



SMI
STOCKHOLMS
MUSIKPEDAGOGISKA
INSTITUT

Den uttrycksfulla pedagogen

-med kroppen och rösten som arbetsverktyg

Examensarbete
Logonomexamen
Vårterminen 2021
Poäng 15 hp
Karin Bjurström
Handledare: Susanna Leijonhufvud
Examinator: Ketil Thorgersen

Titel	Den uttrycksfulla pedagogen med kroppen och rösten som arbetsverktyg.
Engelsk titel	The expressive educator with the body and voice as working tools.
Författare	Karin Bjurström
Handledare	Susanna Leijonhufvud
Datum	2021-06-04
Antal sidor	65
Nyckelord	Röst, lärare, aktionsforskning, Basal Kroppskännedom, röstteknik, röstvård, röstergonomi, stress.

Sammanfattning

Studiens syfte var att beskriva om aktionsforskningsprocessen, i form av praktiska röstövningar kombinerat med praktiska övningar i Basal Kroppskännedom, kan bidra till att de medverkande gymnasielärarna får kunskap om sin röst och kropp och därmed förändrar och utvecklar sitt kropps- och röstbeteende. För att undersöka detta har sex gymnasielärare vid fem tillfällen fått gruppundervisning i praktiska röstövningar i kombination med övningar i Basal Kroppskännedom i ett aktionsforskningsliknande upplägg. Jag har även gjort individuella röstanalyser och satt ihop individuellt anpassade träningsprogram för alla deltagare. Avsikten med det var att effekterna av dessa nyvunna kunskaper på sikt skall kunna implementeras i lärarnas fortsatta yrkesutövning i klassrummet. Inledningsvis går studien igenom begreppen röstanatomi, lärarrösten, läraruppgdraget, röstergonomi, röststörningar, stress och Basal Kroppskännedom. Dessa delar är centrala för studien och därför var det viktigt att även kort föreläsa om dem för deltagarna. Deltagarna i studien fyllde även i enkäter innan de praktiska aktionerna påbörjades och efter avslutade aktioner.

Resultatet av studien visar på att lärarna, innan aktionsforskningsspiralen satte i gång, hade bristfälliga kunskaper i röst- och talteknik. Samtliga deltagare uppvisade stressrelaterade problem såsom muskelspänningar, anspänt andningsmönster vid tal, övervägande högt taltonsläge och för de flesta ett alltför högt taltempo. Tidigare forskning visar att stress påverkar både spänning i käk- och nackmuskulatur, andning, taltempo och taltonsläge och kan därmed i slutändan vara en av de bidragande orsakerna till röststörningar. I röstanalyserna framkom att flera av deltagarnas röstkvalitet inledningsvis var övervägande spänd med pressad fonation och hyperknarr som påföljd.

Röstövningar i kombination med övningar i BK kan bidra till att förebygga och avhjälpa röstproblem. Samtliga deltagare upplevde att de fått en större medvetenhet om sin röst användning och förstod vikten av avspänning för att rösten ska fungera optimalt. Gruppträningen ledde till förändringar av deras röstkvalitet, dock inte i den omfattningen som jag hade hoppats på. Det kan ha berott på att vi träffades för få gånger och att de inte heller haft tillräckligt med tid till egen träning mellan aktionstillfällena. På grund av den rådande pandemin gavs ingen möjlighet att göra lektionsbesök hos lärarna och därmed omöjligt att fastställa om övningsarbetet påverkat dem i deras yrkesutövning. Lärarna menade att de utvecklats och kunde applicera kunskaperna i arbetet med eleverna.

Stockholms Musikpedagogiska Institut, självständigt arbete 15 h.

Förord

Först och främst vill jag tacka mina fantastiska deltagare som delade med sig av sig själva och sina erfarenheter. Jag vill också rikta ett stort tack till fysioterapeuten Lotta Melander för hennes inspirerande och lärorika lektioner i Basal Kroppskännedom på SMI. Tack Susanna Leijonhufvud för din generösa och handfasta handledning i detta arbete. Tack till Lasse, Gösta och Tyra för det tålamod ni visade under hela den här tiden. Och slutligen tack till mina studiekamrater, Anne, Millan, Tove och Anna för ert stöd.

Innehållsförteckning

1	INLEDNING	4
1.1	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING.....	4
2	BAKGRUND	5
2.1	LÄRARUPPDRAGET	5
2.2	LÄRARRÖSTEN.....	6
2.3	VANLIGA DIAGNOSER HOS PERSONER MED RÖSTKRÄVANDE YRKEN	7
2.4	RÖSTANATOMI OCH RÖSTORGANETS UPPBYGGNAD.....	8
2.5	RÖSTERGONOMI.....	9
2.6	STRESS.....	10
2.7	BASAL KROPPSKÄNNEDOM	10
3	AKTIONSFORSKNING	12
3.1	AKTIONSFORSKNING SOM TEORI OCH METOD	12
3.2	GENOMFÖRANDE AV STUDIEN	13
3.3	URVAL	15
3.4	ETISKA ÖVERVÄGANDEN	15
4	RESULTAT AV AKTIONERNAS UTFALL	16
4.1	GENOMFÖRANDE AV AKTIONSFORSKNINGEN	16
4.2	ENKÄTER	18
4.3	RÖSTKÄNNEDOM	18
4.4	KROPPSMEDVETENHET, KROPPSPRÅK OCH ANVÄNDA SIG AV RUMMET	19
4.5	STRESS.....	20
4.6	DEN FRIA ANDNINGEN	21
4.7	DET PEDAGOGISKA ARBETET	22
5	DISKUSSION	24
5.1	RESULTATDISKUSSION.....	24
5.2	METODDISKUSSION.....	25
5.3	VIDARE FORSKNING	27
	REFERENSER	28
	BILAGA 1	31
	BILAGA 2	44
	BILAGA 3	47
	BILAGA 4	54
	BILAGA 5	58
	BILAGA 6	61
	BILAGA 7	63
	BILAGA 8	65

1 Inledning

Jag har arbetat som teaterlärare i över 15 år på gymnasienivå. Jag har många gånger reflekterat över hur viktig min röst och mitt tal är i mitt arbete. Arbetet som lärare innebär en ständigt pågående dialog med barn, ungdomar, kollegor och föräldrar. Vårt sätt att använda våra ord, vår röst och vår kropp för att kommunicera och skapa goda pedagogiska relationer, är avgörande för elevens möjlighet till utveckling och lärande. Som lärare behövs många gånger en stark, hörbar, tålig, behaglig och uttrycksfull röst, likväl som en röst som väcker intresse och engagemang hos elever. Flera av mina lärarkollegor har uttryckt att de känner sig både pressade och stressade i sitt arbete. De uttrycker att de ofta har spänningar i axlar, rygg och nacke och att de också från och till kan känna sig både trötta och ansträngda i rösten i samband med att de undervisar vilket gör det svårt att upprätthålla den viktiga dialogen med eleverna.

Förutom lärare är jag skådespelare och det finns många likheter mellan de två yrkeskategorierna. Både som lärare och skådespelare kommuniceras budskap till en publik. För den som talar mycket i sitt arbete är det nödvändigt att kunna utnyttja rösten maximalt för att nå sin publik. Det är även viktigt att hitta ett avspänt sätt att använda rösten på och därmed förebygga röstproblem. Skillnaden är att som skådespelare får du schemalagd röst- och talträning under hela utbildningen, men som lärarstudent får du kanske en enstaka föreläsning under alla de år du studerar. Som skådespelare tränar du även på uttrycksfullheten i rösten och hur du kommunicerar ett budskap, vilket borde vara ett självklart inslag i lärarutbildningen.

På grund av olika orsaker, såsom t. ex. bristande röstteknik eller stress, får många lärare idag problem med sin röst och söker därför professionell hjälp. Den yrkeskategori som söker mest hjälp för fonasteni, det vill säga rösttrötthet, är just lärare, och främst musiklärare (Södersten & Lindhe, 2011). När en funderar på vad som kan tränas för att talet och rösten ska fungera, går det att föreställa sig ett pussel av många bitar som ska läggas på rätt ställe. Bitarna i talprocessen består av röstteknik, kroppsmedvetenhet, kroppshållning, andning, röstbildning, artikulation och uttryck (Furu, 2017).

Under hösten 2019 var fysioterapeuten Lotta Melander gästlärare i Steg A av Basal Kroppskännedom på SMI. Jag blev fascinerad av metoden och nyfiken på om den skulle kunna kombineras och integreras med de grundläggande tal- och röstövningar som jag har lärt mig och praktiserat på SMI. Jag bestämde mig för att designa en studie för att undersöka om denna kombination av övningar skulle kunna ge lärare verktyg för att förebygga röstproblem.

1.1 Syfte och frågeställning

Min studie fokuserar på om och hur röstutbildning för gymnasielärare kan förebygga och avhjälpa röstproblem. Syftet med denna studie är att beskriva om aktionsforskningsprocessen, i form av praktiska röstövningar kombinerat med praktiska övningar i Basal Kroppskännedom, kan bidra till att de medverkande gymnasielärarna får kunskap om sin röst och kropp och därmed förändrar och utvecklar sitt kropps- och röstbeteende. Lärarna i studien kommer att vara delaktiga i sin egen process genom praktiska övningar och självreflektion. Studien berör följande frågeställningar:

- På vilka sätt kan kombinationer av övningar i röst tillsammans med övningar i Basal Kroppskännedom förebygga och avhjälpa röstproblem hos gymnasielärare?

- Hur kan kombinationen av övningar i röst och Basal Kroppskännedom påverka gymnasielärares röst användning i dess yrke?
- I vilken utsträckning kan övningar i Basal Kroppskännedom främja muskulär avspänning och därmed förebygga stress?

2 Bakgrund

I följande kapitel beskrivs de delar som är viktiga för en djupare förståelse för min studie. För att få en teoretisk bakgrund är dessa delar även viktiga att beskriva för deltagarna i samband med genomförandet av aktionerna.

2.1 Läraruppdraget

Att vara lärare är både ett komplext och ansvarsfullt uppdrag. Som lärare ska du framför allt sätta eleverna och deras lärande i centrum, väcka deras nyfikenhet och lust att lära samt skapa tillitsfulla relationer. I dagens skola är det dock mycket annat som påverkar och som kan skapa diskrepans mellan själva huvuduppgiften och annat som krävs inom ramen för läraruppdraget.

Rita Nordström-Lytz (2013) har i sin avhandling, studerat pedagogikens dubbla uppdrag i ljuset av Martin Bubers dialogfilosofi. I denna filosofi formuleras människans dubbla hållning till omvärlden. Enligt Nordström-Lytz framhålls läraruppdragets dubbla ansvar i lärarprofessionslitteraturen. Där ingår å ena sidan ett kunskapsuppdrag och å andra sidan ett moraliskt-etiskt läraruppdrag. Enligt henne är det dock inte uttalat vad det moraliska-etiska uppdraget innebär. Martin Bubers dubbla perspektiv är användbart anser Nordström-Lytz och menar att det är viktigt att betona det dubbla ansvaret i en tid där fokus ligger på mätbara resultat. Hon anser att vi lever i en värld där ekonomiska krav på lönsamhet, mätbarhet och effektivitet gör sitt intrång i skolan. Enligt henne begränsas då lärarens uppgift lätt till det ena uppdraget, att enbart främja kunskapsutvecklingen. Bubers *jag-det* är relationen till kunskapen, hans relation *jag-du* är *lärare-elev-relationen*. Enligt Nordström-Lytz, känner sig många lärare väldigt pressade och riskerar att helt tappa det moraliskt-etiska uppdraget, det vill säga *jag-du-relationen*. Hon menar att denna relation mellan lärare och elev dessutom ökar lärandet hos eleven. När eleven upplever att de verkligen blir lyssnade på så påverkas elevens lärande positivt (2013). Enligt Furu (2017) kommer det du själv uttrycker som lärare genom din röst användning att återspeglas hos eleverna. Hon menar att lärarens glädje och entusiasm inför lärandet kan sprida sig, likaså lugn och trygghet eller omtanke om eleverna. Å andra sidan kan också lärarens stress, oro eller irritation sprida sig och komma att prägla relationen till både enskilda elever och en hel grupp. Genom att vara medveten om sin röst användning kan läraren använda den egna rösten som ett verktyg i skapandet av förtroendefulla relationer i klassrummet (Furu, 2017).

Enligt *Lärarnas handbok* (2011) ska läraren vägleda eleverna till den kunskap som kan hjälpa dem i deras olika val och prioriteringar. Lärare ska möta eleverna både som enskilda individer och som en del av ett kollektiv. Detta förhållande bidrar till läraryrkets komplexitet. I en tid då kraven på att lärare ska vara tidseffektiva och hinna med undervisning, möten, dokumentation, uppföljningar, samtal, bedömning och utvärderingar, blir det på bekostnad av någonting annat. Är läraren stressad och inte riktigt närvarande med sina elever i klassrummet går det i förlängningen ut över själva lärandesituationen och elevernas kunskapsinhämtning (*Lärarnas handbok*, 2011).

Enligt Skolverket (2021), Lärarförbundet och Lärarnas Riksförbund (2011) ingår sammanfattningsvis följande i en lärares yrkesuppdrag. Lärare ska ta ansvar för elevernas kunskapsstillväxt, stödja deras personliga utveckling och skapa goda betingelser för varje elevs lärande, utveckling och förmåga att utveckla kritiskt tänkande. De elever som har svårt att nå kunskapskraven ska ges stöd. Det gäller att:

- alltid bemöta eleverna med respekt för deras person och integritet samt att skydda varje individ mot diskriminering, skada, kränkning och trakasserier,
- verka för att upprätthålla förtroendefulla relationer med eleverna och med deras föräldrar/ vårdnadshavare och vara lyhörda för deras synpunkter,
- ta ansvar inte bara för att eleverna lär, utan också för vad de lär sig.

Det är tydligt att flera av delarna i en lärares yrkesuppdrag avser Bubers ovan nämnda teorier om *jag-du-relationen*. Som pedagog och med den estetiska lärprocessen som utgångspunkt, arbetar jag nära eleverna enligt denna relation.

I en estetisk lärprocess ingår arbetsmetoder som är inkluderande, känslomässiga, erfarenhetsutbytande och reflekterande. Att bemöta elever och upprätthålla förtroendefulla relationer görs många gånger genom samtal där rösten får rollen av ett pedagogiskt verktyg. Utifrån en undervisning där det estetiska uttryckssättet inkluderas blir rätten att delta i kommunikation, att höras och bli lyssnad på, oavsett förutsättningar och bakgrund självklart. Med en sådan undervisning som utgångspunkt kommer begreppen delaktighet, tillgänglighet, likvärdighet och gemenskap dessutom i fokus. Att delta i estetiska aktiviteter och lärandeprocesser kan med andra ord ses som en demokratisk rättighet. Alla människor har rätt att växa i rollen som utövare, mottagare och skapare av estetiska uttryck (Alexandersson & Swärd, 2015).

2.2 Lärarrösten

Att vara en professionell röst användare inom läraryrket innebär att ha förmåga att använda sin röst både på ett varierat och ett uttrycksfullt sätt för att skapa en god kommunikation och stimulerande läromiljö för eleverna (Söderlundh, 2006). Bland annat för att eftersträva och utveckla *jag-du-relationen* enligt Bubers teori. Söderlundh (2006) menar att lärarens röst associeras med begrepp som känsla, närhet, nyfikenhet, uppmuntran, förståelse, klassrumsatmosfär, kompetens och ordning. En studie av Lyberg Åhlander (2019) visar att lärarens röst kvalitet är viktig för elevens möjlighet att uppfatta ett budskap, särskilt när den grammatiska komplexiteten i satserna ökar. En hörbar och behaglig röst gör enligt Furu (2017) det lättare för eleven att lyssna utan ansträngning. Eleven kan då rikta sin uppmärksamhet mot själva budskapet och lärandet, och inte mot själva lyssnandet. Enligt Furu (2017) kan den optimala lärarrösten beskrivas som att den karaktäriseras av behaglig röst kvalitet, adekvat röstläge och röststyrka eller som förmågan att använda rösten flexibelt utgående från situationens krav.

