rör sig i nedåtgående toner som är tänkta att vara i huvudregister. Observationen visar att både Klara och Linnéa under den sekvensens gång går över till bröstregister i första hälften med lägre tonarter. När de senare kommer upp i tonhöjd stannar de kvar i huvudregister. Hanna håller sig i huvudregister i den sekvensen under hela övningen men upplever i likhet med de andra att det partiet är svårt. Hon beskriver att hon har svårt att få kontroll på och stabilisera rösten i huvudregister samtidigt som hon hoppar.

4.1.2 Beskrivningskategori 2: Delat fokus som problem

Under stimulated recall-sessionerna och intervjuerna påtalar deltagarna olika typer av utmaningar när det kommer till sång- och dansintegration. Utöver att sjunga och vara andfådd som belystes i beskrivningskategori 1 framhäver samtliga deltagare koordinationen mellan rörelser och sång som en stor utmaning. Hanna ger som exempel på svårighet ”att hålla en lång ton och samtidigt göra snabba rörelser med kroppen”. Det ”kan kännas som att det inte hänger ihop” menar hon. Att behöva dela sitt fokus mellan två konstformer uppfattas ibland som ett hinder av deltagarna. De talar med variation om positioner med kroppen som de uppfattar som besvärliga att kombinera med sång. Den kombination som alla tre deltagare nämner som svårast finns i övning 5b. Där står de på knä och gör en bakåtböjning med överkropp och huvud (se bild) samtidigt som de sjunger en lång ton (Bb1) i bröstrost på ordet *care*.



...den var också svår för att man lutar sig båkåt och tippas halsen lite, jag vet inte, halsen och allting kom liksom ur placering lite och så fick man förhålla sig till det. (Klara)

I samma övning finns en liknade rörelse (se bild) där deltagarna står upp, böjer huvudet bakåt och rullar det från en sida till en annan samtidigt som de sjunger i beltfunktionen (tonerna db2, db2, c2 och Bb1) på orden One night only. Observationen visar att både rörelsen och tonbildningen påverkas hos framförallt Klara och Linnéa under dessa två moment. Rörelsen blir mindre och mer tillbakahållen. Det är tydligast på Klara som släpper huvudet väldigt lite bakåt. Andra rörelser som samtliga deltagare lyfter fram som svåra att kombinera med sång är hoppörelserna i övning 4b. Linnéas uppfattning är att det är mycket svårt att stabilisera rösten i huvudregister samtidigt som hon hoppar. Hannas teori om varför det är svårt är att det inte går att dra ner på energin i hopp och studs för att få en jämn röstproduktion på samma sätt som i andra rörelser. En bakåtböjning med huvudet kan man till exempel välja att göra mindre för att inte rösten ska påverkas så mycket menar hon. Detta stöds av observationen som visar att samtliga röster påverkas i hög grad under hoppen och blir mindre stabila oavsett energinivå på hoppen. I övning 5b ingår en rullning ett varv liggande på golvet vilken Hanna och Klara uppfattar som extra besvärlig att utföra samtidigt som de sjunger. Klara tror att det har att göra med att man måste ”trycka ifrån från ett håll och då tappar kopplingen mellan röst och kropp” Observationen visar att Klara drar in magen för att komma runt och att det då blir ett ”hack” i rösten. Linnéa menar att det inte alltid är specifika rörelser som gör integreringen svår utan också helheten.



Att röra sig upp, ned, fram och bak och så sjunga samtidigt, wow! Man tappar liksom allting! (Linnéa)

När vi talar generellt om hur dansen påverkas av sången berättar Klara att hon på vissa ställen i övningarna dansade ”sämre än hon hade gjort om hon bara dansat”. Hon menar att om hon inte hade sjungit hade hon tagit ut rörelserna mer och fokuserat mer på rörelserna. Hon var tvungen att dela sitt fokus och ”då är det klart att lite faller bort”. Linnéas uppfattning påminner om Klaras, hon menar att rörelserna tenderar att bli mindre när man fokuserar på sången. Både Klara och Linnéa berättar att de oftast prioriterar en jämn röstproduktion framför hundra procentig dans när de sjunger solo. Klara beskriver att hon i det här experimentet satsade på att sjunga så bra som möjligt för att hon visste att det spelades in och ”inte ville låta dum”. På scenen brukar hon hushålla med energin i rörelserna men ändå försöka ”lura” publiken att hon tar i mer än vad hon gör genom att kompensera med ansiktsuttryck och interpretation. När Klara och Linnéa sjunger och dansar i ensemble är prioriteringen lite annorlunda menar de. De tänker mer på det visuella och tar därför i mer i dansen, ibland på bekostnad av röstproduktionen. Detta eftersom ”det inte märks lika mycket om man är flera som sjunger” menar Klara. Hannas uppfattning skiljer sig något från de övrigas. Hon tror generellt inte på att fokusera på antingen sången eller dansen, utan talar om att lägga lika stor vikt vid båda discipliner för att hitta en balans. Hon nämner dock att hon vid vissa tillfällen under experimentet prioriterade sångkvaliteten framför danskvaliteten och ibland tvärtom beroende på svårighetsgraden på rörelser/sångfraser.

Jag försöker balansera så att det inte går ut över varken sången eller dansen. Försöker ha en jämnhet i båda. Ibland blir rörelserna kanske lite mindre än man tänkt sig men jag tror att om man bara fokuserar på att hålla ganska bra kvalitet på båda så kommer inte publiken tänka så mycket på det... (Hanna)

4.1.3 Beskrivningskategori 3: Positiva aspekter med att förflytta fokus

På vilket sätt kan integreringen hjälpa respektive konstformer?

Jag tog just upp svårigheter med att dela sitt fokus på två konstformer och hur detta kan påverka önskad kvalitet på både tonbildning och rörelser negativt. Trots svårigheterna som just lyfts fram med att dela sitt fokus på två konstformer lyfter deltagarna fram de positiva aspekterna med samma fokusförflyttning vid flertalet tillfällen under samtalen. Både Hanna och Klara framhäver dansens frigörande effekt på sången. Hanna beskriver att hon ibland blir anspänd när hon bara ska fokusera på sången och att hon då forcerar och jobbar för mycket från halsen. Då kan rörelserna hjälpa så att sången blir bättre menar hon. Klara observerar under Stimulated recall-sessionen när vi tittar på övning 2b att hon ser ut att ha roligare än under 2a.

...armarna hjälpte med nån känsla som lugnade lite, att det inte blev så prestationsfyllt. Det gjorde kanske att jag slappnade av lite mer också i min röstteknik, att jag inte fokuserade så mycket på hur det lät. (Klara)

Linnéa berättar att hon hittar ett annat fokus och en tydligare riktning när hon dansar samtidigt som hon sjunger vilket gör att hon får en friare känsla i sången. Det går att tolka som att i likhet med Klara hjälper rörelserna henne att förflytta fokus från hur det låter och i och med det vara närvarande i det hon gör vilket i sin tur kan leda till positiva effekter på sångtekniken. Detta stöds av observationen i framför allt övning 2b där Klaras ansikte är lugnare och mer avspänt vilket är önskvärt för tonbildningen i den övningen. Hanna har i samma övning en mer avspänd nacke och hals samt ett lugnare axelparti. Samtliga deltagare når en halv till en hel ton lägre ner i 2b där de dansar samtidigt som de sjunger. Det går att tolka som att förflyttning av fokus från hur rösten låter till kroppen och dess rörelser kan bidra till en större avspändhet i halsområdet vilket i sin tur kan hjälpa sångaren att nå toner som den annars har svårigheter att nå.

Linnéa upplevde i övning 1a att det var svårt att sjunga 16-delarna på ordet ninni med rätt timing. Så här beskriver hon hur det kändes när rörelserna adderades:

...på nåt sätt var det lättare att hålla takten när man dansade. Det kändes mycket, mycket lättare att hålla ninni-grejen...(Linnéa)

Av observationen framgår det att hennes käke är mer släppt i 1b vilket kan uppfattas som att det gör det lättare för henne att sjunga 16-delarna rytmiskt i time. För Linnéas del blev även intonationen bättre i övning 3b jämfört med 3a vilket också kan uppfattas som en effekt av större avspändhet tack vare förflyttning av fokus. När vi diskuterar sångens positiva effekt på dansen beskriver samtliga deltagare att den bidrar med en större känsla som hjälper interpretatoriskt.

Man får en större känsla av alltihop. Även om allt blir lite halvdant så känns det på nåt sätt naturligare. (Linnéa)

Hanna berättar att hon ofta lever sig in i det hon sjunger och att den energin kan smitta av sig och öka intensiteten även i dansen. Klara menar att sången kan bidra till en fördjupad mening till varför man dansar. Jag tolkar deltagarnas utsagor som att de upplever en vinst i att kunna berätta med två uttryck.

4.1.4 Beskrivningskategori 4: Att hitta kroppsförankring och kraft i rösten

När vi tittar på filmerna under Stimulated recall-sessionerna uppmärksammar alla tre deltagare att dansrörelserna vid flera tillfällen under övningarna hjälpte dem att hitta kroppsförankring i sången vilket ger positiva effekter på tonbildningen som känslan av mer kraft, en friare röst och att lättare nå önskade röstkvalitéer. Linnéa nämner ofta i samtalet att hon föredrar att röra på sig när hon sjunger.

...jag kan aldrig stå still när jag sjunger. Bara att stå och sjunga typ Lucia-tåg eller såhär har aldrig varit min grej, jag klarar inte av att stå utan jag behöver liksom showa, jag behöver göra nånting samtidigt för att känna att jag har kraften med mig i sången... (Linnéa)

Hanna berättar i intervjun att hon generellt upplever svårigheter med att sjunga i mellanregistret både med och utan rörelser. Observationen visar att det i övning 1a uppstår en tydlig skarv mellan tonen e1 till f2. I övning 1b egaliseras den skarven och övergången från bröstregister till huvudregister blir mindre tydlig. Både Linnéa och Hanna anser att rörelser kan hjälpa dem framför allt när de ska sjunga i bröstregister. I övning 2b visar observationen tydligt att Hanna och Linnéa sjunger med större volym och kraft än i 2a, framförallt i de första högre tonarterna. Det tolkar jag som att deras röster här får en ”skjuts” av rörelserna och att tonerna därför blir starkare volymmässigt. Linnéa beskriver att hon behöver mycket kraft på höga toner i bröstregister och upplevde att även den högsta tonen i övning 5b gick lättare när hon var i rörelse. Hanna berättar att hon generellt lättare får ”tag på stödet” när hon aktiverar kroppen i form av rörelse och dans samtidigt som hon sjunger. När Hanna lyssnar och tittar på övning 5b som är den mest krävande övningen fysiskt konstaterar hon att helhetsintrycket är ”bättre” än 5a.

...jämnare luftström tyckte jag, det känns som att jag har med mig hela kroppen och stödet bättre, att övergångarna också var lite bättre från bröstregister till huvudregister...(Hanna)

Klara lyfter fram fördelen med armrörelserna med motstånd i versen i övning 5b och beskriver att de vägledde henne att aktivera musklerna kring stödmuskulaturen som då ”hjälpte stödet istället för att förstöra för det” och att hon fick ”en attack på nåt sätt”. Observationen visar att Klaras röst bär bättre och att tonbildningen är stabilare i det låga partiet i versen i övning 5b jämfört med 5a.

4.2 Utfallsrum 2- Uppfattningar om metodik i ämnet

Vilka metodiska verktyg har deltagarna fått eller själva förskaffat sig när det kommer till sång-och dansintegrering? Vilka verktyg uppfattar deltagarna skulle hjälpa under en yrkesutbildning?