Lärare arbetar i en krävande arbetsmiljö och pratar lång tid med hög volym och ofta med mycket bakgrundsbrus. Att undervisa och överrösta stora elevgrupper under en hel arbetsdag sliter på rösten. Lärare är också utsatta för stress (Södersten & Lindhe, 2011). Kombinationen av hög belastning på rösten, utmanande arbetsmiljö och dålig röst teknik gör att lärare ofta får problem med rösten, detta gäller framför allt kvinnliga lärare (Södersten & Lindhe, 2011). Att kvinno-

rösten är mer utsatt beror också på de anatomiska förutsättningarna. Kvinnor har kortare stämband än män (Sundberg, 2001). Stämbandens slemhinnor är också tunnare hos kvinnor och innehåller inte heller lika mycket av ämnet hyaluron som fungerar som stötdämpande i stämbandsvibrationerna (Butler et al., 2001). Den kvinnliga rösten är ofta ljusare än den manliga vilket innebär fler svängningar per sekund än för män. Fler svängningar ger mer slitage på rösten. Många lärare och framför allt kvinnliga lärare talar ofta med ett förhöjt taltonsläge i klassrummet för att överrösta stora elevgrupper (Södersten & Lindhe, 2011). Att tala en hel arbetsdag med förhöjt taltonsläge är slitsamt för rösten och läraren kan därför på sikt drabbas av *fonasteni* (rösttrötthet) (Arbetsmiljöverket, 2011).

Enligt Södersten & Lindhe (2011) är röststörningar som fonasteni vanligt förekommande hos lärare. Fonasteni kan bero på en rad olika faktorer såsom överansträngning av larynxmuskulaturen i kombination med till exempel; bristfällig teknik, allergi, överkänslighet, hormonella rubbningar, otillfredsställande livssituation eller stressrelaterade problem (Södersten & Lindhe 2011). Då det är så många olika faktorer som kan medverka till rösttrötthet så behöver hela människan och hens livssituation ses till i ett holistiskt perspektiv för att förebygga fonasteni. Inom holistisk hälsa förebyggs sjukdomar innan de uppstår, och samtidigt kan balans skapas för att var och en ska kunna bli sitt bästa jag och nå sin fulla potential (Sannum Karlsson & Cederhag, 2017).

Rösten är ett av de viktigaste arbetsredskapen för lärare, men de flesta har inte fått lära sig tillräckligt om rösten under lärarutbildningen eller fått fortbilda sig på sina arbetsplatser. Enligt Furu (2017) erbjuds för närvarande förebyggande röstutbildning för lärare endast på ett fåtal lärarutbildningar i Norden. Furu (2017) menar att många lärare endast får ta del av enstaka föreläsningar eller lektioner i muntlig kommunikation under sin utbildning. Det är bara vid några få yrkesutbildningar i Sverige som det idag erbjuds röst- och talträning. Det är bland annat för utbildning av sångare, skådespelare, sångpedagoger, präster, logonomer och logopedier (Furu, 2017).

2.3 Vanliga diagnoser hos personer med röstkrävande yrken

Enligt rapporten *Yrkesrelaterade röststörningar och röstergonomi* (2011) från Arbetsmiljöverket finns det olika definitioner på röststörningar. En definition är att rösten inte håller för de krav som ställs på den, eller att rösten inte arbetar eller fungerar som den ska varpå den verbala kommunikationen blir lidande. Eller så har samspelet mellan andning, fonation och artikulation satts ur spel så att den kommunikativa förmågan är försämrad. En annan definition är att röststörningar kan ha olika diagnoser och delas in i grupper beroende på orsak. Man skiljer mellan *organisk* och *funktionell* röststörning (Södersten & Lindhe, 2011). En *organisk röststörning* innebär att det finns synliga förändringar i stämbandets utseende eller funktion. En *funktionell röststörning* innebär att stämbanden i sig är friska men att själva rösttekniken är ogynnsam. Röststörningar kan delas in i bland annat:

- *Fonasteni* innebär att rösten inte klarar av de krav den utsätts för. De mest utmärkande symtomen är rösttrötthet, ansträngdhet, känsla av att något sitter i halsen, att rösten inte bär och harklingsbehov. Rösten är ofta svag och låter tunn och klangfattig (Södersten & Lindhe, 2011).

- *Stämbandsknottror* eller stämbandsknutor är svullnader på båda stämbanden. Knottrorna eller knutorna sitter mitt på den delen av stämbanden där sammanslagningen är som kraftigast när stämbanden vibrerar. Svullnaden kan uppkomma efter långvarig mekanisk belastning på stämbanden så att slemhinnan skadas (Gray et al., 1995).
- *Stämbandspolyp* är en ensidig förändring på stämbanden som orsakas av en kortvarig överbelastning av stämbanden (Gray et al., 1995).
- *Akut laryngit* uppkommer på grund av en virusinfektion eller av en vanlig förkylning. Symtom är heshet som kan uppkomma plötsligt eller komma smygande (Södersten & Lindhe, 2011).

2.4 Röstanatomi och röstorganets uppbyggnad

Röstinstrumentet, som även kallas röstapparaten, består av tre delar: *andningsorganen*, *röstorganet* och *artikulationsorganen* (Furu, 2017). Röstövningarna som genomfördes i aktionerna arbetade med samtliga delar.

Andningsorganen utgörs primärt av lungorna och de andningsmuskler som på olika sätt kan påverka bröstkorgens storlek och därmed lungvolymen. Till andningsorganen kan sekundärt även räknas svalget och mun- och näshålan. Dessa tempererar, renar och fuktar inandningsluften. Andningsprocessen, det vill säga den växelvisa inandningen och utandningen, utgör grunden för att skapa en luftström som ombildas till ljud (Furu, 2017; Sundberg, 2001).

Vid andning för fonation, så kallad fonationsandning, bildas ett lufttryck från lungorna och när sedan stämbanden förs samman bildas ett lufttryck under stämbanden, det så kallade subglottala trycket, och som gör att stämbanden börjar vibrera och det uppstår ljudvågor. Vid vilandning står röstspringan mellan stämbanden (glottis) öppen och luften passerar fritt (Furu, 2017; Sundberg, 2001). Enligt Furu (2017) finns det fyra andningsmönster:

- *Nyckelbensandning* är ett ytligt andningsmönster som aktiverar muskler i bröstkorgens övre del, nära struphuvudet.
- *Bröstandning* är ett högt andningsmönster som aktiverar muskler i bröstkorgens övre del, nära struphuvudet.
- *Magandning* är ett andningsmönster där enbart bukens muskler aktiveras.
- *Buk- och flankandning* är en djup andning där andningsrörelsen fördelas jämnt över bröstkorg och mellangärde, runt hela bälens nedre del.

Enligt Furu (2017) är grundprinciperna för andning gemensamma för alla människor, det visar sig dock att olika personer har olika andningsmönster. Centrala utandningsmuskler är de inre musklerna mellan revbenen, bukmusklerna och vissa ryggmuskler. Buk- och flankandning är alltså det andningsmönster som anses vara mest fördelaktigt med tanke på rösproduktion (Furu, 2017). Samtliga ovan nämnda mönster diskuterades i aktionerna och vi arbetade med den sistnämnda.

Fonation är bildandet av det tonande råmaterial som används vid tal. *Röstorganet* utgörs av struphuvudet (larynx) där fonationen sker. Inne i struphuvudet sitter stämbanden eller stämläpparna, vilka är själva röstkällan. För ett bra stämbandsarbete krävs rätt lufttryck, varken för

högt eller för lågt. När ljud bildas förs stämbanden mot varandra med hjälp av fina muskler i struphuvudet (larynx). När luften pressar på, uppkommer övertryck under stämbanden, det så kallade subglottala trycket (Sundberg, 2001). Stämbanden ger då efter för trycket och öppnar sig och sluter sig igen, för att sedan öppna sig vid nytt övertryck. Stämbanden vibrerar och svänger alltså av lufttrycket. Luften ovanför stämbanden vibrerar också. Det uppstår då ljudvågor som sedan omformas till språkljud med hjälp av artikulationsorganen (Sundberg, 2001).

För att forma språkljud använder vi *artikulationsorganen*; käkarna, svalget, gommen, tungan, tänderna och läpparna (Sundberg, 2001). Beroende på i vilken position dessa artikulatorer är i och fungerar, bestäms hur röstklängen kommer att bli. Klängen har stor betydelse för rösten men kan också lätt förändras (Ekelund, 2018).

2.5 Röstergonomi

Röstergonomi är ett samlingsnamn för de faktorer som skapar goda förutsättningar för en bra talkommunikation. Dessa faktorer kan finnas både i arbetsmiljön och på individnivå. Gällande arbetsmiljön är det viktigt att det byggs utrymmen för talkrävande miljöer som inte enbart tar hänsyn till den estetiska utformningen, utan även tar hänsyn till god akustik, bra ventilation och ljuddämpande material för att dämpa buller (Arbetsmiljöverket, 2011). I Arbetsmiljöverkets rapport om *Yrkesrelaterade röststörningar och röstergonomi* (2011), tas *yttre faktorer* så som luftkvalitet upp vilket påverkar stämbandens vibrationsförmåga. I rapporten redogörs för en studie där åtta röstfriska personer andas in luft med olika luftfuktighet. Resultatet visade att rösterna försämrades i torr luft men det var ingen skillnad mellan normal och fuktig luft. En annan viktig faktor är den *psykosociala arbetsmiljön*, vilket inkluderar de sociala relationerna på arbetsplatsen, arbetsbelastning och arbetstakt. En god psykosocial miljö präglas oftast av rak kommunikation, förtroende, ärlighet, gemenskap och humor (Furu, 2017). Enligt Furu (2017) präglas dock dagens samhällsklimat av både osäkerhet, prestationsinriktning och högt tempo. Detta avspeglar sig även på våra arbetsplatser och lärare upplever ofta att de har en orimligt hög arbetsbelastning och högt arbetstempo som påverkar dem såväl som deras röster negativt (Furu, 2017). Faktorer på individnivå som också kan påverka rösten och röstkvalitén är uthållighet, stresstålighet, tidigare erfarenheter av röstproblem och röstträning (Lyberg Åhlander, 2019).

Röstbelastningen för lärare byggs upp av främst två faktorer; taltiden och röststyrkan. Ju längre och ju starkare läraren talar, desto större blir den sammanlagda röstbelastningen (Furu, 2017). Förutsättningarna för att skapa en god röstergonomi är enligt Furu (2017), en kombination av bra röstteknik och avspänning. Enligt Furu (2017) talar många lärare med mycket hög volym (över 70 decibel) till stora grupper i många timmar per dag och får lite tid till återhämtning. Om röstläget dessutom är förhöjt, ökar även belastningen på stämbanden, eftersom antal kollisioner av stämbanden per sekund blir högre (Furu, 2017). Ett sätt att minska röstbelastningen kan vara att rösten, i ljudstarka miljöer och sammanhang, förstärks med mikrofon och högtalare (Södersten & Lindhe, 2011).

Enligt Arbetsmiljöverket (2011) finns det ett fåtal studier där samband mellan kroppsposition och röst användning undersökts. En studie som framhålls är där 60 unga kvinnor fick tala med olika röstintensitet och samtidigt mättes hållning och spänning i kroppen. Utifrån studien visade resultat bland annat att när deltagarna skulle tala starkt till någon på långt avstånd och i bakgrundsbuller, ökade den kroppsliga spänningen signifikativt (2011).

2.6 Stress

Enligt Arbetsmiljöverket (2011) är stress en viktig anledning till röstproblem. Samtidigt har som tidigare nämnts många av mina kollegor upplevt att de har hög arbetsbelastning och är stressade. Stress är ett tillstånd av förhöjd fysiologisk, psykologisk och beteendemässig beredskap (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Stress kan också definieras som ett tillstånd av obalans mellan inre eller yttre krav som ställs på individen och hans förmåga att hantera dessa krav. Till de inre hör individens egna tankar och tolkningar och till de yttre hör krav från omgivningen (Socialstyrelsen, 2009).

Det har gjorts studier på lärare om hur den psykosociala arbetsmiljön såväl som stress påverkar rösten och ger upphov till röstproblem. I Arbetsmiljöverkets rapport (2011) tas det upp en spansk studie som gjorts på lågstadie- och förskolelärare. I studien besvarade 282 lärare enkäter med frågor om arbetets röstkrav och om den psykosociala arbetssituationen. Hela 63 % av de 282 lärarna som svarade uppfattade att de hade yrkesrelaterade röstproblem. De hade fler stressrelaterade symtom i jämförelse med sina röstfriska kollegor. Stressymptomen bestod av sömnsvårigheter, andningssvårigheter, muskelspänningar i kroppen, huvudvärk, tryck över bröstet och koncentrationssvårigheter.

Flera studier visar att stress kan ha en negativ inverkan på röstfunktionen och att stress kan leda till både psykisk och fysisk ohälsa. Bland annat menar Elliot, Sundberg och Gramming (1997) att stress kan leda till spänningar i huvud- och nackmuskler som därmed kan medföra en spänd och ansträngd röst. Forskning visar att vi höjer taltempot när vi är stressade, vilket kan ge ett förhöjt taltonläge och öka risken för torra slemhinnor och slitage på stämbandena (Mohammer & Vilkmann, 2009). Stress och utbrändhet kan också påverka andningsfunktionen negativt och leda till röstbesvär (Hammarberg et al., 2008). Långvarig stress har visat sig försämra immunförsvaret, vilket kan bidra till infektionskänslighet och försämra återhämtningen efter infektioner i övre luftvägarna (Furu, 2017). Enligt Institutet för stressmedicin (ISM) upplever de flesta en känsla av hög stressbelastning när kraven överstiger de resurser vi har för att hantera dem (2016).

De ovan nämnda studierna påvisar att stress påverkar exempelvis spänning i käk- och nackmuskulatur, andning, taltempo och taltonläge vilket därmed, i slutändan, kan vara en av de bidragande orsakerna till röststörningar.

2.7 Basal Kroppskänedom

Basal Kroppskänedom (BK) är en fysioterapeutiskt, vetenskapligt beprövad metod som funnits i Sverige sedan 1980-talet och introducerades av fysioterapeuten Gertrud Roxendal och den franske rörelsepedagogen Jacques Dropsy (Sannum Karlsson & Cederhag, 2016). Metoden används även i andra länder som Danmark, Norge, Finland, Island, Estland, Schweiz, Österrike, Holland, Spanien och Turkiet (Institutet för Basal Kroppskänedom, 2021).

Ursprunget till BK är de förövningar till tai-chi och qigong som Dropsy introducerade i Sverige redan på 1970-talet (Roxendal & Winberg, 2002). Roxendal såg utvecklingsmöjligheterna att kunna tillämpa och anpassa metoden för fysioterapi och från början utvecklades BK till en behandlingsform i sjukgymnastik inom psykiatri (Roxendal & Winberg, 2002). Inledningsvis fanns det en skepticism inom vården mot österländska synsätt och behandlingsmetoder. Med tiden har dock BK fått stöd av flera vetenskapliga studier och har sedan senaste millennieskiftet

används som en behandlingsmetod inom svensk sjukvård (Roxendal & Winberg, 2002). BK kan bland annat användas vid olika typer av ångestsyndrom, i förebyggande syfte som arbetsteknikträning eller som återhämtning vid stress (Seferiadis & Kallenberg, 2018).

Grundläggande för BK är Dropsys *existensnivåer* vilka beskriver människan utifrån fyra dimensioner (Sannum Karlsson & Cederhag, 2017):

- *Fysiska* - skelett, vävnader
- *Fysiologiska* - inre processer blodomlopp, hormoner, ämnesomsättning
- *Psykiska* - tankar och känslor
- *Existentiella* - värderingar, etik, moral, andlighet

Det är dessa *existensnivåer* som ligger till grund för BK's holistiska perspektiv, ett helhets-tänkande där kropp, själ och ande bildar en enhet och där alla delar bör finnas representerade för att vi ska fungera som harmoniska människor. Enligt Institutet för Basal Kroppskännedom, (IBK) regleras spänningsbalansen i kroppen när BK praktiseras, vilket öppnar för möjligheter att stärka kroppsliga och mentala resurser (IBK, 2021). *Fysiskt* kan det innebära bättre kroppslig balans och stabilitet. *Fysiologiskt* sker en reglering i det autonoma nervsystemet, andningen blir friare och den muskulära spänningsbalansen förbättras. *Psykologiskt* innebär det en ökad kontakt med kroppen, en möjlighet till ökad självkänsla och en bättre kontakt med behov och känslor. Den *existentiella* nivån stimulerar övandet i BK även i den medvetna närvaron och kan ge en djupare känsla av mening och mål med livet (IBK, 2021).