4.2.1 Beskrivningskategori 5: Tidigare erhållna metodiska verktyg

Samtliga deltagare upplever att de har fått väldigt lite metodiska verktyg i sång- och dansintegrering av sina lärare under både den yrkesutbildningen de för närvarande går, samt tidigare utbildningar på lägre nivå. Klara berättar att hon frågat om tips av en danslärare på skolan och att hans förslag var att hoppa hopprep. Linnéa har en liknande erfarenhet där läraren uppmuntrade henne att gå ut och springa för att bli bättre på att sjunga och dansa samtidigt. Jag tolkar det som att dessa lärare anser att god kondition är en viktig faktor.

Jag har varit ute och sprungit i högklackat och sjungit samtidigt för att på nåt sätt träna upp så jag klarar att dansa och sjunga samtidigt. Men det är just det här med koordinationen att verkligen göra saker samtidigt som man sjunger, det är ju fruktansvärt svårt alltså. Jag har inte fått nåt tips i skolor eller utbildningar eller nånting i det... (Linnéa)

Hanna har fått höra av en danspedagog att andningen är viktig. Läraren menade att det är viktigt att andas högt för att behålla "center". Detta förvirrade Hanna då hon av sångpedagoger fått lära sig att låg andning är väsentlig för sången. På utbildningen de går nu tränar de sång för sig och dans för sig. Linnéa berättar att de inte integrerar konstformerna förrän de repeterar inför musikaluppträdanden som ska framföras på scen inför publik. Under repetitionsperioden får de inga konkreta tips av lärarna hur de ska gå till väga berättar Linnéa. Hennes uppfattning är att de redan förväntas klara av integreringen. Den enda vägledning de får är "att bara göra det" menar Linnéa. Jag tolkar det som att pedagogerna syftar till den positiva effekten av att göra någonting många gånger. Att handlingarna successivt sätter sig i kroppen och muskelminnet och på så sätt gör integreringen lättare. Klara påtalar avsaknaden av samspel mellan pedagogerna i de olika ämnena på skolan. Hon berättar att när de på sånglektionen studerar in en låt inför ett uppträdande så går de igenom vart de ska andas, men "det är utifrån att man inte är andfädd". När de sedan får koreografin av dansläraren så "går det inte att hålla det".

Hanna har i brist på verktyg av lärare på egen hand kommit fram till ett förhållningssätt hon utgår ifrån vid koordinationsutmaningar. Det går ut på att vara noga med preparationen inför en svår rörelse, ton eller både och.

[...]ja men liksom att förbereda andningen, passa på att andas innan den svåra rörelsen som kommer...Till exempel om det är ett parti i koreografin som jag tycker är ganska enkel sångmässigt så kan jag slappna av lite med ansatsen till sången men samtidigt vara medveten att det snart kommer någonting svårt och att jag förbereder mig på det[...] Till exempel innan jag skulle ner på golvet så förberedde jag mig på att använda extra stöd. (Hanna)

När det kommer till instudering av ett sång- och dansnummer berättar Hanna att hon oftast fokuserar på koreografin först, så att hon kan göra den "fullt ut". Efter det lägger hon på sången. Hennes uppfattning är att om hon har övat på koreografin så att den sitter bra i kroppen så "är det ganska okej att lägga till sången". När hon gör det i den ordningen märks det tydligt vilka rörelser som "går ut över rösten" menar hon. Linnéa berättar att ordningen på skolan är så att de först lär sig sången de ska sjunga "lite halvdant", varpå de får koreografin av danspedagogen. Linnéa brukar inte lägga på sången förrän hon behärskar koreografin och den "sitter i kroppen". I likhet med Hanna föredrar hon den ordningen.

4.2.2 Beskrivningskategori 6: Önskvärd metodik under utbildning

Uppfattningen att de får för lite träning i att sjunga och dansa samtidigt i sin utbildning delas av samtliga deltagare. Vi talar om deras önskan på lektionsupplägg och om metodiska verktyg. Klara och Hanna nämner båda att de önskar minst en timmes lektion i veckan där de får träna på att

integrera de två konstformerna. Båda påtalar ett studiebesök de gjorde på en annan musikalutbildning där studenterna efter många års tjat äntligen fått en sådan lektion. Den innehöll en sånguppvärmning följt av dansuppvärmning och därefter sång och dans i kombination. Hanna uppfattade det som bra träning men menar samtidigt att det hade varit ännu bättre att integrera sången och dansen redan i uppvärmningen, ”som övningarna du har gjort nu i undersökningen”. Hon tror att liknande lektioner och träning skulle hjälpa henne när hon ska ut i yrkeslivet.

Det hade varit fint när man ska ut i yrkeslivet så att man inte står helt oförberedd[...] jag märker ju varje gång jag gjort det i en föreställning att det är väldigt utmanande så det hade varit en väldigt fin del av utbildningen.

Linnéa nämner också övningar liknande dem i experimentet som något hon hade önskat i utbildningen. Hon fortsätter att berätta om önskvärda inslag i lektioner:

Jag skulle vilja ha lektioner där man får en sång som man sedan får en koreografi till. Sen sjunger man och dansar det många gånger tills det sitter. Att det blir som typ en interpretationsgrej fast i stället för att du ska spela teater och sjunga så ska du sjunga och och dansa för då kommer man in i det och då kan man hantera sin kropp på ett helt annat sätt.

Klara menar att hon skulle uppskatta lektioner med ”sångteknik och jazzdans på samma timme”. Där både sång- och danspedagogen är närvarande och samarbetar. Av observationen framgår det att viss avsaknad av erfarenhet i sång och dansintegrering hos samtliga deltagare, trots att de går en musikalutbildning. Avsaknaden av metodiska verktyg för att ta sig an utmaningar i övningarna blir på vissa ställen tydliga där sången, dansen eller båda blir lidande på grund av integreringen.

4.4 Sammanfattning resultat

I deltagarnas utsagor framkommer svårigheter men också möjligheter med fenomenet sång- och dansintegrering. Att vara andfådd på grund av dansrörelser och att sjunga samtidigt verkar vara det hinder som samtliga deltagare uppfattar som störst. Alla tre beskriver att de får svårare att kontrollera luften när de är andfådda vilket ofta leder till en mer instabil och ojämn röstproduktion. Linnéa och Hanna upplever att rösten blir ”hackig” och stötig”. Huvudregister i halvhögt läge och bröstregister i högt läge beskrivs som svårast att sjunga i vid andfåddhet. Detta stöds även av observationen. En annan svårighet som lyfts fram i deltagarnas utsagor är koordinationen mellan kropp och röst. Deltagarna nämner med variation olika rörelser som de uppfattar besvärliga att kombinera med sång. Att dela sitt fokus på två konstformer beskrivs som ett hinder men också som en möjlighet. De negativa aspekterna kan vara att inte kunna ge hundra procent i båda discipliner samtidigt utan att ibland behöva prioritera den ena före den andra. Utmaningarna har bland annat att göra med skillnader i andningstekniker i sång och dans. Samtidigt kan de två konstformerna få mycket hjälp av varandra. Förflyttandet av fokus mellan sången och dansen kan vara frigörande när det kommer till prestation och anspänning. Dessutom bidrar kombinationen av två konstformer till en djupare mening i uttrycket och i berättandet.

Resultaten i studien visar att deltagarna inte har fått tillgång till mycket metodik i sång- och dansintegrering i sin nuvarande musikalartistutbildning eller i tidigare utbildningar, trots att denna integrering är en väsentlig del av arbetet som musikalartist. Alla tre deltagare uppfattar att de saknar metodiska verktyg i ämnet och önskar att de hade fått mer träning och vägledning i hur man sjunger och dansar samtidigt på skolan.

5. Diskussion

5.1 Resultatdiskussion

Jag har med hjälp av studiens upplägg innehållande övningar, observation och intervjuer kunnat undersöka studiens fenomen (sång- och dansintegrering) från olika perspektiv. De tre metoderna jag valde kompletterade varandra och bidrog på olika sätt till resultaten. Genom fenomenografins utfallsrum och beskrivningskategorier har det varit möjligt att identifiera likheter och variationer i deltagarnas uppfattningar och erfarenheter kring sång- och dansintegrering. I bakgrundskapitlet redogör jag för tidigare forskning kring fenomen som uppfattas som hinder när man sjunger och dansar samtidigt, men också möjligheter med att kombinera två konstformer. Flera av dessa fenomen har gått att finna i deltagarnas utsagor. Det gör även fenomen rörande metodik i sång- och dansintegrering.

5.1.1 Hinder och pedagogiska konflikter

Några av de pedagogiska konflikter som redogjorts i bakgrundskapitlet har gått att identifiera i resultaten av denna studie. En av dem är problematiken i att enligt danspedagogikens uppmaningar aktivera bålmuskulaturen (hålla center) för att kunna utföra en svår rörelse samtidigt som man ska spänna av i nedre delen av buken vid inandning enligt beprövad sångpedagogik. Av resultaten framgår det att rörelser som hopp, rullningar liggandes på golvet och piruetter är extra svåra att förena med en jämn röstproduktion. Dessa rörelser kräver i hög grad aktivering av bålen (center) för att kunna utföras (på ett hälsosamt sätt.) I bakgrundskapitlet redogör jag för förslag på hur detta ska göras och flera av dessa (Morton, 2014), (Pulliam, 2009), (Melton, 2012 och 2014) handlar om att lägga fokus vid den innersta tvära bukmuskeln och bäckenbotten då den kan agera som stöd för både bålen och fonationen. Uppfattningen att sångandningen och därmed tonbildningen påverkas på olika sätt av dans delas av samtliga deltagare vilket var föga förvånande. I beskrivningskategori 1 beskriver två deltagare känslan av att luften inte räcker till i övning 1b på grund av överkroppens förflyttning sida till sida. De beskriver också att rösten blir ”hackig” och stötig”. Detta stöds också av vad jag observerade. Pulliam (2009) skriver i sin artikel om denna vanliga jazzdans-rörelse och hur den påverkar sångandningen. Hon menar att isolationen av bröstkorgen begränsar den att expandera till sidan med andningen. Morton (2014) påpekar att armrörelser över huvudet som ingår i många koreografier kan resultera i ett överarbete av överkroppen och en hög, ytlig andning. Resultaten visade liknande fenomen, framför allt i övning 3b. Där går det att uppfatta spänningar i axlar, hals och nacke hos samtliga deltagare vilket leder till spänd och forcerad tonbildning. Det är dock svårt att avgöra om tensionerna beror på rörelsen, andfåddheten eller röstfunktionen de sjöng i (belt) eller kombinationen av dessa faktorer. Enligt mina erfarenheter leder armrörelser över huvudet till ökad puls och flåsighet. Deltagarna lyfter fram andfåddheten som den största fysiska utmaningen med att sjunga samtidigt som man dansar. Skillnaderna i andningsmönster, (spontan vs. kontrollerad andning, minutvolym och luftflöde) som Sliiden m.fl (2016) lyfter fram i sin artikel, stödjer deltagarnas uppfattningar om dessa fysiska hinder. Jag ställer mig dock frågan om fler faktorer kan ha ökat elevernas upplevda andfåddhet i experimentet. I Meltons (2012) intervjuserie påpekar Curcio skillnaden i andningstekniker mellan elever och mer erfarna dansare. Han menar att elever ofta glömmer att andas i svåra rörelser. Det kan rimligtvis varit så för deltagarna i experimentet vilket kan ha adderat till deras andfåddhet. En ytterligare faktor till andfåddheten kan ha varit det faktum att övningarna var nya för deltagarna. Vid tillfället för experimentet hade de ännu inte lärt sig exakt vart i sång- och dansfraserna de kunde andas och vila eller hur mycket

muskelkraft som krävdes för specifika rörelser och toner. Just repetition och muskelminne lyfts fram som en lösning till utmaningar i sång -dansintegrering i Meltons artikel *Voice and dance in performance* (2014).