En kvalitativ studie, som syftade till en fördjupad förståelse av begreppet kroppskännedom, kom fram till att BK kan bidra med en förstärkt "embodied identity" (Gyllensten et al, 2010). Det innebär att övning i BK ökar medvetenheten om den egna kroppen och förmågan att uppleva kroppsliga signaler, känslor och behov (Gyllensten et al, 2010). Att vara *medvetet närvarande* är centralt i BK. Genom att fokusera på det som sker i kroppen och det som upplevs, fås en fördjupad kännedom om sig själv, om kroppen och dess signaler och reaktioner, men även om sina vanor och beteenden.

I BK övas avspänning, balans och andning i liggande, sittande och stående ställning. Rörelserna är anpassade efter människans anatomiska förutsättningar och rörelsemönster och syftar till att locka fram det mest optimala, grundläggande och funktionella sättet att använda kroppen (IBK, 2021). Övningarna utförs i ett mjukt och rytmiskt flyt så att de ska stimulera de fysiologiska processerna i kroppen såsom andning, blodcirkulation och hormonproduktion. Enligt Roxendal ska denna lågmälda träningsform locka fram möjligheten att inom sig själv upptäcka själv-läkande krafter och kreativitet (Roxendal & Winberg, 2002.)

Enligt Sannum Karlsson & Cederhag (2017) strävas det efter i BK att vara närvarande i nuet för att få en fördjupad kontakt med sig själv och sina kroppsliga upplevelser. Det i sin tur påverkar hela dig och ditt uttryck anser de, och ger en mer balanserad och avspänd kroppshållning (2017). Enligt Sannum Karlsson & Cederhag (2017) representerar BK ett förhållnings-sätt som bygger på att uppmuntra människor att lyssna på och ta hjälp av kroppens signaler. Att öva BK är en utvecklingsprocess som äger rum under en längre period (Sannum Karlsson & Cederhag, 2017). Enligt dem är ett av syftena att bli stabilare och starkare i hållningsmusklerna. En god röstkvalitet handlar alltså inte bara om att göra röstövningar utan även om att få en medvetenhet om hela kroppen och därmed en balans mellan kropp och röst.

3 Aktionsforskning

För att undersöka om och hur röstutbildning tillsammans med övningar i Basal Kroppskännedom (BK) kan förebygga och avhjälpa röstproblem för gymnasielärare designade jag en aktionsforskningsstudie. Upprinnelsen till denna design kommer från att deltagarna till studien, vilka jag kände sedan innan, upplevde problem med rösten och ville hitta verktyg för att förändra och utveckla sitt röst- och kropps beteende. Med utgångspunkt från dessa deltagare och detta problem valdes aktionsforskning som ett kollaborativt och praktiskt tillvägagångssätt för att utforska detta problemområde. I detta kapitel kommer aktionsforskningen att presenteras som teori och metod. Avslutningsvis presenteras även urvalsprocessen för deltagarna till undersökningen samt de etiska överväganden som studien förhåller sig till.

3.1 Aktionsforskning som teori och metod

Idén med *aktionsforskning* kommer ursprungligen från socialpsykologen Kurt Lewins teorier om grupperns handlingar. Han kom fram till att gruppen består av en mängd relationer mellan deltagarna, och att social förändring är lättare att åstadkomma när hela gruppen är engagerad (Rönnerman, 2012). Ur detta tänkande beskrev Kemmis och McTaggart i sin bok från 1988 *The Action Research Planner*, aktionsforskningen som en spiralformad process. Genom aktionsforskningsspiralen menade de att en förändring inte behöver starta i att något planeras. Det kan lika gärna starta i en reflektion som leder till förändring och därigenom planeras en ny aktion. Aktionens syfte är att något skall förändras och förbättras. Reflektionerna från utfallet av en aktion ligger sedan till grund för att planera en ny aktion (Rönnerman, 2004).

Aktionsforskning vilar på en kunskapsteori där en process ligger till grund för att gripa tag i det praktiska och därmed utveckla det praktiska och på så sätt utvecklas djupare kunskaper kring den angelägna frågeställningen. Aktionsforskningen utgår ifrån delarna *planera*, *agera*, *observera* och *reflektera*. Det betyder att forskaren kan ställa frågor till deltagaren, iscensätta en handling, följa processen och reflektera över vad som sker. Det blir alltså en relation mellan handlandet och förståelsen. I reflektion, dialog och kommunikation med andra relateras den beprövade erfarenheten till en vetenskaplig grund (Rönnerman, 2012). I det här fallet är det tidigare forskning om läraruppdraget, lärarrösten, röstergonomi och BK, presenterat ovan, som kommer att relateras till den beprövade erfarenheten. Aktionsprocessen blir cyklisk eller spiralformad där denna vetenskapliga kunskap prövas i designen av en aktion för att på sätt generera ny kunskap, i form av reflekterade observationer av och kommunikation med deltagarna. Denna cykliska process kan liknas vid kunskapsutvecklingen i det hermeneutiska perspektivet. Aktionsprocessen innehåller följande steg:

- Att utifrån erfarenheter *planera* en aktion.
- Att *agera* genom att utföra aktionen.
- Aktionen följs genom att *observera* vad som händer.
- Resultatet blir föremål för att *reflektera* som leder vidare till en ny planering.

Enligt Patel & Davidson (2019) bygger aktionsforskning på idén att giltig kunskap är den kunskap som utvecklas i praktiken och genom handledning. Ett krav i aktionsforskning är att samarbetet mellan forskare och deltagare fungerar bra. Gemensamt ska insikter komma fram om vad som är bästa sättet att uppnå förändring. Enligt Nylund et al. (2016) är skillnaden mellan

aktionsforskning och akademisk forskning, att aktionsforskningen utgår ifrån de frågor och observationer som deltagarna i aktionen ställer sig vilket är fallet i föreliggande studie. En aktion följs sedan av observationer som leder till diskussioner och reflektioner som sedan leder till självinsikt och medvetenhet i det ämne som aktionen är avsedd för vilket landar i en ny planering. Diskussionerna och reflektionerna kring aktionernas utfall har skett både i anslutning till en aktions genomförande dvs i gruppen tillsammans med mig som forskare men även som egen reflektion då jag, i egenskap av blivande logonom har gjort övervägningar mellan dessa reflektioner och den litteratur som utgör bakgrund för denna studie (se kapitel 2). På så sätt har jag designat nya aktioner för kommande cykler.

En del i aktionsforskningen är observation. Det innebär att iaktta och skaffa sig kunskap om hur det förhåller sig i den egna praktiken. En observation tillämpas för att betrakta ett visst sammanhang och iaktta vad som sker (Rönnerman, 2012). Observationen kan se olika ut beroende på vad deltagarna vill undersöka och förändra. I föreliggande studie har jag observerat deltagarna och deras kroppsspråk med avseende på det som BK sätter fokus på (se avsnitt 2.7). Jag har även analyserat deras röster och förändringar i röst användningen med hjälp av röstanalys. Vid varje inspelning läste deltagarna samma text, *Ett svårt fall*, som används vid röstinspelning av övningsstudenter på SMI (se Bilaga 8). Röstanalyser gjordes på samtliga deltagare med avseende på; *röstläge, röststyrka, röstkvalitet, andning, taltempo* och *artikulation*. Utifrån dessa analyser sammanställde jag individuellt anpassade övningar i röst i kombination med BK.

Reflektion, reflekterande övningar och aktionsforskning är nära sammanlänkat i en växelvis, pågående och oföränderlig process, där begrepp utvecklas under studiens gång (Bryman, 2009). Bryman menar att ursprunget och betydelsen av att forska reflexivt tolkande är att ifrågasätta det förgivettagna och tvinga människor att tänka till och tänka annorlunda. Reflekterande övningar har utvecklats inom områden såsom undervisning och medicin. Det handlar om att lära sig från sina egna erfarenheter och handlingar för att på så sätt bidra till en process av kontinuerligt lärande. Enkla frågor att ställa sig kan vara: Vad har jag lärt mig, vad behöver jag lära mer om, vad gick bra, vad gick dåligt, vad var lätt, vad var svårt, vad jag kan jag förbättra i framtiden?

Reflektionerna kan vara av olika slag såsom:

- Praktisk reflektion - att skriva ner vad som rent praktiskt ska förändras till nästa tillfälle.
- Diskutera reflektionen - att markera vad som ska diskuteras med kollegorna.
- Teoretisk reflektion - att anknyta till forskning, litteratur, teori, metaforer o.s.v.

I reflektionsfasen i samtliga aktioner har jag följt detta upplägg genom att föra anteckningar om den *praktiska reflektionen* med avseende på BK och deltagarnas röster. Därefter har jag i dessa anteckningar markerat vilka saker som övningarna har uppnått och därmed hur nästa aktion har designats. I denna process har jag även reflekterat den *diskuterande reflektionen* mot den *teoretiska reflektionen* med den valda litteraturen.

3.2 Genomförande av studien

I den här studien har jag haft flera roller, *forskare*, men också *pedagog* och tillika *kollega* till deltagarna. Jag har använt mig av dessa olika roller i olika skeden i aktionsforskningen. När jag

gjort de teoretiska reflektionerna och designat aktioner har jag haft forskarrollen, under själva genomförandet av aktionerna har jag haft pedagogrollen. Rollen som kollega har jag förhållit mig till genom kollegiala samtal innan övningstillfällena.

Även om initiativet till problemområdet kom från deltagarna, att de alla har uttryckt att de upplever problem med rösten i sin yrkesutövning som gymnasielärare, var det jag som planerade och ledde aktionerna framåt under de totalt fem aktionscyklerna. Samtliga aktioner i denna studie bestod av praktiska övningar i röst och tal kombinerat med praktiska övningar i BK. De sex deltagarna deltog i övningarna och reflekterade därefter i grupp både före och efter varje övningstillfälle. Det var sammanlagt fem aktionstillfällen som ägde rum i en teaterstudio i Stockholm i november och december 2020. Varje aktionstillfälle pågick i 90–120 minuter. Vid reflektionerna diskuterades effekten av övningarna och hur de skulle implementera dessa i sin yrkesroll som lärare.

Förutsättningarna för en god rösthantering är att rösten samverkar med kroppen som helhet genom balans, frihet och central närvaro. Finns det en samverkan mellan dessa faktorer hittar ofta rösten spontant sitt läge och sin klangfärg (Dropsy, 1988). Genom att jobba med kroppen, öka kroppskänndomen och utveckla sättet att använda kroppen, kan en påverka hur en mår i flera dimensioner (Dropsy, 1984). En god röstkvalitet bottenar i en större medvetenhet om hela kroppen och samspelet mellan kropp och röst (Sannum Karlsson & Cederhag, 2017).

Som tidigare nämnts handlar alltså en god röstkvalitet inte bara om själva röstapparaten utan om hela kroppen. Anledningen till valet av BK är att metoden och dess övningar arbetar med hela kroppen, allt från rörelse, hållning och andning. Samtidigt ingår samtal och reflektion som viktiga verktyg i BK precis som i aktionsforskningsmetoden. Aktionsforskningens delar; *planera, agera, observera och reflektera* kunde därmed användas som ett pedagogiskt tillvägagångssätt för att genomföra studien. BK utgår från enkla övningar och rörelser som görs med fokus på närvaro. Enligt Gyllensten et al. (2018) arbetar BK med processer som berör grundläggande motoriska funktioner, både balans och rörelser, samt med förmågan att vara närvarande och i kontakt med sig själv och andra. I BK försöker en att förstå det egna kroppsspråket och hitta resurser som finns för att kunna tillvarata egna behov i ett sammanhang.

Övningarna jag använde mig av i BK och röst är hämtade ur *Levande människa* (Roxendal & Winberg, 2002), se Bilaga 3. Röstövningarna som designades är hämtade ur *Rösten; övningar för en hållbar röst* (Lund, 2019) som vi studerat och lärt oss under logonomstudierna på SMI samt ur *Röstboken* (Elliot, 2009), se Bilaga 4. Upplägget av dessa övningar designades genom reflektioner från föregående observation vilket innebar att jag funderade på vilket sätt och på vilken nivå som delar från BK och röstövningar kunde komma in i nästa aktion.

Deltagarna observerades noggrant var och en av de fem aktionstillfällena för att också kunna ge dem personlig feedback. Deras röster spelades in för att göra individuella röstanalyser. Syftet med inspelningarna var att kunna lyssna ett flertal gånger för att kunna identifiera eventuella röstproblem. Därefter designades individspecifika övningar för att träna och komma till rätta med de problem som jag kunde identifiera. Vid varje inspelning läste deltagarna samma text, *Ett svårt fall*, som används vid röstinspelning av övningsstudenter på SMI (se Bilaga 8). Denna text används för att den är lättförståelig och lättläst men ändå tolkningsbar. Det är också en fördel att använda samma text till samtliga klienter då det möjliggör för logonomen att eventuellt göra jämförelser med tidigare klienters inläsningar vilket underlättar analysarbetet. Efter varje

röstanalys sammanställde jag individuella röstövningar och även övningar i BK för att deltagarna skulle kunna öva på egen hand för att ytterligare vidareutvecklas som röst användare.

I min studie använde jag mig även av anonyma enkätundersökningar för att bland annat synliggöra om lärarna själva upplevde att de hade röstproblem. Enkäterna kartlade deras arbetsbelastning, den psykosociala miljön, den personliga stressnivån med mera. De fyllde i en enkät vid första aktionstillfället och en enkät efter den avslutande aktionen. Detta för att jag skulle kunna jämföra om det skett någon förändring från det första aktionstillfället till det sista. Enkäterna var utformade med olika påståenden, där informanterna ombads att ringa in det alternativ som bäst beskrev hur de upplevde att deras röst och kropp fungerade i deras roll som lärare.

3.3 Urval

Upprinnelsen till problemområdet kommer ursprungligen från kollegiala samtal med mina kollegor som har uttryckt att de skulle vilja förändra sitt röst- och kropps beteende. Jag arbetar på en stor gymnasieskola och har därför ett mycket brett underlag då det kommer till att välja personer. Jag ville därför bidra med mina nyvunna kunskaper inom röstområdet och BK och se om jag kunde hjälpa dem att hitta verktyg för att utveckla sina röster. Jag fann det också intressant och angeläget att utforska den egna arbetsmiljön och funderar även på att vid senare tillfälle efter avslutad logonomutbildning, göra en uppföljning av deltagarna och eventuellt arbeta vidare med BK och röst. För att göra studien hanterbar behövde jag dock göra ett urval vilket gjordes strategiskt. Det var viktigt att de tillfrågade deltagarna hade en längre tids arbetslivserfarenhet som lärare. Nyutexaminerade lärare hade förmodligen inte upplevt någon större röstbelastning efter kort tid i yrkeslivet. Jag valde därför lärare som var äldre än 40 år.

En annan aspekt jag också tog hänsyn till i urvalet av deltagare, var att jag i något sammanhang haft kontakt med dem eller samarbetat med de utvalda lärarna tidigare för att snabbare skapa en trygghet inom gruppen och med mig som pedagog. Därefter skickade jag ut en mailförfrågan till tjugo personer, tio kvinnor och tio män, om de ville medverka i en praktisk studie och undersökning om kombinationen röstövningar och övningar i kroppsmedvetenhet. Jag beskrev också i mejlet vem jag var, om min utbildning och förslag till upplägg på de fem tänkta grupp-tillfällena. Nio kvinnor och två män svarade att de ville vara med i studien, men bara sex av dessa, samtliga kvinnor, kunde bara vara med på de föreslagna tiderna.

3.4 Etiska överväganden

I min studie har jag utgått från Vetenskapsrådets direktiv om forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet 2017). Observationsstudier har genomförts genom att delta, iaktta och spela in enligt Vetenskapsrådet, avsnitt 2.3.3. Forskare och samtliga deltagare i studien var lärarkollegor på samma gymnasieskola. Enligt *informationskravet* (Vetenskapsrådet, 2017) bör alla som deltar i en undersökning informeras om syfte, tillgänglighet och anonymitet. I det första mötet informerades deltagarna om den övergripande planen för forskningen, syftet med forskningen, min roll, de metoder som skulle användas, de eventuella följderna och risker som forskningen skulle kunna medföra, vem som är forskningshuvudman, och att alla deltagarna i studien får anonymitet. Informanterna har gett mig sitt samtycke i enlighet med Vetenskapsrådet Codex (Vetenskapsrådet, 2017). Enligt Vetenskapsrådets *samtyckeskrav* har deltagarna alltid rätt att själv bestämma över sin medverkan och ett samtycke ska alltid inhämtas, där

aktörer svarar på frågor i form av intervju eller formulär. Då röstupptagningar från deltagarna spelats in och sedan använts för analys kan dessa ses som ett material som legat till grund för undersökningen. Röstinspelningarna har sedan raderats efter att analyserna har gjorts. Öppna observationsstudier har gjorts, där deltagarna vet om att forskningen pågår och där anteckningar av både forskare och deltagare gjorts. Deltagarna har även fått besvara ett frågeformulär. Efter ett etiskt övervägande har deltagarna fått ge sitt samtycke till undersökningen muntligt. I denna muntliga överenskommelse påpekades att deltagandet i forskningen är frivilligt och forskningspersonens rätt att när som helst avbryta sin medverkan.

Enligt Vetenskapsrådets krav om konfidentialitet har uppgifter som kan leda till identifikation behandlats så att de inte känns igen av utomstående. Detta är ett medvetet val för att skydda deltagarna. Alla deltagare har informerats enligt nyttjandekravet om att studien endast kommer att användas i utbildnings- och forskningssyfte.

4 Resultat av aktionernas utfall

I detta kapitel presenteras resultatet av studien. Här ingår en sammanfattning av enkätresultat, redogörelser över resultaten gällande röst, kroppsmedvetenhet, stress, den fria andningen samt en självreflektion över min roll som pedagog. Där beskrivs mina pedagogiska ideal, min dialog med deltagarna och hur jag har påverkats av aktionsforskningsprocessen. Inledningsvis ingår ett avsnitt där genomförandet av aktionsforskningen kortfattat redovisas.

4.1 Genomförande av aktionsforskningen

Här följer en kort sammanfattning av de fem aktionerna. Samtliga genomfördes utifrån de delar som ingår i aktionsforskningens spiralprocess; planera, agera, observera och reflektera. En detaljerad beskrivning av de fem aktionerna enligt aktionsspiralen återfinns i Bilaga 1. Gällande reflektioner återfinns de i resultatavsnitten och i resultat- och metoddiskussionen.

Tanken är att deltagarna vid aktionsforskning ska vara mer engagerade än vid vanlig akademisk forskning. För att erhålla detta engagemang skall aktionsforskningen utgå från ett ämne som deltagarna själva har funnit intressant. De sex gymnasielärarna var väldigt intresserade av att hitta verktyg för att förbättra sin rösthälsa men de hade väldigt lite förkunskaper om själva röstämnet. För att erhålla ett så bra resultat som möjligt i studien inleddes därför den första aktionen med att beskriva bakgrunden till studien.

I bakgrundsavsnittet beskrivs läraruppdraget, lärarrösten, röststörningar, röstanatomi, röstergonomi och BK. Alla dessa delar är centrala för studien och därför var det viktigt att kort föreläsa om dem för informanterna. Dessutom beskrevs aktionsforskningen och vikten av att samarbetet fungerar väl mellan forskare och deltagare för att erhålla ett lyckat resultat. Tillammans skulle vi planera, agera, observera och reflektera för att se om det med hjälp av kombinationsövningar i röst och BK, går att hitta verktyg för att förebygga och avhjälpa röstproblem. Det allra viktigaste till att börja med var därför att etablera en tillitsfull relation mellan mig och gruppen. De kände mig endast som kollega och nu skulle jag vara deras pedagog och vägledare genom aktionerna.

Träning i BK ska leda till ökad kroppsmedvetenhet och ge en balanserad hållning, ett avspänt och välkoordinerat rörelsemönster samt en naturlig integration mellan andning och rörelse

(Sannum Karlsson & Cederhag, 2017). Roxendal & Winberg (2002) anser att det krävs medveten närvaro i rörelser, i andning och i sina känslor för att förändra rörelse- och andningsmönster.

Som nämnts (s. 4) består bitarna i talprocessen enligt Furu (2017) av kroppsmedvetenhet, kroppshållning, andning, röstbildning, röstteknik, artikulation och uttryck. Övningarna i röst och BK byggde på att förbättra dessa områden och syftade till att öka medvetenheten om rösten och kroppen för att på sikt få en hörbar, mer tålig och uttrycksfull röst. När det gäller det praktiska arbetet i BK genomfördes det i samtliga fem aktioner, se Bilaga 3 för detaljerade beskrivningar, och i det eftersträvades följande (Sannum Karlsson & Cederhag, 2017):

- *Centrering* - att hitta samspel mellan rörelser och andning.
- *Balanslinje* - att ha kontakt med mittlinjen genom hela kroppen och där varje led är i sitt mest funktionella läge från fötter till hjässa.
- *Förankring* - att ge tyngd åt underlaget genom fötter, knän, bäcken, bål, hals, huvud och därmed få mer tillgång till den uppåtgående kraften i hållningsmusklerna.

De olika delarna genomfördes i liggande, sittande och stående.

Röstövningarna som genomfördes i aktionerna 2–5, se Bilaga 4 för detaljerade beskrivningar, fokuserade på att utveckla röstkvaliteten hos deltagaren och omfattade specifika röstövningar i *andning, mjuk fonation, glissando, resonans och artikulation*. Alla övningarna fokuserade på att erhålla en bra röstteknik. Lärarrösten skall vara varierad, uttrycksfull, behaglig samt ha ett adekvat röstläge och röststyrka (Furu, 2017).

Kortfattat var det följande som det fokuserades på vid röstövningarna. När det gäller *andning* påpekades att andningen är röstens motor, vikten av bra andningsteknik för att erhålla en bra röstteknik, samt genom att använda buk- och flankmuskulaturen blir lufttrycket bättre. Inför en lektion kan det vara bra att genomföra *mjuk fonation*, som både är avstressande och en bra uppvärmning. För att mjuka upp rösten och få ett större omfång i röstregistret är det passande med övningar i *glissando*, dvs glidningar upp och ner i tonhöjd. Dessutom används detta för att koordinera rörelse och röst. För att få en starkare och mer klangfull röst används *resonansövningar*. En del i detta är att träna tungan på att arbeta i en stor munöppning och med ett stort käkavstånd. Slutligen för att bli bättre på att *artikulera* och bli hörbar gick vi igenom läpp- och tungövningar.

Vid den andra aktionen genomfördes individuella inspelningar av texten, *Ett svårt fall*, som sedan användes för röstanalys. Analysen användes i sin tur för att ta fram individuellt anpassade röstövningar i kombination med BK-övningar, vilka skulle användas för egen träning. Att arbeta med text var något deltagarna reflekterade positivt över och uttryckte att de gärna ville fortsätta med. Under aktion tre lades det därför till Haikudikter som det applicerades andningsteknik på. De fick även säga texten med olika undertexter, vilket gav dem olika uttrycksfullhet och varierade röster. I aktion fyra och fem fortsatte röstövningarna genom att använda olika dikter skrivna av Lorca, von Heidenstam m fl. Fokus lades på att variera språket och tempot, göra texten levande, öva på uttrycksfullheten och därmed förmedla dikterna med olika dynamik och variation i tolkningen.

En gemensam observation som gjordes vid de tre första aktionerna var att deltagarna upplevdes vara stressade och spända vilket gjorde att de forcerade övningarna. Därför lades det till avslappnings- och hållningsövningar i aktion fyra.

Under processens gång upplevdes att deltagarna både fördjupade och förfinade sina kunskaper i röst och BK och att de kunde tillämpa sina kunskaper på ett nytt sätt. De hade en bättre kroppsuppfattning och kunde även förstå vikten av ett djupare och mer avspänt andningsmönster för att förebygga och avhjälpa röstproblem.

4.2 Enkäter

De sex deltagarna fick fylla i ett anonymt frågeformulär vid det första och det sista aktions-tillfället. Det var cirka sju veckor mellan de två svarstillfällena.

I den första enkäten uppgav samtliga att de någon gång haft problem med rösten. Fem (av sex) kände sig stressade och att de kände av stressen i nacke, axlar, i ryggen och som huvudvärk. Fyra upplevde att de hade en hög arbetsbelastning och två mycket hög, vilket påverkade dem negativt. Fem svarade att den fysiska arbetsmiljön var ok och en svarade dålig. Tre uppgav att den psykosociala miljön var bra medan två svarade ok och en dålig. Fyra svarade att de ibland kände sig hesa, ansträngda och trötta i rösten. Fyra hade ibland svårt att nå ut i klassrummet, en ofta och en svarade aldrig. Alla utom en hade aldrig fått någon röstutbildning överhuvudtaget och samtliga hade aldrig fått någon fortbildning i förebyggande syfte på sin arbetsplats.

I den andra enkäten svarade fyra att de tränade ibland på egen hand. Fem svarade att deras kroppsmedvetenhet och medvetenheten om rösten ökat. Fem upplevde att de inte var lika trötta i rösten som de var innan aktionsforskningen inleddes. Fem upplevde att de inte kände sig lika ansträngda i rösten som tidigare. Samtliga upplevde att de kunde använda magstödet på ett annat sätt än tidigare och att de bättre kunde nå ut i klassrummet. Fyra kunde även känna den djupare buk- och flankandningen bättre än tidigare. Fem tyckte att de fått verktyg att arbeta vidare med BK i kombination med röstövningar.

Enligt svaren från den första enkäten och den andra enkäten har en viss förändring skett efter det att aktionsprocessen med gruppövningar och individuell träning inleddes. Samtliga enkätfrågor och svarssammanställningen finns i sin helhet som bilaga 5, 6 och 7.

4.3 Röstkänedom

Röstanalyser från en inspelning av ”Ett svårt fall” gjordes på samtliga deltagare med avseende på; *röstläge*, *röststyrka*, *röstkvalitet*, *andning*, *taltempo* och *artikulation*. Utifrån dessa analyser sammanställde jag individuellt anpassade övningar i röst i kombination med BK.

I röstanalyserna framkom att *röstläget* var övervägande högt för samtliga deltagare. Främsta orsaken är oftast en alltför spänd käke. Enligt Elliot (2009) kan en spänd käke ge en ogynnsam inverkan på tonbildningen och fonationen. De övningar som rekommenderas är framför allt mjuk fonation. De övningarna hjälper att fördjupa taltonsläget men är också bra för den trötta rösten. På bakgrund av röstanalysen från det andra tillfället designade jag den tredje aktionen så att även den kom att innehålla övningar med mjuk fonation. Redan vid tredje aktionstillfället kunde jag konstatera att flera av deltagarna började hitta ett lägre röstläge.

Röstkvaliteten visade sig i analysen vara anspänd för flera av deltagarna, en så kallad pressad fonation. Denna observation gjorde att jag planerade in ytterligare övningar i mjuk fonation som tidigare nämnts, från tredje aktionen. Vi använde oss av både Haikudikter och andra dikter med finstämt innehåll som ett sätt att försöka förbättra fonationen. Det visade sig i övningarna i kombinationen med dessa dikter att det fungerade som pedagogiska verktyg för att deltagarna skulle hitta en mjukare fonation. Jag kunde konstatera i mina röstanalyser att deltagarnas röster blev mindre pressade under studiens gång.

Flera av deltagarna hade även hyperknarr på rösten. Detta låg till grund för att jag planerade in olika andningsövningar i både BK och i röst för att de skulle bli medvetna om sin andning. Röstövningarna baserar sig här på kunskap från Sundbergs studier vilka visar att knarr är resultatet av en långsam periodisk vibration och ett lågt subglottalt tryck (2001). Ett lågt subglottalt tryck kan förbättras med övningar för att hitta magstödet vilket jag planerade in. En övning som påverkade rösten positivt, var ljudövningen i BK med vokalerna [å, a, e, i] där skillnaden i röstklngen var markant hörbar när vi därefter arbetade vidare med dikterna.

Röststyrkan var normal förutom för en som låg för högt. *Taltempot* varierade men var hos fyra för snabbt. I diktarbetet arbetade vi med de prosodiska elementen tid, ton och tryck för att medvetet träna på att variera tempo, intonation och volym. De lyckades tala långsammare och hittade en normal röststyrka som varken låg för högt eller för lågt. Vi gestaltade dikterna och lekte med uttrycket för att motverka monotoni i talet. De lyckades variera språkmelodin så att talet blev mer nyanserat och ännu mer uttrycksfullt.

Artikulationen var för två av dem tydlig men för de övriga fyra ganska otydlig. I röstövningarna tränade vi läpp- och tungövningar för ett tydligare tal. Några av deltagarna hade lite svårt med motoriken i läppövningarna men tränade upp detta betydligt bättre från den första aktionen till den sista.

Andningen visade sig, för samtliga, vara otillräcklig för en hälsosam röst. Det låg till grund för att jag planerade aktioner där vi arbetade med olika andningsövningar i både liggande och sittande inbalansering i BK.

Samtliga deltagare visade genom det sätt de använde sina röster på att de fick en större medvetenhet om sin röst användning och förstod vikten av avspänning för att rösten ska fungera optimalt. Det som framkom i den första enkäten var att alla kände sig trötta och ansträngda i sina röster men att de upplevde en förbättring tack vare träningen, att de fått mer stabilitet i kroppen och att de nådde ut bättre med sina röster i undervisningssituationen. Deltagarna ansåg att de utvecklats och kunde applicera kunskaperna i arbetet med eleverna.

4.4 Kroppsmedvetenhet, kroppsspråk och använda sig av rummet

Dropsy (1988) framhåller att om rösten initieras från centrum av kroppen så medverkar det till att lösa problem med hållning och spänning. Andningen och rösten blir en inre läkare och rösten med tiden blir både klarare och fylligare.

Jag observerade att flertalet av deltagarna behövde förbättra sin hållning. Några av dem var spända i både axlar, mage och nacke, och några påtalade att de emellanåt omedvetet höll in magen. Struphuvud och stämband arbetar bäst i en avspänd kropp, det är därför viktigt att ha en bra hållning där axlarna sänks för att halsmuskeln ska bli avspända så att struphuvudet kan röra sig fritt utan tvång från spända muskler. Jag upplevde att de ville göra övningarna ”rätt”

när de skulle utföra övningarna i BK vid andra och tredje aktionen, istället för att slappna av och följa med. Det gjorde att övningarna inte gav de önskade effekterna. Därför planerade jag in helt andra avspännings- och hållningsövningar i fjärde aktionen för att avleda uppmärksamheten på BK och fokusera på något annat. Efter arbetet med avspännings- och hållningsövningarna i kombination med inbalansering i BK, upplevde jag att deltagarna blev mer medvetna i sina rörelsemönster. De fick en bättre hållning med lång avspänd nacke, som i sin tur skapade goda förutsättningar för att rösten blev djupare, mer klangfull och att de nådde ut bättre. Syftet med avspännings- och hållningsövningarna var också att bli de skulle bli mer närvarande i rummet, med de andra, med mig och därmed också kunna tillgodogöra sig övningarna bättre i BK, vilket de också gjorde.

I samtal med deltagarna framkom att övandet gav mersmak och att det väckte nyfikenhet. Att arbeta med röstens dynamik även handlar om att förstärka sitt kroppsspråk och använda sig av rummet. Som nämnts tidigare var en reflektion som framkom att deltagarna ville arbeta med en kort dikt för att även träna på uttrycksfullheten. I arbetet med Haikudikterna lärde de sig att disponera andningen vid textarbete, att magstödet är en stor hjälp och en av förutsättningarna för ett skonsammare röstarbete och en hållbar röst. Jag upplevde att de inte riktigt arbetade aktivt med magmuskulaturen på rätt sätt utan att de främst använde sig av nyckelbensandning vid tal. Att göra talandningsövningen bidrog till att träna upp deras medvetenhet om att aktivt arbeta med magmuskulaturen inåt vid tal och disponera luften rätt. Genom att träna på det kunde de i fjärde aktionen bli mer fria i diktgestaltningen och använda en större uttrycksfullhet. Anledningen var att de varken blev andfädda eller ansträngda i rösten genom att använda en felaktig andningsteknik. I det arbetet fick de konkreta verktyg för att utveckla sin uttrycksfullhet i samspel mellan kropp, röst och tal i rummet. De upplevde att de sedan kunde tillämpa dessa kunskaper i undervisningssituationen med eleverna.

Studien visar på en ökad kroppsmedvetenhet. Flera av deltagarna uttryckte inledningsvis en frustration över hur svårt det var att bryta vanemässiga beteenden. Att förstå sina egna känslor och behov genom att vara i kontakt med den egna kroppen upplevdes som viktig för deltagarnas självkänsla. Det ökade förmågan att reflektera om sin kroppsuppfattning och definiera sina fysiska och psykiska behov. De ansåg att hur de var i kontakt med sig själva och sina behov hängde ihop med hur de kunde vara i relation till andra, Bubers jag-du-relation. Att ha nära och bättre relationer till både kollegor och elever upplevdes som ett sätt att bli mer tydlig, synlig och tillfredsställd som pedagog. Det upplevdes även som viktigt för känslor av delaktighet och engagemang.