Av resultaten har det framkommit att att huvudregister uppfattades som svårast att sjunga i medan de dansade och var andfådda. I den tidigare forskning jag tagit del av har jag ej kunnat hitta något som stöder deras uppfattningar, alltså kan jag inte veta om det gäller generellt. Att något uppfattas svårt kan givetvis ha flera orsaker som icke erhållen erfarenhet och kunskaper när det gäller sång i huvudregister. Röstforskningen visar att mycket luft passerar glottis¹² när man sjunger i huvudregister (Lindblad, 1992). Det går alltså åt mer luft, luft som är värdefull om man är andfådd. Detta kan förstås som en av anledningarna till deltagarnas svårigheter.

Av resultatet framkom delat fokus som ett hinder i sång- och dansintegrering. Fokusedelningen kan resultera i att utövaren tvingas att prioritera den ena konstformen framför den andra, det vill säga pendla mellan vilken disciplin hen lägger störst vikt vid under integreringen, beroende på vilken kontext hen befinner sig i. Detta är inget som nämns i den forskningen jag tittat på vilket förvånar mig.

5.1.2 Fördelar

Av resultaten har det framkommit en rad positiva aspekter med att kombinera sång och dans. Att förflytta fokus från röst till kropp för att uppnå ett större lugn och en större avspänning i rösten och involverade muskler där om kring är en sådan aspekt som också Fagius nämner i sin bok (2016). Tack vare experimentet har det varit möjligt att jämföra deltagarnas röster med och utan dans. Resultaten av de jämförelserna har visat fler positiva effekter på sångtekniken såsom ökad kraft, mer egaliserade skarvar, bättre timing. Omvänt så har sången även gynnat dansen med bland annat ökad intensitet och tydligare riktning i rörelserna. Dansaren Mauren Janson som deltar i Meltons intervjuserie (Melton, 2012) lyfter fram den konstnärliga vinsten av att kunna berätta med två uttrycksmedel vilket också studiens resultat pekar på. Deltagarnas uppfattningar är att integreringen ökar närvaron och känslan i det konstnärliga uttrycket. Den skapar dessutom en djupare mening till deras handlingar och bidrar till helheten. Valkare (2009) skriver om hur rörelse och röst i kombination skapar ett intensivt spel mellan hormoner och signalcentra vilket kan leda till positiva känslor. En av deltagarna uppfattade under Stimulated recall-sessionen att hon såg gladare ut när hon adderade rörelser till sången. Resultaten visade även att dansen ledde till större avspänning hos samtliga deltagare vilket skulle kunna vara en effekt av de positiva känslorna.

5.1.3 Metodiska verktyg

Resultaten tyder på att deltagarna saknar metodiska verktyg i sång- och dansintegrering. De få tips de fått av pedagoger är att träna upp konditionen genom till exempel löpning och att hoppa hopprep. Den forskning jag har tagit del av har inte fokuserat på dålig/god kondition som problem eller som lösning. Kanske anser författarna att en god kondition är självklarhet för en dansare/sångare och att de största problemen med integreringen inte ligger där? Enligt min uppfattning har forskningen i stället lyft fram föreningen av andningstekniker som den viktigaste nyckeln. I resultaten framkommer deltagarnas önskan om att få hjälp och verktyg för just denna sammanbindning. I likhet med Morton (2014) Melton (2014) och Pulliam (2009) anser deltagarna att de pedagogiska konflikterna i sång- och dansundervisning leder till stor förvirring, främst när det kommer till andning. Författarna och deltagarna efterlyser samarbeten och tydligare kommunikation mellan

¹² stämbandsspringan

pedagoger i de olika disciplinerna för att undvika förvirringen hos elever. Samtliga deltagare uttrycker en önskan om lektioner som fokuserar på just integreringen istället för att träna disciplinerna för sig. En av deltagarna önskar uppvärmningsövningar där röst och kropp värms upp samtidigt. Pulliam (2009) uppmanar pedagoger att arbeta tillsammans och skapa just en sådan uppvärmningsserie för att tillfredställa kroppen och rösten samtidigt. Min förhoppning är att resultaten av denna studie kan göra olika utbildare inom sång- och dansintegrering mer medvetna om avsaknaden av metodiska verktyg samt öka förståelsen för hur de ska utvecklas. Samarbeten mellan lärare och kunskap om varandras discipliner och andningstekniker kan vara en god start.

Deltagarna lyfter fram delat fokus som en stor utmaning. Som jag tidigare skrev så har jag inte hittat någonting om detta i den tidigare forskning jag tagit del av. Att det krävs mycket träning och kunskap för att behärska utförandet av två konstformer på hög nivå samtidigt är enligt mig självklart och väldigt logiskt. Att till exempel koordinera en lång hög ton som kräver sångteknisk precision med snabba, energiska, rytmiska rörelser i kroppen har sina utmaningar. Det borde följaktligen finnas metodik och hjälp att kunna ta sig an utmaningar lik denna på utbildningar till yrken där denna behärskning förväntas av en. Enligt min erfarenhet räcker det inte att bemästra momenten var för sig, man måste lägga stor vikt vid att öva på själva integreringen. Min önskan är att med hjälp av studiens resultat kunna utveckla metodik kring integreringen som ska kunna användas på musikalutbildningar, artisterskolor, operahögskolor, kulturskolor osv.

Resultaten visar att huvudregister i mellanhögt läge och höga kraftfulla toner i bröstregister är svårast att sjunga i kombination med rörelser som gör en andfådd. Detta är således något att undersöka vidare och lägga stor vikt vid i utvecklandet av metodik i ämnet.

Resultaten har visat på många möjligheter med sång- och dansintegrering. Att konstformerna hjälper varandra och bidrar till större avspänning och frihet i handlingar/prestationer borde utnyttjas mer på olika utbildningar. Inte bara vid utbildningar där integreringen är ett mål. Varför inte använda sig mer av rörelser/dans i sångundervisning generellt? Eller sång/fonation i dansundervisning? Resultaten visar även på ökad kraft i rösten och bättre timing när sången kombineras med rörelser. Jag tror att addering av kropp och rörelse skulle bidra till stor musikalisk och konstnärlig vinning även i instrumentalundervisning.