Genom träningen i BK har de alla på olika sätt lyckats hitta förankringen i sig själva och hjälpt dem att hitta ett nytt förhållningssätt till sin kropp, en slags acceptans av kroppen. De upplevde själva att de blivit mer centrerade i kropparna och också fått kontakt med sin balanslinje genom de olika övningarna. Att utveckla sitt rörelse- hållnings- och andningsmönster är genom medveten närvaro utvecklande men också ett enträget arbete med sig själv för att plocka fram och frigöra sina inneboende resurser.

4.5 Stress

Enligt enkätundersökningen framkom det att samtliga kände sig mer eller mindre stressade i sitt arbete på grund av hög arbetsbelastning, prestationskrav och tidspress. Det i sin tur ledde att de kände att stressen påverkade dem fysiskt vilket visade sig i spända axlar, nacke, huvud-

värk och ryggont. Majoriteten upplevde också att stressen påverkade andningen och att den var yttlig och hög, en så kallad nyckelbensandning (s. 8), vilket i sin tur påverkade rösten. Stress påverkar både spänning i käk- och nackmuskulatur, andning, taltempo och taltonsläge och kan därmed i slutändan vara en av de bidragande orsakerna till röststörningar (Lindblad, 1992). Både i enkätsvaren och i röstanalyserna framkom att deltagarna hade problem med just dessa faktorer. De uppvisade även ett otillräckligt andningsbeteende vilket också kan vara ett tecken på stress och att det påverkar röstkvaliteten negativt. Det är därför viktigt att använda rätt röstteknik och träna regelbundet för att förebygga röstproblem.

När vi är stressade vet vi inte alltid vad som är orsaken eller vilken förändring som krävs för att avhjälpa problemet. Deltagarna var högpresterande, hade ett högt inre tempo och ställde höga krav på sig själva vilket skapade en inre stress. Deras stressnivå avtog i samband med de olika övningarna i inbalansering, särskilt i liggande och sittande inbalansering i kombination med andnings- och ljudövningar. I medveten närvaro, kroppslig förankring mot underlaget, centrering och flöde, kunde de hitta en balans i kroppen och därmed fick de en ökad avspändhet, vilket i sin tur aktiverade det parasympatiska systemet och de blev lugnare.

För att få ut något av röstövningarna och framför allt BK är det viktigt att vara avslappnad och vara närvarande i stunden, annars går det inte att tillgodogöra sig övningarna. Som jag har nämnt upplevde jag att deltagarna var spända i sina kroppar och att de ville göra övningarna ”rätt” istället för att bara slappna av och följa med. Samtidigt var jag oerfaren med BK och orolig om det överhuvudtaget skulle fungera med röstövningar. Det kan ha bidragit till ytterligare stresspåslag. Därför valde jag tillsammans med deltagarna att vi skulle pröva rena avspännings- och hållningsövningar i aktion fyra för att de lättare skulle kunna ta till sig övningarna i aktion fyra och fem. Övandet gav deltagarna en förmåga att bli medveten om hur de kunde påverka andningen vid oro och stress för att bli lugnare, men också för att motverka att hamna i ett spänt och onaturligt röstläge. De upplevde själva att de blev mer medvetna om att hitta balansen mellan inre aktivitet och vila.

Som pedagog är det min främsta uppgift att försöka hitta sätt att få eleverna att själva upptäcka och utnyttja sina resurser. Avslappnings- och hållningsövningarna blev ”avledande” på så sätt att de inte hade med BK och göra och de vågade ”göra fel” i dessa extraövningar, som sedan ledde till att de blev mer avspända för att kunna tillgodogöra sig BK-övningarna på ett bättre och mer tillfredsställande sätt. Ett tillåtande förhållningssätt med acceptans kan stödja en förändring (Harris, 2011).

4.6 Den fria andningen

Enligt Gyllensten et al., (2011) kan andningen styras av vår vilja. Vi kan andas snabbt eller långsamt om vi vill. Men även omedvetna faktorer påverkar vår andning. Dessa faktorer kan enligt Gyllensten et al., (2011) vara undanträngda känslor eller ansträngning att anpassa sitt beteende samt stress eller ångest och att detta menar de, skapar spänningar i andningsmuskulaturen.

Övandet i BK och röstövningarna syftade till att ge en ökad kunskap om hur andningen kan påverkas vid oro eller stress, men också för att motverka att hamna i ett allt för spänt eller onaturligt röstläge. Det är viktigt att integrera andning och rörelser. Vi arbetade med att öka medvetenheten om var i kroppen andningens rörelser kändes. Vi tränade oss i att lyssna och

följa våra egna inre rytmer, såsom andningsrytm och rörelseritm. Andningsövningarna i liggande inbalansering var bra för att få en mer avspänd röst och därmed ett djupare röstläge men också för att komma ner i bukandning. Syftet med ljudövningen var att få den naturliga andningen tydligare och mer effektiv. Genom vibrationerna i att ljuda på [m] i olika övningar, blev det som en slags andningsmassage som frigjorde energier i kroppen. Det syftar till att få en frihet i andningen och i förlängningen återge rösten dess ursprungliga karaktär och uttryck (Roxendal & Winberg, 2002).

Samtliga deltagare blev medvetna om att de i huvudsak använde sig av den höga och ytliga andningen vid tal, nyckelbensandningen, där andningsrörelserna förflyttas till övre delen av bröstkorgen och ljudkvaliteten på rösten därmed blir försämrad. Genom våra diskussioner och övningar kunde de förstå varför de ofta blev ”trötta i rösten”, att det främst berodde på den höga andningen och på grund av det tvingas hals- och struphuvudsmuskulaturen arbeta i spänt tillstånd och struphuvudet kan då inte röra sig fritt, vilket de lärde sig påverka röstkvaliteten. I sittande inbalansering i femte aktionen, var det påtagligt att de hittade balansen mellan hållning och andning, vilket frigjorde deras andning och indirekt ledde till att muskelspänningarna minskade och därmed att de även hittade en frihet i rösten. Ljudövningarna i liggande inbalansering i första aktionen, gav också önskad effekt då den naturliga andningen blev tydligare och mer effektiv.

4.7 Det pedagogiska arbetet

Som nämnts arbetar jag som teaterlärare på gymnasiet. I den estetiska läroprocessen kombineras vetenskap, konst och vardagsfarenheter. Dessa faktorer samverkar sinsemellan och präglas av en helhet, omedelbarhet, temporalitet, expressivitet, förutsägbarhet och reflektivitet (Alexandersson & Swärd, 2015, s. 3). Det är något jag är bekant med från mitt arbete som teaterlärare och kunde applicera i det pedagogiska arbetet med aktionsforskningen.

I lärandeprocessen i BK poängterar Skjaerven et al., (2008) terapeutens egen rörelsemedvetenhet, liksom att terapeuten själv gått igenom en lärandeprocess. Det är viktigt enligt honom att skapa ett tillitsfullt och accepterande möte med deltagaren så att hen känner sig delaktig i sin egen process (Skjaerven et al., 2008). Min roll blev att stödja och motivera deltagarna men också att få dem delaktiga och föra processen vidare.

Jag guidade dem genom övningarna, vilket betyder att visa de rörelser de skulle göra, använda ord och ibland metaforer för att få dem att bättre förstå vad övningarna syftade till. När jag instruerade dem så använde jag både icke-verbal och verbal kommunikation. Jag förebildade övningarna och därefter gjorde vi dem tillsammans. Som pedagog var det viktigt att själv vara en förebild och representera allt det jag själv förespråkade. Vidare var det viktigt att vara en närvarande pedagog såväl fysiskt som mentalt, detta för att verkligen se och förstå deras behov. Jag var noga med att stötta och bekräfta deras resurser men också deras svårigheter på ett accepterande sätt utan krav på prestation. Jag fungerade som en slags vägledare genom att hjälpa deltagarna att upptäcka, utforska och integrera rörelserna i sitt medvetande. Jag försökte tänka på att inte korrigera dem för mycket utan fokuserade istället på att lyfta fram deras styrkor. Positiv feedback upplevde jag vara ett sätt att motivera och stärka deltagarnas självkänsla. Effekten av detta förhållningssätt upplevde jag som starkast i fjärde och femte aktionen, då de gjorde övningarna med en större säkerhet och självklarhet än tidigare i processen.

Att undervisa i BK i kombination med röstövningar har påverkat och utvecklat mig som pedagog. För mig var det lika mycket som deltagarna en upptäcktsresa i både kropp och själ. Eftersom reflektion var en stor del i aktionsprocessen fick jag ett utifrånperspektiv på min egen metodik. Mitt förhållningssätt till deltagarna blev annorlunda än det normalt är. När jag undervisar på gymnasiet brukar jag vanligtvis ha hög utåtriktad energi och ett relativt högt tempo i undervisningen. Vid aktionstillfällena blev jag succesivt mjukare i mitt sätt att använda rösten och jag var tvungen att dra ner på tempot när jag förklarade övningarna. Det tror jag till viss del beror på att BK handlar om att jag var delaktig i det praktiska övandet och att vi övade med medveten närvaro i alla de rörelser vi gjorde, och det i sin tur avspeglade sig sedan i mitt undervisningssätt.

När vi reflekterade tillsammans rannsokade vi oss och försökte tillsammans förstå hur vi bäst skulle få balans i tillvaron, vilka aspekter som var viktiga att ta hänsyn till och hur vi skulle bli mer närvarande med våra elever. Vi upplevde att övandet väckte tankar om självkänedom och att det var viktigt att lyssna in sig själv för att kunna lyssna på andra. Vi konstaterade att det i vår värld handlar mycket om att nå ut, att förmedla kunskap men att det är lika viktigt att nå in, att lyssna men också att bli lyssnad på. Vi var överens om att vara närvarande i sig själv är en förutsättning för att vara inkännande och även lyssna in andra. Det är genom lyssnandet som vi skapar tillitsfulla relationer med ökad trygghet och färre konflikter (Telléus, 2020). Att undervisa i BK har gjort att jag börjat reflektera i ännu högre grad över acceptans. Framförallt acceptans i förhållandet till eleverna. Att alltid försöka se det från den andres synvinkel och att inte bli för snabb att döma. När du lyssnar med full närvaro och vill väl, klarnar tankarna hos den du lyssnar på och personen blir klokare. Den som lyssnar får tillgång till nya perspektiv, större tillit och närhet och det i sin tur leder till att hen också blir klokare. (Telléus, 2020). Vid det första aktionstillfället när en av deltagarna blev emotionellt påverkad av övningarna, visste jag inte riktigt hur jag skulle hantera det och blev lite överraskad i stunden. Så här i efterhand har jag fått mer kunskap om hur jag ska hantera just sådana situationer på ett annat sätt. Det är viktigt att prata om förhållningssätt innan de praktiska övningarna i BK börjar, att andningsövningar i sig kan frigöra känslor och att det inte är vare sig farligt eller konstigt. Deltagarna väljer sedan själva om de vill avbryta övningen och vila en stund.

Samtalen med deltagarna och de skriftliga reflektionerna jag gjorde, har påverkat och utvecklat mig som pedagog och hur jag tänker och reflekterar kring pedagogik. Min metodik har utvecklats och blivit mer inkännande i förhållningssättet till eleverna. Eftersom metoden BK i kombination med röstövningar var ny för mig tvingade det mig att vara ännu mer lyhörd i undervisningssituationen än jag normalt är om teaterlärare. Eftersom vi dessutom hade få inläringstillfällen, ställde detta större krav att snabbt nå ut till dem. Genom kontinuerlig noggrann observation av deltagarna försökte jag anpassa undervisningen och övningarna så att det på allra bästa sätt mötte deltagarnas omedelbara inlärningsbehov.

Att lära ut BK i kombination med röstövningar har hjälpt mig att förstå vikten av samspelet mellan kropp och röst. Jag har fått en fördjupad förståelse av samverkan mellan kropp och röst och att en förutsättning för en förbättrad röst är att förstå detta samband. Jag har blivit mer medveten om min egen kropp och verkligen förstått vikten av en bra balanserad kroppshållning för att få tillgång till en friare andning och därmed en förbättrad röstkvalitet. Jag känner mig mer centrerad i min kropp och upplever att jag blivit mer avspänd i undervisningssituationen med eleverna på gymnasiet. Jag har påverkats av de diskussioner som förts och den litteratur

jag läst. Min nuvarande kompetens som lärare och logonom har utökats och jag har fått större förståelse för att inlärningsprocesserna vid arbete med beteendeförändringar tar längre tid än arbete med kreativa processer.

5 Diskussion

Här följer en diskussion rörande studiens resultat. Därefter kommer en metoddiskussion följt av förslag på vidare forskning utifrån studiens resultat.

5.1 Resultatdiskussion

Den här forskningsstudien uppvisar inga nya omvälvande resultat om lärarrösten och om stress än det som framkommit i tidigare forskning. Bland annat har det påvisats i tidigare studier att stress påverkar både spänning i käk- och nackmuskulatur, andning, taltempo och taltonsläge och kan därmed i slutändan vara en av de bidragande orsakerna till röststörningar (Lindblad, 1992). Ekelund (2018) anser även att kroppshållningen kan påverkas av stress och att många människor ofta får problem med spänningar i både rygg, axlar, nacke och käke. Enligt Ekelund (2018) är det därför viktigt att lära sig avspänning och hitta en balanserad kroppshållning och en fri andning för att på sikt förebygga röstproblem. Om man drabbas av röststörningar kan det få stora konsekvenser för arbetstagaren. Det kan leda till att en undviker att tala, får nedsatt arbetsförmåga och måste vara borta från arbetet och i värsta fall måste omskola sig (Arbetsmiljöverket, 2011).

Samtliga lärare i studien hade haft röstproblem under sin yrkeskarriär. På grund av en rad olika faktorer såsom hög arbetsbelastning, tidspress och prestationskrav, hade de ofta känt sig stressade och ansåg att det påverkat deras undervisning negativt. Ovanstående framkommer även i Furu studie (Furu, 2017 s. 110). Lärarna upplevde att de periodvis haft problem med olika typer av muskelspänningar och också ansträngd röst. De upplevde att rösten ibland kändes både kraftlös och tunn och att detta hämmade deras uttrycksfullhet som pedagoger. Enligt de individuella röstanalyserna framkom att fyra av sex deltagare hade en pressad röst, vilket orsakas av förhöjd adduktionskraft i larynx och utmärks av ett litet luftflöde genom glottis (Lindblad, 1992). Muskelaktiviteten är alltså förhöjd vid press och detta gör att rösten upplevs som ansträngd att lyssna på och kan på sikt göra att man som talare blir trött i halsen. (Lindblad, 1992). Det är därför viktigt att arbeta bort pressad fonation med avspännings- och andningsövningar och lära sig en mer skonsam röstteknik. Att pressa rösten under lång tid är inte skonsamt för rösten och kan i värsta fall eventuellt leda till en röststörning, såsom till exempel stämbandsknotttror (Arbetsmiljöverket, 2011).

Mina resultat visar att övningar i röst i kombination med övningar i BK kan bidra till att förebygga och avhjälpa röstproblem. Anledningen är att förändringar i röstbeteende oftast beror på en större kroppsmedvetenhet och medvetenhet om hållnings- och andningsmönster. När en arbetar med rösten arbetar en med hela sitt jag enligt Dropsys fyra existensnivåer (sid 11). Att arbeta med BK i kombination med röstövningar ger därför en extra dimension till röstarbetet ur ett holistiskt perspektiv. Vidare upplevde samtliga deltagare att de fått en större medvetenhet om sin röstanvändning och förstod vikten av avspänning för att rösten ska fungera optimalt. De upplevde en förbättring tack vare träningen, att de fått mer stabilitet i kroppen, att de fått en bättre röstteknik och kunnat tillämpa magstödet för att avlasta rösten i arbetet med eleverna.

Tanken med BK är att få en fördjupad kontakt med sig själv och sina kroppsliga upplevelser, vilket i slutändan ska ge en mer balanserad och avspänd kroppshållning (Sannum Karlsson & Cederhag, 2017). I samband med övningarna i inbalansering, särskilt i liggande och sittande inbalansering i kombination med andnings- och ljudövningar, avtog deltagarnas stressnivå. De upplevde att de fick en balans i kroppen, ökad avspändhet och blev lugnare och kunde därmed mer medvetet hantera rösten på ett bättre sätt.

Att resultatet inte ledde till en så stor förändring kan bero på att vi träffades för få gånger. Enligt Sannum Karlsson & Cederhag (2017) kan förändringar ta tid. Att öva BK är enligt dem ofta en utvecklingsprocess som äger rum under en längre period där övandet steg för steg leder till nya upptäckter och insikter. De föreslår regelbunden BK-träning i 20–30 minuter, 3–5 gånger i veckan under de tre första månaderna. Att göra det individuellt anpassade kombinationsprogrammet jag sammanställde i BK och röstövningar tar lite längre tid, uppskattningsvis 35 minuter per tillfälle. Dessutom är aktionsforskning i sig tidskrävande eftersom det ingår både förförståelse och att deltagarna reflekterar efter varje aktion och delar med sig av sina erfarenheter och upplevelser av övandet. Vi diskuterade att lägga in fler aktioner men på grund av pandemin blev det en omöjlighet.

Det var inplanerat lektionsbesök både före och efter aktionsstudien för att kunna jämföra om det skett någon förändring i lärarnas röst användning. På grund av det osäkra läget med pandemin, beslöt vi att ta bort det momentet. I samtal med lärarna framkom att de själva upplevde att de kunde tillämpa den rösttekniken vi lärt oss och även att de fått en mer stabil och avspänd hållning tack vare övningarna i BK.

Som tidigare nämnts erbjuds inte lärare vare sig fortbildning i röstteknik eller i kroppsmedvetenhet. De flesta lärare har inte heller fått lära sig tillräckligt om rösten under utbildningen eller fått fortbilda sig på sina arbetsplatser (Lannvik-Duregård, 2004). Genom att få kunskap om sin röst kan dåliga röstvanor brytas eller förändras. Enligt Arbetsmiljöverket har arbetsgivaren skyldighet att tillgodose dessa behov:

När arbetet innebär att den anställda talar en stor del av arbetstiden bör arbetsgivaren se till att arbetstagaren inte får besvär med rösten genom att ge instruktioner och möjlighet att träna in lämplig talteknik, röstläge och hållning (Arbetsmiljöverket, 2020).

Enligt Skatteverket (2021) finns personalförmåner där friskvårdsbidraget kan användas till aktiviteter som innehåller någon form av praktisk aktivitet som innebär motion. Exempelvis kan friskvårdsbidraget användas för aktiviteter som agility och sportfiske men inte för röst- och talträning, vilket är oförståeligt. Som lärare handlar det om att lära sig att använda rösten på rätt sätt och utan ansträngning. Logonomer arbetar förebyggande med röstvård. Om det däremot uppkommit en medicinsk skada på rösten konsulteras en logoped eller foniatriker inom vården. Vid rehabilitering arbetar logoped och logonomer på liknande sätt med att bygga upp rösten och lära ut röst- och talteknik.

5.2 Metoddiskussion

Fördelen med Aktionsforskning som metod är att den påminner om den estetiska lärprocessen som jag är van vid och tillämpar i mitt nuvarande yrke som teaterlärare. Estetiska lärprocesser

är arbetsmetoder som gynnar kunskapsutvecklingen där elever kombinerar känslor, upplevelser, kunskaper, erfarenheter och analyser som en helhet (Alexandersson & Swärd, 2015, sid. 3). När detta implementeras i undervisningen inkluderas alla elever oavsett förutsättningar och bakgrund. I fokus är begreppen delaktighet, tillgänglighet, likvärdighet och gemenskap (Alexandersson & Swärd, 2015). Varierande arbetssätt i undervisningen ska medföra nyfikenhet och motivation vilken kan ske genom att inkludera tidigare erfarenhet, känslor och reflektion i lärandeprocessen (Alexandersson & Swärd, 2015).

Ytterligare en dimension av estetiska lärprocesser tar avstamp i psykologen Lev Vygotskijs teori om hur fantasin präglar lärandet (Alexandersson & Swärd, 2015). Vygotskij betonade att ju mera en individ hör, ser, upplever och erfar, desto mera gynnas individens fantasi. Ett socio-kulturellt lärande anses således vara en ultimat lärmiljö. Detta innebar att lärmiljön ska skapa möjligheten för elever att vara aktiva och även lära sig av varandra. (Alexandersson & Swärd, 2015, s. 3). Jag upplevde att när de fick tillgång till sin fantasi både som förutsättning för att bli närvarande i övningar och kunna tillämpa övningar på rätt sätt men också i arbetet med dikterna var det ett sätt att prägla och utveckla lärandet.

Deltagarna hade ett stort engagemang i grundfrågan kring röstutbildning och röstproblem men liten förförståelse. Med bara fem aktionstillfällen blev det tidspress när det även behövdes tid för utbildning i själva röstämnet. Risken är då att jag som forskare blir mer driven än deltagarna, vilket till viss del blev fallet. Det hade varit bra att ha två fristående utbildningstillfällen innan aktionerna påbörjades.

De sex gymnasielärarna arbetade heltid och den enda tid vi kunde träffas var på kvällstid. De hade fullspäckade scheman med undervisning men också en hel del efterarbete, vilket gjorde att inte orkade att träna på egen hand i den utsträckning de hade planerat att göra. Förmodligen resulterade det i att de inte utvecklades lika mycket som jag hade hoppats på. Vid de första tre aktionstillfällena upplevde jag ingen direkt progression, men att de vid de sista två tillfällena började landa i metoden och därmed också utvecklas. Hade vi haft mer tid avsatt skulle de förmodligen upplevt en större förändring och träningen skulle fått en annan effekt. Det här blev mer ett smakprov på hur man kan förändra invanda beteenden.

Urvalet av deltagare får ses som begränsat både beträffande antal och variation av bakgrund och kön. Det var elva som svarade att de ville vara med i studien, men bara sex av dessa, samtliga kvinnor, kunde bara vara med på den föreslagna tiden. De var alla kvinnor och arbetar som teorilärare på gymnasiet, och de var över 40 år gamla. Studien hade med fördel kunnat göras med fler deltagare för att kunna se om resultatet hade sett annorlunda ut. Att vi var kollegor upplevde jag som en fördel eftersom det fanns en förförståelse och förtrolighet emellan oss redan innan, vilket skapade en avspänd stämning i gruppen. Nackdelen kanske var att jag blev mer försiktig i min feedback än om det hade varit en vanlig ”elev-lärare relation” där jag inte kände gruppen sedan tidigare.

Jag är glad att jag genomförde enkäterna på det sätt jag gjorde. Det gav mig en ökad insikt om deras arbetsmiljö, arbetsbelastning, stressnivå och röststatus. Så här i efterhand skulle jag kanske väntat längre tid innan jag lät dem fylla i enkät två, resultatet kanske skulle sett annorlunda ut om de hade haft längre tid på sig att kanske öva på egen hand.

Att kombinera röstövningar med BK i ett sådant här sammanhang, verkar vara ett nytt sätt att tillämpa BK och det finns därför inga studier att jämföra med. Som tidigare nämnts används

BK som en behandlingsmetod av fysioterapeuter inom svensk sjukvård där den bland annat används som återhämtning vid stress (Seferiadis & Kallenberg, 2018). Deltagarna tyckte att kombinationen röstövningar och BK samverkade bra eftersom mycket handlar om att bli kroppsmedveten, ha en bra hållning, andas på rätt sätt för att få en mer avspänd och funktionell röst. De tyckte att de hade fått verktyg att vidareutveckla dessa förmågor, att övningarna låg på rätt nivå, rörelserna var enkla att utföra och att de hade för avsikt att fortsätta träna på egen hand.

De framhöll att de upplevde att de var mer närvarande i sina kroppar efter att de övat BK och att muskelspänningar hade släppts. De upplevde att stressen försvann helt efter övningstillfällena och att andningen blev friare och att de upplevde att de kunde använda rösten på ett mer avspänt sätt och även tillämpa magstödet när de undervisade.

För att arbeta med BK krävs det regelbunden träning för att verkligen förstå, både mentalt och fysiskt vad metoden syftar till. En viktig faktor för att uppnå effekt är den egna motivationen för att fortsätta att öva själv i vardagen. I BK betonas själva övandet som en väg till fortsatt utveckling (IBK, 2021) Så här i efterhand skulle jag pratat mer om vikten att träna på egen hand. Jag tog för givet att de skulle öva själva i större utsträckning än vad de faktiskt gjorde. Inte nog med att de hade tuffa arbetsscheman, de var också tvungna att planera för att periodvis ha distansundervisning på grund av pandemin, vilket i sig var tidskrävande och en extra belastning för dem. Trots detta, tycker jag att effekterna av den träning vi gjorde tillsammans ändå visade sig vid de två sista aktionstillfällena. Då upplevde jag att de var mer närvarande i övningarna och verkligen avlyssnade sina kroppar och sina röster på ett mer medvetet sätt än tidigare. Att förändra beteendemönster tar tid, så förhoppningsvis är detta bara början på något nytt som de på sikt kan ägna sig mer åt och utforska närmare.

5.3 Vidare forskning

Omfattningen av denna studie är gjorda givet förutsättningarna för examensarbete på 15 högskolepoäng och är begränsad både vad gäller tidsomfattning, bredd i underlaget och fördjupning i frågeställningarna. Som vidare forskning skulle det vara intressant med en mer omfattande studie som sträcker sig över en längre tidsperiod, med fler deltagare och inplanerade lektionsbesök både före undersökningen och efter avslutad gruppövning. För att ställa kombinationen röstövningar och BK mot andra metoder kan ett förslag på en sådan studie vara att dela upp deltagarna i tre mindre grupper där en grupp enbart gör röstövningar, en andra grupp gör en kombination med röstövningar och BK och en tredje grupp gör röstövningar i kombination med exempelvis KBT. En sådan jämförelsestudie synliggör om röstövningar i kombination med BK är en bra metod för att förändra och utveckla sitt kropps, röst- och stressbeteende eller om det finns andra alternativa kombinationer som är mer lämpade för ändamålet. Det skulle också varit intressant att kartlägga de röstergonomiska förhållandena i ljudmiljön i klassrummen och också att undersöka rektorernas syn på vidare utbildning och fortbildning i röst, tal och kroppsmedvetenhet för lärare.

Referenser

- Alexandersson, U., & Swärd, A-K. (2015). Estetiska lärprocesser. *Läs- och Skrivportalen*. Skolverket, Stockholm. Hämtad 2021 från:
https://larportalen.skolverket.se/LarportalenAPI/api-v2/document/path/larportalen/material/inriktningar/5-las-skriv/Grundsarskola/015_tematiska-arbsatt/del_06/material/Flik/Del_06_MomentA/Artiklar/M15_1-9_06_artikel%20estetiska%20larprocesser.docx
- Arbetsmiljöverket (2020). *Systematiskt arbetsmiljöarbete*: (AFS 2001:1, föreskrifter).
<https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/publikationer/foreskrifter/systematiskt-arbetsmiljoarbete-afs-20011-foreskrifter/> Hämtad 14 april 2020.
- Arbetsmiljöverket (2011). Rapport 2011:6 *Yrkesrelaterade röststörningar och röst-ergonomi*. Kunskapsöversikt. Stockholm. <https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/kunskapssammanstallningar/yrkesrelaterade-roststoringar-och-rostergonomi-rap-20116-kunskapssammanstallning/>
- Aspenström, W. (1954) ”Jag måste leva här” I *Hundarna*. Stockholm: Albert Bonniers.
- Bermudez de Alvear, R., Martinez-Arquero, G., Baron, J. & Hernandez-Mendo, A. (2010). *An interdisciplinary approach to teachers’ voice disorders and psychosocial working conditions*. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 62, 24–34.
- Bryman, A. (2009). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Brytting, T. (2011). ”Etik i skolan och i samhällets tjänst” I *Lärarnas handbok*. Lund: Studentlitteratur, 279–287.
- Butler, J.E., Hammond, T.H. & Gray, S.D. (2001). Gender differences of hyaluronic acid distribution in the human vocal fold. *Laryngoscope* 11(5), 907–911.
- Christerson, R. (2013). *Ögonblick i tiden*. Siljans bokförlag.
- Dropsy, J. (1988). *Den harmoniska kroppen, en osynlig övning*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Ekelund, T. (2018). *En logopeds tio tips till en bättre röst*. Riga: Vulkan.
- Elliot, N. (2009). *Röstboken-tal, röst och sångövningar*. (Uppl.1:5) Lund: Studentlitteratur AB.
- Elliot, N., Sundberg, J. & Gramming, P. (1997). Physiological aspects of a vocal exercise. *Journal of voice*, 11, 171–177.
- Furu, A-C. (2017). *Professionell röst användning i läraryrket*. Lund: Studentlitteratur.
- Giovanni, A., Akl, L. & Ouaknine, M. (2008). Postural dynamics and vocal effort: Preliminary experimental analysis. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 60, 80–85.
- Gyllensten, A., Skär, L., Miller, M. & Gard, G. (2010). Embodied identity - A deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy Theory and practice* 26 (7): 439–446.
- Gyllensten, A., Skoglund K. & Wulf I. (2018). *Den levda kroppen*. Lund: Studentlitteratur.

- Hammarberg, B., Södersten, M. & Lindestad, P-Å. (2008). *Röststörningar - allmän del. Yrkesrelaterade röststörningar och röstergonomi*. Rapport 2011:6. Karolinska Institutet.
- Harris, R (2011) *ACT helt enkelt. En introduktion till Acceptance and Commitment therapy*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Heidenstam von W. (1915) "Vi är människor" I *Nya dikter*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.
- Institutet för stressmedicin (2021) Stress www.vgregion.se
- Institutet för Basal Kroppskänedom (2020). <http://www.ibk.nu>
- Kemmis, S. & McTaggart R. (1988). *The Action research planner*. Deakin University Press.
- Landström, O. & Olsson, L. (2016). "Bland stjärnorna" I *Mitt bland stjärnor*. Stockholm: Lilla Piratförlaget.
- Lannvik-Duregård, M. (2004). Med rätt teknik orkar rösten. *Lärarnas tidning*, 6 maj 2004, <https://lararnastidning.se/med-ratt-teknik-orkar-rosten/>. Hämtad 14 april 2020.
- Lindberg, P. (1992). *Rösten*. Malmö: Studentlitteratur.
- Lindgren, B. (2010). "Det luktar litet barn här" I *Gröngölingen är på väg*. Stockholm: Rabén och Sjögren.
- Lindgren, B. (2010). "Månen månen stiger" I *Gröngölingen är på väg*. Stockholm: Rabén och Sjögren.
- Lorca, F. (1976). "Död i gryningen" I *Vistelser på jorden*, översättning, Artur Lundkvist. Stockholm: Forum förlag.
- Lund, K. (2019). *Rösten, övningar för en hållbar röst*. Stockholm: SMI.
- Lyberg Åhlander, V. (2019). Talkomfort och rösthälsa i undervisningslokaler-aktuellt forskningsprojekt om lärares röstproblem. I *Röstläget*.
- Lärarnas handbok* (2011). Lärarförbundet i samarbete med Studentlitteratur AB, Lund.
- Mohammer, E. (2009). *Kraften i din röst: hur ditt sätt att tala påverkar din vardag* (En röstguide för chefer, ledare och politiker) Norsborg: Recito, 2009 (Borås: Bording).
- Nordström-Lytz, R. (2013). Avhandling: *Att möta den andra: det pedagogiska uppdraget i ljuset av Martin Bubers dialogfilosofi*. (Avhandling) Enheten för pedagogik Åbo akademi Vasa. Waasa Graphics Oy, Vasa Finland.
- Nylund, M., Sandback, C., Wilhelmsson, B. & Rönnerman, K. (2016). *Aktionsforskning i förskolan-trots att schemat är fullt*. Lärarförlaget.
- Patel, R. & Davidson, B. (2019) *Forskningsmetodikens grunder*. Upplaga 5:3. Lund: Studentlitteratur.
- Pegoraro Krook, I. (1988). Speaking fundamental frequency characteristics of normal Swedish subjects obtained by glottal frequency analysis. *Folia Phoniatica et Logopaedica*, 40, 82–90.