5.2 Metoddiskussion

Med tanke på att jag ville undersöka fenomenet sång- och dansintegrering utifrån flera perspektiv och med utgångspunkt i både erfarenheter, uppfattningar och praktiska övningar, konstaterar jag att det var ett klokt beslut att använda mig av tre olika metoder och av det upplägget jag gjorde.

5.2.1 Experimentet och övningarna

När jag skapade övningarna kände jag inte till deltagarnas exakta kunskaper. Det var därför svårt att veta vilken nivå jag skulle lägga övningarna på. Då jag ville undersöka både utmaningar och möjligheter med sång- och dansintegrering var det viktigt att de varken blev för svåra eller för enkla. Generellt upplever jag att övning 1-4 fungerade bra, koreografin hamnade på passande nivå för samtliga deltagare. Tack vare att jag hade spelat in pianokompet i många tonarter kunde deltagarna anpassa övningarna efter sina röstfack/röstlägen. Innehållet i övning 5 är det jag i efterhand ställer mig en aning kritisk till. Till den använde jag mig av en förinspelad bakgrund som var i originaltonart. Jag hade innan mötet frågat deltagarna om en vers och en refräng ur *One night only* kändes okej att sjunga och alla tre svarade ja. Jag specificerade dock inte vilken tonart den skulle sjungas i mer än att inspelningen med övningen var i den aktuella tonarten. Det kanske jag

skulle varit tydligare med. Det visade sig att originaltonarten inte var ultimat för allas röster. Med facit i hand så borde jag ha skaffat bakgrunden i fler tonarter så att deltagarna själva kunde ha valt den de var mest bekväm med. Mitt tonartsval kan ha påverkat resultatet och deras upplevelse av experimentet. Jag trodde i inledningsfasen av undersökningen att det var nödvändigt att deltagarna kunde utföra sången och dansen på en viss nivå, med önskade röstfunktioner och rörelsekvalitéer. Jag tänkte att om toner och rörelser inte kunde utföras hundra procentigt på grund av bristande teknik och erfarenhet så skulle det inte vara möjligt att jämföra sångframföranden med sång- och dansframföranden och av det få ett trovärdigt resultat. Under arbetet med resultatanalysen blev jag dock mer och mer övertygad om att jag ändå på många sätt kunnat samla in den information jag velat med tanke på studiens syfte som var att undersöka elevers uppfattningar om sång- och dansintegrering. Skillnaderna mellan att sjunga jämfört med att sjunga och dansa samtidigt kunde synliggöras utifrån deltagarnas olika kunskapsnivåer eftersom jämförelserna var individuella. Jag hade kunnat göra experimentet med mer erfarna, professionella musikalartister men det hade blivit en annan undersökning med ett annat fokus. Min önskan med denna studie har varit att med hjälp av undersökningens resultat i framtiden kunna vidareutveckla metodik i ämnet.

Det var viktigt för mig att deltagarna skulle få en positiv upplevelse av experimentet och min önskan var att de skulle känna sig avspända och inte känna prestationsångest. Jag har i efterhand funderat över om jag kunde gjort något mer för att skapa en avspänd stämning då jag till och från upplevde att deltagarna inte var helt trygga i situationen och att det till en viss mån påverkade deras handlingar. Jag har också reflekterat kring vilka faktorer som kan ha bidragit till detta. Deltagarna visste om att jag flera år försörjt mig som musikalartist och således varit i och känner många människor i den bransch de vill in i. Jag har funderat på om denna vetskap kan ha varit en sådan faktor som bidragit till en hierarkisk aspekt och på så sätt bidragit till deras anspänning på något vis. Två av deltagarna berättade under Stimulated recall-samtalen att de inte hade värmt upp rösten och kroppen innan vi sågs och att de ”borde ha gjort det” för att kunna ”prestera bättre”. Min tanke var att den gemensamma genomgången av övningarna skulle fungera som uppvärmning. Med tanke på att det var vinter och kallt ute och att de hade rest i 45 minuter för att komma till SMI, borde jag kanske hållit i en grundligare och längre sång- och dansuppvärmning. Det går inte att svara på om detta var en bidragande faktor men en längre gemensam uppvärmning kunde kanske ha gjort deltagarna mer ”varma i kläderna” och bidragit till en större avspänning? Det hade dock gjort mer anspråk på deras tid.

Som jag tidigare skrivit kan det faktum att övningarna var nya för deltagarna ha påverkat deras andning men rimligtvis även deras anspänning. Jag hade informerat deltagarna om att vi skulle gå igenom materialet i experimentet på plats men uppmanade dem samtidigt att öva hemma innan vi skulle ses. Jag har inte kunnat avgöra hur mycket deltagarna hade tränat på övningarna innan vi sågs, min upplevelse var att materialet (framförallt övning 5) inte var helt förankrat i deras kroppar vid experimenttillfället då steg, toner och ord till och från föll ur minnet hos deltagarna. Min erfarenhet är att kunskap som är nyinlärd lättare påverkas av yttre faktorer. Om så var fallet i experimentet är det rimligt att tro att den icke förankrade kunskapen (övningsmaterialet) bidrog till nervositeten och oron att inte prestera väl vilket kan ha påverkat resultatet på olika sätt. Jag tänker att det går åt mycket energi och kraft när man försöker komma ihåg saker. Om det var så för deltagarna under experimentet kan den ansträngningen ha gjort dem mer andfådda än vad de hade varit om övningarna ”suttit” bättre. Å andra sidan, om övningsmaterialet varit mer förankrat hos deltagarna hade de kanske kunnat fokusera mer på själva utförandet vilket möjligen resulterat i större, mer energifyllda rörelser vilket kan ha gjort deltagarna mer andfådda. I efterhand reflekterar jag således över om resultatet hade sett annorlunda ut om jag hade haft möjlighet att göra ett annat upplägg för undersökningen. Jag ställer mig frågan vad som hade varit annorlunda om jag träffat

deltagarna några gånger innan experimentet och noggrant instruerat dem och låtit de träna på övningarna i "lugn och ro" utan kamera tills dem var helt förankrade i kroppen. Det är omöjligt att veta och går bara det att spekulera i.

5.2.2 Observationen

För att kunna göra iakttagelser i efterhand samt jämföra mina uppfattningar om deltagarnas handlingar med deras var de videoinspelade observationerna helt klart nödvändiga. Enligt min uppfattning tillförde denna insamling av data mycket stoff och gav en bredd till undersökningen. Negativa aspekter med att använda denna metod är dock enligt min uppfattning att videokameran till viss del påverkade deltagarna negativt. Under experimentet påpekade samtliga deltagare kamerans närvaro och att den gjorde dem mer nervösa och anspända vilket i sin påverkade andningen och förmågan att komma ihåg koreografi och text. Detta kan ha försvårat utförandet av övningarna och på så sätt rimligtvis påverkat resultaten i någon mån. Framför allt när det kommer till andning som var en central del av undersökningen. Jag höll kameran i händerna när jag filmade och stod relativt nära deltagarna för att sången skulle komma med på inspelningen och för att få med deras kroppar i rörelse. Det faktum att de filmades på nära håll kan tänkas vara orsaken till den upplevda adderingen av anspänning hos deltagarna. Att placera kameran på ett stativ på ett fast ställe i rummet kunde ha varit mer fördelaktigt ur den aspekten. Kanske hade deltagarnas medvetenhet om kameran då minskat en aning och likaså känslan att behöva prestera, de hade kanske känt sig "friare" i sina handlingar? Det är dock osäkert om alla handlingar då hade kommit med på inspelningen. Det kan rimligen vara så att filmningen i sig, oavsett placering av kameran kan ha påverkat deltagarna. Vetskapen om att ens handlingar inom det område man utbildar sig till blir "förevidgade" på film av någon som kommer att analysera innehållet i detalj, kan enligt min mening bidra till anspänning och bli en stressfaktor.

5.2.3 Stimulated recall

Varken jag eller någon av deltagarna hade tidigare erfarenheter av Stimulated recall. Med det i beaktande anser jag såhär i efterhand att den metoden generellt fungerade väl och att den i högsta grad bidrog till insamlandet av relevant information till undersökningen. Min upplevelse var att samtliga deltagare hade förstått tanken med Stimulated recall och vad som förväntades av dem under sessionerna. Tydligt var att de tack vare denna metod påmindes om vad de precis hade gjort samt blev varse om omedvetna handlingar och kunde reflektera över dem och andra tankar och upptäckter kring fenomenet. Vid ett par tillfällen lade jag märke till att deltagarna var lite obekväma med att titta på sina handlingar tillsammans med mig. Det var främst under de stunder vi tittade på de svåraste partierna övningarna. I stort var dock min känsla att sessionerna var intressanta och givande även för dem.

5.2.4 Kvalitativ intervju

Intervjuns inledande del fokuserade på deltagarnas tidigare erfarenheter i sång, dans och sång- och dansintegrering. Detta för att få en djupare förståelse för deras handlingar i experimentet och kunna sätta de i relation till studiens syfte. Den andra delen innehöll kompletterande frågor till Stimulated recall-samtalen som fokuserade på experimentets material och hur deltagarna uppfattat övningarna. Jag ville samla in ytterligare data som eventuellt inte berörts under stimulated recall-samtalen. Den tredje delen innehöll frågor om metodik kring studiens fenomen. När jag lyssnar på inspelningarna av intervjuerna och läser transkriptionerna kan jag känna att min breda förståelse för ämnet lyste igenom lite väl mycket i samtalen. Jag inser att jag vid några tillfällen infogade egna tankar och värderingar. Min avsikt med det var att få igång samtalen och tankeprocesser hos deltagarna vilket

jag också upplevde att det bidrog till. Samtidigt reflekterar jag nu över om resultatet av mina egna reflektioner i samtalen kan ha styrt in deltagarnas svar åt vissa håll. Det är bara en spekulering från min sida och är omöjligt att svara på. Jag ställde en hel del följdfrågor som inte var planerade, dels när jag ville att deltagarna skulle utveckla sina resonemang, men också för att jag ville försäkra mig om att jag förstod exakt vad de menade. Vid flera tillfällen under intervjuerna visade deltagarna endast med kroppen det de ville förklara. Oftast skedde det när de refererade till en rörelse men det förekom även när de uttryckte en känsla eller ett tillstånd. Då intervjuerna endast var med ljudupptagning fick jag vid de tillfällena försöka översätta det de gjorde med ord så att jag vid transkriptionerna skulle komma ihåg och förstå. Vid några tillfällen glömde jag bort att göra det vilket ledde till svårigheter vid transkriptionen. Ofta kunde jag baserat på det de sa innan och efter det ickeverbala räkna ut vad de menade, men inte alltid. I efterhand inser jag att jag med tanke på studiens ämne borde ha spelat in intervjuerna med kamera så att jag kunnat se deras kroppar. Detta hade möjligen underlättat arbetet med resultaten något. Med hjälp av intervjuguiden och mina följdfrågor har jag i enlighet med fenomenografien kunnat synliggöra variationer och likheter i deltagarnas uppfattningar om sång- och dansintegrering vilket har varit studiens syfte.

5.3 Vidare forskning

Som jag tidigare skrivit har jag under arbetet med uppsatsen funderat över huruvida resultaten hade sett annorlunda ut om undersökningens upplägg hade varit ett annat. Det skulle vara intressant att göra ett praktikutvecklande projekt över tid där jag skulle träffa deltagare (som utför övningar) vid fler tillfällen och jämföra deras handlingar och uppfattningar om dem över tid. Hade övningarna förbättrat deras förmåga att sjunga och dansa samtidigt? Det hade också varit intressant att undersöka hur professionella artister som integrerar sång och dans kontinuerligt inför publik hade uppfattat övningar och huruvida de hade hjälpt dem i deras yrke. Vidare, hade intervjuer med de framstående forskare/pedagoger som jag nämnt i studien varit mycket givande. Då jag själv som sångpedagogerna med dansarbakgrund vill arbeta med elever som kombinerar sång och dans i min framtida karriär hade det varit värdefullt att undersöka forskarnas uppfattningar och erfarenheter i ämnet.