- Roxendal, G.& Winberg, A. (2002). *Levande människa. Basal Kroppskännedom för rörelse och vila*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Rönnerman, K. & Lindgren, A-C. (2012). *Aktionsforskning i praktiken, förskola och skola på vetenskaplig grund*. Karin Rönnerman (red) andra upplagan. Lund: Studentlitteratur.
- Sala, E. (2005) *Röstergonomi*. Institut för arbetshygien, Arbetskyddscentralen. Helsingfors.
- Sannum Karlsson A.& Cederhag W. (2017). *Hur gör du när du rör dig? Basal kroppskännedom för vardag, friskvård, idrott och rehab*. Malmö: Sannum Karlsson AB och WIC Kroppskännedom.
- Seferiadis A.& Kallenberg J. (2018). Smärtbehandlingar och rehabilitering. *1177 Vårdguiden Västra Götalandsregionen*.
- Skatteverket (2021). Personalvårdsförmån, motion och friskvård. www.skatteverket.se.
- Socialstyrelsen (2009). Folkhälsorapport 2009. <http://www.socialstyrelse.se/publikationer2009/2009-126-71/Documents/6>
- Socialstyrelsen (2021). *Riktlinjer om Basal kroppskännedom*. <https://www.socialstyrelsen.se>
- Statens folkhälsoinstitut (2008). *Fyss 2008: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling* (R 2004:4) Stockholm.
- Sundberg, J. (2007). *Röstlära: Fakta om rösten i tal och sång*. Stockholm: Konsultfirman Johan Sundberg.
- Söderlundh, K. (2006). *Meningen med rösten*. (D-uppsats inom svenskämnets didaktik). Institutionen för undervisningsprocesser, kommunikation och lärande, Lärarhögskolan i Stockholm.
- Södersten, M. & Lindhe, C. (2011). Rapport 2011:6 *Yrkesrelaterade röststörningar och röstergonomi*. Kunskapsöversikt. Arbetsmiljöverket. Stockholm.
- Telleús, A. (2020). *Konsten att lyssna*. Stockholm: Strawberry Förlag.
- Vetenskapsrådet (2017). God forskningssed. https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forsknings-sed_VR_2017.pdf

Bilaga 1

Aktionsstudiens planering och genomförande

Nedan presenteras aktionsforskningens fem aktioner enligt aktionsspiralen. Varje aktion innehåller delarna *planera*, *agera*, *observera* och *reflektera*.

Första aktionen

Introduktion vid första aktionen

Samtliga övningstillfällen ägde rum i samma teaterstudio. Det är ett relativt stort svartmålat rum med dansmatta på golvet. Vid övningstillfällena fanns ingen annan aktivitet på dans- och teateravdelningen vilket skapade en trygg och lugn atmosfär för deltagarna att arbeta i. Vi träffades på tisdagskvällar. Sex gymnasielärare hade anmält sig att medverka i de fem aktionerna. Vid första aktionstillfället var samtliga sex deltagare (nr 1, 2, 3, 4, 5 och 6) närvarande.

Inledningsvis presenterade jag mig och berättade om min utbildning till logonom. Jag redogjorde för hur en logonom arbetar. Efter det berättade jag om aktionsforskning som metod och teori och syftet med min forskning och redogjorde för mina forskningsfrågor.

Därefter fick de presentera sig själva och vi pratade om deras erfarenhet av röst- och talteknik. Ingen av dem hade fått någon utbildning i ämnet under deras lärarutbildning och inte heller blivit erbjudna någon fortbildning i röst och tal under de år som de arbetat som lärare på olika skolor. Alla upplevde att de haft röstproblem till och från under sina verksamhetsår. De talade om perioder av att rösten känts ansträngd och hes på grund av att de ofta använder ett alltför högt taltonsläge för att nå ut till och överrösta eleverna. De nämnde att de också i perioder kände sig stressade i sitt arbete och att de upplevt att det påverkat rösten negativt. Jag delade ut en personlig anteckningsbok (röstdagbok) till var och en, som jag bad dem att skriva i och reflektera över övningarna vi gjorde och hur det påverkade dem. Detta för att öka medvetenheten och notera eventuella förändringar i rösten.

Därefter fortsatte jag att prata om mitt tänkta upplägg för de fem aktionerna. Jag berättade om min roll som pedagog i det praktiska arbetet och att jag tillsammans med dem ska föra aktionsprocessen framåt. Jag informerade om aktionsforskningsprocessens delar; planera, agera, observera och reflektera. Tanken med aktionsforskningen är att det ska ske en förändring eller förbättring i någon form. Tillsammans skulle vi undersöka om det med hjälp av kombinationsövningar i Basal Kroppskännedom (BK) och röst, går att hitta verktyg för att förebygga och avhjälpa röstproblem.

Jag redogjorde sedan om varför lärare och i synnerhet kvinnliga lärare drabbas av röstproblem och vilka symtom som kan uppstå (Furu, 2017). Jag berättade mer ingående om vad BK står för och att jag själv fått grundläggande träning i ämnet av fysioterapeuten Lotta Melander och sedan praktiserat det på övningsselever på SMI. Jag informerade om utgångspunkten för min forskning och den litteratur som ligger till grund för mitt arbete. Jag informerade om att vi skulle göra övningar i både liggande, sittande och stående inbalansering och att träning i BK ska leda till ökad kroppsmedvetenhet, balanserad hållning samt ett avspänt och välkoordinerat rörelsemönster. Det är också viktigt att det finns en naturlig integration mellan andning och rörelse.

Vidare berättade jag om vad vi skulle sträva efter i det praktiska arbetet (Sannum Karlsson & Cederhag, 2017):

- *Centrering* - att hitta samspel mellan rörelser och andning.
- *Balanslinje* - att ha kontakt med mittlinjen genom hela kroppen. Där varje led är i sitt mest funktionella läge från fötter till hjässa.
- *Förankring* - att ge tyngd åt underlaget genom fötter, knän, bäcken, bål, hals, huvud och därmed få mer tillgång till den uppåtgående kraften i hållningsmusklerna.

Röstövningarna fokuserar på att utveckla röstkvaliteten hos utövaren och omfattar specifika röstövningar i *andning, mjuk fonation, glissando, resonans och artikulation*.

Jag föreslog att de vid nästa aktionstillfälle skulle få spela in en kort text för att jag sedan skulle kunna göra en individuell röstanalys av dem. Vid tredje aktionstillfället skulle jag sedan ha ett enskilt samtal och diskutera analysen och ge dem ett individuellt övningsprogram. Syftet med det var att de skulle kunna öva självständigt mellan aktionstillfällena, tillämpa de övningar vi lärt oss för att vidareutvecklas och i förlängningen på egen hand förebygga röstproblem. De tyckte alla att det var en bra idé.

Efter det delade jag ut ett kompendium om BK som jag bad dem att läsa till nästa aktionstillfälle. Jag delade även ut ett frågeformulär som de fick fylla i och lämna in till mig anonymt. Jag informerade om att de även skulle fylla i ett formulär efter det sista övningstillfället. Anledningen till det var att jag ville jämföra om de upplevt någon skillnad från första aktionstillfället till det sista.

Praktiska övningar vid första aktionen

Liggande Inbalansering i BK, för detaljerad beskrivning av övningarna, se bilaga 3.

Alla fick ett liggunderlag som de kunde använda under inbalanseringspasset. Jag var noga med att tala om för dem att min roll som pedagog var att vägleda dem igenom aktionens nio övningar. Jag sa att de skulle sträva efter att bli närvarande i sina kroppar och hitta frihet i andningen. Jag informerade om att vi skulle börja med BK i liggande med fokus på andningen och pratade kort om att:

- Andningen är röstens motor.
- Andningsteknik är viktig för en bra röst.
- Genom att andas med hjälp av buk-och flankmuskulaturen får man ett bättre tryck i utandningsluften när man pratar.
- Dina stämband arbetar bättre och du blir inte hes och trött när du pratar.
- Att vi kan träna våra röster genom att göra både andnings- och röstövningar.

Jag bad dem att lägga sig raklånga på golvet på rygg med slutna ögon. Jag kommunicerade att det var viktigt att uppmärksamheten riktas inåt och att bli medveten om kroppens kontakt mot underlaget.

Jag stod bredvid och guidade dem genom de nio övningarna. Dessa övningar är nedskrivna ordagrant som i originalet från Gertrud Roxendal och Agneta Winbergs bok *Levande människa* (2002).

Observationer vid första aktionen

Under övningarnas gång observerade jag att två av deltagarna forcerade några av övningarna. Jag påtalade att det är viktigt att ta det lugnt och försöka hitta den egna rytmen i övningarna. Att slappna av, att söka kontakten med underlaget, att verkligen uppleva rörelserna och inte bara utföra dem mekaniskt och att andningen fick ta plats i hela kroppen. För två av deltagarna var det svårt att ligga i vissa positioner på grund av begränsad rörlighet. De hittade sitt sätt att ligga i de olika momenten och det fungerade utmärkt för dem att följa med ändå.

Reflektioner över första aktionen

Jag upplevde att de tyckte att det var ett inspirerande och givande första möte. Introduktionen var tidskrävande och tog cirka 60 minuter inklusive att fylla i frågeformulären. Det var kanske i längsta laget men det kändes viktigt att få en grundläggande introduktion. Själva övningarna i liggande tog cirka fyrtio minuter och avslutande reflektionsstunden cirka 15 minuter.

Alla tyckte att det hade varit intressant och givande och att de kände sig mer avspända och harmoniska efter övningarna, att stressen hade runnit av dem. De uppskattade även m-ljuden vi gjorde i övningarna, som de upplevde som mjuka och skonsamma för rösten.

En av deltagarna uttryckte att övningarna hade väckt känslor, att det kändes som om hon nästan skulle börja gråta i ett visst moment, att det var som om andningsövningen hade löst upp ”klumpen i magen” som hon uttryckte det. En uttryckte att hon blev lite yr i huvudet av att andas så mycket. En annan sa att hon blev pigg och glad efter inbalanseringen, som om hon fått igång motorn i kroppen och ville skratta. Jag berättade att ljud är vibrationer och kan frigöra energier i kroppen och det i sin tur kan trigga igång känslor som legat undanstoppade. En reflektion är att det kanske är bra att informera innan om att andningsövningar i kombination med ljudning ibland kan frigöra känslor, men att det inte är farligt utan snarare tvärtom är bra om spänningarna släpper.

Planering inför andra aktionen

Eftersom det basala i BK är att hitta samspelet mellan rörelse och andning, fokuserade vi på andningsövningar i liggande inbalansering vid första aktionstillfället. För att deltagarna skulle få en större förståelse och fördjupad insikt om hur andningen påverkar både kropp och röst, och att det finns en naturlig integration mellan andning och rörelse. Därför ansåg jag att det var viktigt att göra en återkoppling till det vi pratade om vid första aktionstillfället och också gå igenom andningsmönster i den kommande andra aktionen. Jag planerade att vi skulle gå vidare i BK och fortsätta med inbalansering i sittande och också börja med röstövningarna.

Andra aktionen

Vid det andra aktionstillfället var det fem deltagare (nr 1–5, saknas nr 6) närvarande. Jag informerade om aktionens upplägg, med inledande reflektioner över häftet i BK jag bett dem läsa, därefter en genomgång av andningsmönster, sedan praktiska övningar i sittande inbalansering i kombination med röstövningar och till sist inspelning av *Ett svårt fall*, bilaga 8.

Alla hade läst häftet i BK jag gett dem och vi reflekterade över vad de läst. De tog upp det holistiska perspektivet i BK och vi diskuterade de fyra existensnivåerna (s. 10). De tyckte det var bra att påminnas om hur allt hänger ihop och påverkar varann. Det gäller att hitta balansen i hela kroppen för att må bra. Vi kom in på andning och stress. De upplevde att det hade varit avslappnande med den liggande inbalanseringen och att det var något de ville öva på egen hand, just för att gå ner i varv och motverka stress.

Därefter pratade jag lite mer ingående om andningsmönster (s. 8). Jag talade också om andningsteknik och hur man kan använda sig av magstödet när man talar till elever många timmar i sträck för en mer hållbar röst. Att det är viktigt att ha en medveten och välkoordinerad aktivering av både mellangärdet, buk- flank- och ryggmuskler under hela fonationen för att stödja luftströmmen.

Praktiska övningar vid andra aktionen

Sittande inbalansering i BK, för detaljerad beskrivning av övningarna, se bilaga 3.

Vi satte oss på stolar i en ring i rummet. Det är viktigt att sitta på främre delen av stolen, ha tyngdpunkten på sittbenen och att ha fötterna stadigt i golvet med en bekväm vinkel i höfterna. Armarna vilar i knäet och blicken på golvet. Jag gick långsamt och metodiskt igenom alla moment och vi tog god tid på oss för att hitta balansen i oss själva för att bli mentalt närvarande i övningarna. När de rätta förutsättningarna har skapats kommer bålens djupt liggande hållningsmuskelatur, som arbetar reflexmässigt, att aktiveras. Allt för att hitta en balans som inte kräver någon ansträngning. Detta är ett aktivt sittande utan inblandning av den ytliga muskulaturen.

Röstövningar, för detaljerad beskrivning av övningarna, se bilaga 4.

Vi inledde med övningen *varm ånga* i sittande. Denna övning är till för att just observera andningsrytmen och få kontakt med sin andningsrytm men också för att öppna svalget.

Efter det ställde vi oss upp och jag instruerade dem att hitta en balanserad och avspänd kroppshållning innan vi skulle börja med röstövningarna. Jag bad dem att stå stadigt med fötterna något isär och tyngdpunkten jämnt fördelade på båda fötterna. De skulle också sträva efter en känsla av resning i kroppen med en mjuk förlängning av nacken och ha tyngdpunkten mer på framfötterna än bak på hälarerna. Jag gick runt och hjälpte dem att sträcka på sig. Jag fick påminna dem att inte hålla andan och att de skulle öppna munnarna en aning och igen hålla händerna på magen för att verkligen bli medvetna om magmuskelaktiviteten i buken under andningen.

Vi fortsatte med *mjuk fonation* för att värma upp rösterna. De fortsatte att hålla händerna på magen och ”puffade” mjukt inåt på: [*ho, hå, hu, hy*]. Jag observerade att de forcerade denna övning en aning och att de hjälpte till att dra in magen med handen istället för att låta magmuskulerna jobba självständigt. Jag lät dem då jobba i par för att kontrollera varandra, så att de verkligen jobbade inåt med magen. De stod bredvid varandra och höll i varandras händer omlott på varandras magar. Jag förebildade övningen och de härmade mig.

Därefter fortsatte vi med *glissandoövningar*, det vill säga att göra glidningar upp och ner i tonhöjd. Denna övning är bra för att mjuka upp rösten och för att på sikt få ett större omfång i röstregistret.

Efter det följde *resonansövningar*. Jag berättade att ljudet från stämbanden förstärks i resonansrummen, dvs. i svalget, munhålan och näshålan och att vi kan utnyttja dessa ”rum” för att få en starkare och mer klangfull röst. Att de också skulle försöka träna tungan på att arbeta i en stor munöppning och med stort käk avstånd.

Därefter bad jag dem glappa med avspända käkar och säga: [ja, jä, jå, ga, gä, gå, ka, kä, kå]. Sedan fick de tugga som om de hade ett fluffigt tuggummi i munnen och samtidigt säga ett utdraget m-ljud i olika tonhöjd. Därefter fick de fokusera på ljudet i näsan och säga: [m, n, ng] och tänka på att känna sig glad eller förvånad, då vidgar sig svalget automatiskt.

Vi prövade sedan med: [ma, me, mi, mo, mu, my, må, mä] med samma inställning. Jag påtalade att det var viktigt att tungan ska ligga avspänd i munnen med tungspetsen vilande bakom nedre framtänderna.

Avslutningsvis blev det *artikulationsövningar* och lite mungympa. Om käken eller läpparna är för avslappnade kan uttalet låta slarvigt. Har vi däremot för spänd käke och spända läppar, leder det till att tungan inte får plats att uttala vissa ljud, och talet kan då bli otydligt. För att bli bättre på att artikulera och bli hörbar är det bra att öva på överdrivna läpprörelser och tungövningar. Vi började med *läppövningar* och att ”le och pussa i tretakt” några gånger. De hade svårt att få in rytmen, men vi började överdrivet långsamt och ökade sedan succesivt takten. Därefter fick de göra överdrivna läpprörelser på: [o-i-o-i, å-e-å-e, ö-e-ö, u-y-u-y, pa-pa-pa, pe-pe-pe, pi-pi-pi]. Därefter fick de säga: [la, lä, le, li] med avspänd käke och tungspetsen placerad bakom övre tandraden och med spänst i tungan. Vi började långsamt och skruvade sedan succesivt upp tempot.

Efter en kort paus gjorde vi de individuella inspelningarna av *Ett svårt fall*. Jag spelade in dem en och en. Jag började med att kort intervju dem om vad de ätit till frukost. Efter den korta intervjun fick de sedan läsa in texten. Intervjun är till för att kunna jämföra om det är någon skillnad mellan spontantalet och inläsningen av texten. Tanken med att spela in deras röster var att höra vad de behövde vidareutveckla i rösten och talet. Efter det skulle jag sammanställa individuella röstövningar i kombination med BK som de sedan skulle träna på egen hand.