Litteraturlista

Arder, Nanna-Kristin (2006). *Sangeleven i fokus*. Oslo: Musikk-Husets förlag A/S.

Halvardson, Johanna & Östlund, Jasmin (2018). *Röst i rörelse*. Stockholms Musikpedagogiska Institut

Kroksmark, Tomas (2007). Fenomenografisk didaktik-en didaktisk möjlighet. Didaktisk tidsskrift, vol.17 (2-3) Hämtad 2019-02-07 från <http://www.tomaskroksmark.se/Fenomenografiskdidaktik%202007.pdf>

Lindblad, Per (1992). Lund: Studentlitteratur.

Marton, Ference & Booth, Shirley (2000). Om lärande. Lund: Studentlitteratur.

Melton, Joan (2012). Dancers on breathing- From Interviews and other conversations. *New Zealand Association of Teachers on Singing (NEWZATS) Library*

Melton, Joan (2014). Intergrative Links: voice and dance in performance. *Voice and Speech Review*, vol. 8:2, pp. 199-206.

Morton, Jennie (2014). Voice and dance technique integration: triple threat or double trouble. *Voice and Speech Review*, vol. 8:2, pp. 212-216.

Patel, Runa & Davidson, Bo (2014). *Forskningsmetodikens grunder, Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Pulliam, Rene (2009). Peer reviewed article Training the Musical Theatre Performer : Finding a Unified Breath. *Voice and Speech Review*, vol. 6:1, pp. 59-66.

Sadolin, Catherine (2009). *Komplett Sångteknik* (2:a utgåvan, 1:a upplagan). Köpenhamn: Shout Publishing

Sliiden, Tommi., Beck, Sara., McDonald, Ian. (2016). An Evaluation of the Breathing Strategies and Maximum Phonation Time in Musical Theatre Performers During Controlled Performance Tasks. *Journal of voice*, vol. 31:2, pp. 253-253.

Sundberg, Johan (2001). *Röstlära: fakta om rösten i tal och sång* (3., utvidgade uppl). Stockholm: Proprius

Valkare, Gunnar (2009). *Musikens åldrar*. Stockholm: Kungliga Musikhögskolan

Vetenskapsrådet. *Forskningsetiska principer*. Hämtad 2019-02-05 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Vetenskapsrådet. *God forskningssed*. Hämtat 2019-05-27 från https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf

Wikipedia. 2019. Respiratory minute volume. Hämtad 2019- 04-21 från https://en.wikipedia.org/wiki/Respiratory_minute_volume, (2019).

Zangger Borch, Daniel (2012). *Stora Sångguiden: Vägen till din ultimata sångröst*. Stockholm: Notfabriken Music Publishing AB

Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

Bakgrundsfrågor:

- Hur gammal är du?
- Hur länge har du tagit sånglektioner?
- Hur länge har du tagit danslektioner?
- Är det någon av disciplinerna du upplever att du är starkare i?
- Vilket röstfack skulle du sätta dig själv i?
- Är det något sångregister/sångfunktion som du känner dig mer bekväm i än andra? Mindre bekväm än andra?
- Har du någon gång fått metodiska verktyg av en lärare kring sång- och dansintegrering? I så fall, vilka?
- På en skala från 1-10, hur bekväm känner du dig med att sjunga låten One night only utan koreografi?
- På en skala från 1-10, hur bekväm kände du dig med att sjunga låten med koreografi?

Intervjufrågor:

- När det kommer till skillnaden mellan att sjunga med och utan rörelser, vilken upplevde du var den största?
- Av rörelserna du gjorde, var det några som var svårare att kombinera med sång än andra? Varför tror du?
- Var det några toner, register eller funktioner i rösten som var extra svåra att kombinera med rörelser? Har du i så fall någon idé om varför?
- Var det någon funktion av sångfunktion och rörelse som var extra utmanande?
- Om vi pratar fördelar med att aktivera kroppen och göra rörelser samtidigt som man sjunger, upplevde du några nu? Vilka i så fall?
- Uppfattade du att sången påverkade danstekniken?
- Fanns det några svårigheter med att koordinera sången och dansen?
- Hade sången någon positiv effekt på dansen?
- Om du måste välja vilken konstform du lägger störst vikt vid under integreringen, vilken brukar du välja när du sjunger/dansar i en ensemble? Solo?
- Valde du någon av disciplinerna nu i övningarna i experimentet?
- Om vi pratar om anspänning/avspänning, kände du dig påverkad av situationen på något sätt?

- Har du någon idé över användbara metodiska verktyg i sång- och dansintegrering du hade önskat under din nuvarande och tidigare utbildningar?

Bilaga 2: Förfrågan att vara med i undersökningen

Hej!

Jag heter Johanna Halvardson och läser till sångpedagog på Stockholms Musikpedagogiska Institut. Jag håller på att skriva min C-uppsats som handlar om hur det är att sjunga och dansa samtidigt. Söker nu fyra musikalstudenter som kan vara deltagare i min undersökning och undrar om ni skulle kunna tänka er att vara med? Tanken är att vi ses vid ett tillfälle då ni får göra några sångövningar först med sedan utan koreografi. Jag kommer att observera och filma detta. Sedan tittar vi tillsammans på filmen och gör en så kallad Stimulated recall. Det går ut på att ni får kommentera/analysera det ni hör och ser. Observationen kommer bara att ses av mig och eventuellt min handledare och intervjun kommer inte att användas i något annat syfte än denna uppsats. Era namn kommer att behandlas anonymt i text. Jag räknar med att det tar cirka en timme per person. Hoppas ni vill vara med!

Med vänlig hälsning

Johanna Halvardson