Observationer vid andra aktionen

Inledningsvis upplevde jag att de var en aning stressade, men att de succesivt blev mer och mer avspända. I sittande inbalansering ska sittbenens kontakt med stolen eftersträvas genom att sjunka ihop och räta sig i mittlinjen, och rulla på sittbenen. Några hade svårigheter med rullningen och gjorde den lite för ryckigt. Rörelsen ska vara mjuk och långsam och ska inte kräva för mycket ansträngning. Det såg nästan ut som att höll andan i övningen för att de var så koncentrerade på att hitta rörelsen. Jag föreslog därför att de skulle andas med öppen mun och förstärka andningen för att hjälpa till att komma in i rullningen. Jag uppmanade dem att observera *var* i kroppen de kände rörelsen av andningen, bara för att flytta fokus från själva rullandet på sittbenen. Tack vare detta gick det lättare för dem att rulla på sittbenen och de hittade även andningsrytmen.

Reflektioner över andra aktionen

I denna aktion var jag noga med att informera om syftet med övningarna. Jag tog det väldigt lugnt och försökte skapa en tillåtande och lustfylld inlärningssituation eftersom jag upplevde att de var en aning stressade. Deltagarna upplevde att rullningen på sittbenen var svår och de

påtalade att det krävdes att övningen gjordes om flera gånger för att bli bekväm. De höll med om att de var lite forcerade i övningen och att det var viktigt att ta det lugnt och lyssna inåt. Röstövningarna var helt nya för dem, men jag tyckte nivån var bra och alla kunde hänga med. De tyckte övningen *varm ånga* var avstressande och användbar som uppvärmning innan de skulle undervisa. De sa att det var en bra kombinationsövning med sittande inbalansering som preparation inför en lektion.

Själva inspelningen tyckte de var lite nervöst, men såg fram emot att få individuellt anpassade övningar vid nästa aktionstillfälle. De uttryckte att de gärna ville arbeta med en kort dikt vid nästa aktionstillfälle för att integrera röstuppvärmningen med text och även för att arbeta med uttrycksfullheten i rösten. De nämnde även att de börjat skriva i sina röstdagböcker och reflektera över övningarna vi hade gjort.

En av deltagarna var frånvarande vid detta tillfälle och fick göra sin röstinspelning vid ett senare tillfälle.

Planering inför tredje aktionen

Inför tredje aktionen planerade jag att vi skulle gå igenom inbalansering i stående. Eftersom deltagarna uttalat ett önskemål om en kort dikt att arbeta med, letade jag upp sex olika Haikudikter som jag tyckte passade för ändamålet. Haiku är en japansk kortdikt som med några få meningar beskriver iakttagelser, stämningar och liknelser av livet i poetisk form. Jag använde mig av Rolf Christersons haikudikter ur *Ögonblick i tiden* (2013).

Jag bestämde mig för att göra exakt samma röstövningar som i tidigare aktion för att befästa övningarna. Jag lyssnade på inspelningarna av *Ett svårt fall* och gjorde en röstanalys på varje inspelning och sammanställde individuella övningar i ett litet kompendium åt dem.

Tredje aktionen

Vid den tredje aktionen var det fem deltagare (nr 2–6, saknas nr 1) närvarande. Jag informerade om aktionens upplägg och berättade att vi förutom övningarna i BK och röstövningar, även skulle arbeta med Haikudikter och ha enskilda samtal om röstanalysen. Innan de praktiska övningarna beskrev jag syftet med de olika röstövningarna:

- *Mjuk fonation* är bra för att värma upp stämbanden och få igång ett bra stämbandsarbete med rätt lufttryck. Vi puffar inåt i magen på: [ho, hå, hu, hy, vo, vå, vu, vy] i olika längd.
- *Glissandoövningar* är till för att göra mjuka ljud med rösten, det vill säga att glida mellan tonerna upp och ner i tonhöjd. Käken ska vara avslappnad och svalget öppet så att tonerna kan flöda obehindrat. Syftet med detta är att arbeta bort registerbrott och få en mer flexibel tonhöjd.
- *Resonansövningar* är till för att öppna upp rösten och för att på sikt få en starkare och mer klangfull röst. För att få stor klang kan man lära tungan att arbeta i stort munrum med stort käk avstånd.
- *Artikulationsövningar* med olika läpp- och tungövningar med avspänd käke, görs för att få upp rörligheten i tungan och motverka stela orörliga läppar som ger ett otydligt uttal.

Praktiska övningar vid tredje aktionen

Stående inbalansering, för detaljerad beskrivning av övningarna, se bilaga 3.

Stående inbalansering inleds med att stå med höftbredds avstånd mellan fötterna. Knäna skall kännas fria och lediga med armarna hängande fritt och blicken skall vila på en neutral punkt på golvet någon meter framför en. Jag sa att de skulle föreställa sig en linje genom hela kroppen från fötterna till hjässan, och att de kunde luta sig lite framåt, tillbaka till mitten igen, sedan luta sig lite bakåt och tillbaka till mitten igen, för att hitta balansläget i kroppen.

De tyckte att det först kändes lite vingligt, men efter ett tag började de hitta balansen och upplevelsen av mittlinjen. Mittlinjen kan liknas vid en silvertråd som går igenom kroppen. Jag bad dem att fortsätta stå i balansläge och guidade dem som jag lärt mig av fysioterapeuten Lotta Melander på SMI: ”Tänk er att silvertråden kommer uppifrån och söker sig ner genom huvudet, bakom ansiktet, ner genom bröstet, magen, benen och ner mellan fotknölnarna.”

Sedan bad jag dem ”trampa på stället” så att fötterna skulle hitta sin position. Efter det instruerade jag dem att vi skulle fokusera på bäckenet och göra små förskjutningar i sidled och framåt och bakåt så att de skulle få en ännu tydligare kontakt med sin mittlinje. Sedan bad jag dem göra en minivridning med bålen och sedan komma tillbaka till mitten igen. Därefter lyfta och släppa axlarna på en utandning och sedan göra några försiktiga vridningar med huvudet från sida till sida, som om man säger ”nej”, därefter nicka upp och ner med huvudet som om de säger ”ja”.

Efter det fortsatte vi med höj och sänkning längs mittlinjen, där man omväxlande höjer sig upp på tå och sedan sänker sig mot golvet. Detta sker i en lugn och jämn rytm utan avbrott och man rör sig upp och ner längs mittlinjen i ett slags spår.

Efter det gjorde vi en större vridning längs mittlinjen och tog även med armarna i rörelsen och lät blicken svepa längs golvet med i rörelseenergin som sedan klingade av tills rörelsen upphörde. Vi upprepade övningen två gånger.

Röstövningar för detaljerad beskrivning av övningarna, se bilaga 4.

Därefter fortsatte vi med exakt samma röstövningar vi gjort vid förra aktionen. Vid detta tillfälle kompletterade jag med en talandningsövning, *träna andningen*, för att de skulle bli medvetna om hur de skulle disponera luften när de pratar. Att de kan hålla ut längre fraser utan att ”tjyvandas” men också att för påminna dem om att stötta utandningsluften med stödmuskulaturen.

Haikudikt

Efter det fick de varsin Haikudikt som vi applicerade andningstekniken på. Jag bad dem att säga texten med olika undertext som jag gav dem, för att de skulle få arbeta med uttrycksfullheten i texten och i sina röster. De fick också arbeta med att växelvis säga texten till sig själva, till en partner och till alla och sedan diskuterade vi skillnaden i uttryck med de olika förutsättningarna.

Röstanalysen

Innan återkopplingen på röstanalysen och utdelning av de individspecifika övningarna, berättade jag vad jag lyssnar efter i röstanalysen, det vill säga; *röstläget*, om det är högt, normalt eller lågt, om *röststyrkan* är stark, normal eller svag, och om *röstkvaliteten* är avslappnad, spänd, klar, hes eller skrovlig. Jag sa att jag också lyssnar på *andningen* och bedömer om den är hög, låg, otillräcklig, normal, ljudlig eller forcerad och om *taltempot* är snabbt, normalt eller långsamt, och om *artikulationen* är tydlig eller otydlig.

Detta för att kunna anpassa och hitta rätt röstövningar för den enskilda individen för att utveckla rösten. Återkopplingen av röstanalyserna gjordes i enskilda samtal. I varje kompendium hade jag också bifogat en dikt som de skulle träna på efter att de gjort sina BK-övningar i sittande och sina individspecifika röstövningar. Var och en fick några specifikt utvalda röstövningar för att utveckla och stärka sina röster på olika sätt.

Observation vid tredje aktionen

För att få ut något av BK och röstövningarna är det viktigt att vara avslappnad och vara närvarande i stunden, annars går det inte att tillgodogöra sig övningarna. Jag upplevde att de var spända i sina kroppar och att de ville göra övningarna "rätt" istället för att bara slappna av och följa med. De vinglade lite och tappade balansen på grund av anspänningen i stående. Vi skrattade och efter det kunde de slappna av mer. Efter ett tag upplevde jag att de fick kontakt med sin mittlinje och att de blev mer koncentrerade och därmed mer centrerade i sina kroppar och fick ett bättre flöde i övningarna.

Reflektioner över tredje aktionen

Avslutningsvis reflekterade vi som vanligt över dagens aktion. De tyckte att det gick lättare att komma in i övningarna i BK och de tyckte att det var enkla men effektiva och bra övningar. De upplevde att de fick kontakt med sin mittlinje i kroppen och att beskrivningen av den imaginära silvertråden fungerade bra som metafor. De kände sig nu mer centrerade i sina kroppar än tidigare och påtalade att detta var en bra och stärkande för att orka undervisa i många timmar i sträck.

De sa att de stressat mycket under dagen och att de hade haft många lektioner. De sa även att de kände sig oroliga över om det skulle bli distansundervisning igen.

Denna gång gick röstträningen bättre än förra gången. De var bekanta med övningarna och fick mer ut av det än vid första tillfället. De blev också bättre på att andas ner i magen och disponera luften på ett bättre sätt i arbetet med texten. De förstod också bättre att de kunde använda sig av magstödet för att understödja utandningen vid tal när vi arbetade med Haikudikterna.

De tyckte det var spännande att få ta del av sina röstanalyser och de sa att de från och med nu skulle öva flitigt. Jag bad dem att träna på dikten som fanns i kompendiet och att vi skulle arbeta med den vid nästa tillfälle.

Planering inför fjärde aktionen

Eftersom jag upplevde att de hade en förhöjd stressnivå och svårt för att riktigt slappna av, planerade jag att arbeta med rena avslappnings- och hållningsövningar innan inbalansering i stående och fokusera på ljudövningarna i BK istället för att göra röstövningarna. Allt för att få dem att riktigt slappna av för att kunna tillgodogöra sig övningarna i BK i stående inbalansering.

Fjärde aktionen

Det var fem deltagare (nr 1, 3–6, saknas nr 2) närvarande vid fjärde aktionen. Vi ägnade de första tio minuterna åt att prata om de individspecifika övningarna jag hade gett dem gången innan.

Praktiska övningar vid fjärde aktionen

Vi började med några avslappnings- och hållningsövningar. För att lättare kunna slappna av bad jag dem att spänna alla muskler i kroppen och sedan slappna och notera skillnaden. Därefter fick de lyfta upp axlarna på inandning och sedan släppa ner dem på en stor suck. Detta gjorde vi två gånger. Jag bad dem sedan att stå vilsamt med balansen på båda fötterna med höftbredds avstånd emellan och att de skulle känna sig rotade ner i golvet. Efter det sa jag att de skulle lyfta ena axeln så högt de förmådde utan att flytta huvudet och sedan släppa ner den långsamt, efter det samma sak med den andra axeln. Sedan lyfta båda axlarna och släppa ner dem igen. Spreta med alla fingrarna och spänna av. Knyta händerna och slappna av. Efter det fick de rulla båda axlarna framåt och bakåt med hängande armar i långsamt tempo och känna hur skulderbladen rörde på sig. Därefter bad jag dem att ”peka med näsan” och ”peka med nacken” och göra det växelvis i lugnt tempo några gånger. Efter det fick de skrynkla ihop ansiktet som ett russin och slappna av, samma sak två gånger. Därefter fick de lyfta huvudet sakta och lägga det bakåt, gapa en stund och känna hur käkmuskulerna slappnade av för att sedan stänga munnen och lyfta upp huvudet igen. Därefter fick de lägga huvudet åt sidan över ena axeln och räta upp det igen och samma sak åt andra sidan.

Jag bad dem sedan att gå runt i rummet i olika riktningar och fokusera på sin hållning. Jag sa att de skulle tänka att de skulle ha en känsla av att någon lyfte dem i håret och bli medvetna om sin balanslinje.

Syftet med avslappningsövningarna var också för att bli de skulle bli mer närvarande i rummet, med de andra, med mig och därmed också kunna tillgodogöra sig övningarna bättre. Vi drack lite vatten och sedan började vi med BK och inbalansering i stående följt av ljudövningarna.

Inbalansering i stående, för detaljerad beskrivning av övningarna, se bilaga 3.

De fick börja med att stå upprätt och hitta balansläget i kroppen. Jag gick runt och justerade var och en. Någon stod med alldeles för brett mellan benen, någon annan stod för mycket bakåtlutad, en tredje låste knäna och någon annan lyfte upp axlarna för mycket. När alla hittat en balanserad och stabil ståendeposition, guidade jag dem på samma sätt som vid den tredje aktionen och denna gång gick det lättare för dem att komma in i övningarna.

Vi strävade efter att hitta centreringen med hjälp av att visualisera ”silvertråden” som gick genom kroppen. Efter det fortsatte vi med höj och sänkning längs mittlinjen där man omväxlande höjer sig upp på tå och sedan sänker sig mot golvet.

Efter det gjorde vi en vridning längs mittlinjen och tog med armarna i rörelsen och lät blicken svepa längs golvet med i rörelseenergin. Vi gjorde också övningen ”vågen”. I övningen går det att även lägga till ett ljud i kombination med kroppsrörelsen, denna gång arbetade vi med konsonanten [m] som förstärker resonansen i rösten. Vi fortsatte sedan med ljudövningar på vokaler [å, a, e, i]. De fick stå med rak och välbalanserad hållning och rikta blicken framåt mot en punkt på väggen framför sig. Rikta uppmärksamheten på andningen, sedan kommer det

riktade vokalljudet. Vi övade med liten volym i början sedan ökade vi efterhand volymen. Först fick de ljuda varje vokal var för sig med överdriven artikulation, sedan ljuda de fyra vokalerna i samma utandning. Efter det tog vi en paus och reflekterade över övningen.

Dikterna

Vi arbetade med olika dikter såsom: *Bland stjärnorna* av Lotta Olsson & Olof Landström (2016), *Död i gryningen* av Lorca (översättning av Artur Lundkvist 1976), *Vi är människor* av Verner von Heidenstam (1915) *Jag måste leva här* av Werner Aspenström (1954) *Det luktar litet barn här* och *Månen månen stiger* av Barbro Lindgren (2010).

Efter pausen satte vi oss i en ring. Jag bad dem att var och en läsa sina dikter tyst för sig själva. Därefter läste de dikterna för varandra och vi pratade om stämningen i de olika dikterna. De fick sedan läsa dikten igen och förstärka stämningen i dikten. De fick också i uppgift att rikta dikten till en person i gruppen. Efter det öppnade vi upp cirkeln och de fick ställa sig upp framför de andra och rikta dikten på lite längre avstånd och till oss alla. Alla fick göra samma sak. Efteråt pratade vi om hur de upplevde att använda sina röster och att förmedla dikterna med dessa olika förutsättningar. Jag gav dem i uppgift att lära sig dikten utantill till nästa aktionstillfälle.

Observationer vid fjärde aktionen

För att lättare kunna slappna av ska musklerna först spännas och sedan slappnas av, då upplevs det en skillnad. Jag skiljer på avspänning och avslappning. Avspända muskler är muskler i elastiskt arbete, medan avslappnade muskler är passiva. De började bli mer medvetna om denna skillnad och var mer aktiva i sina rörelser än tidigare och samtidigt mer avspända och medvetna om centreringen i kroppen och balanslinjen.

Reflektioner över fjärde aktionen

De sa att det kändes som de började landa mer i övningarna i BK och att de kunde förstå syftet med dem bättre. Efter ljudövningen med vokalerna upplevde jag att det blev en fylligare och klarare klang i deras röster. De tyckte att det gick lättare att prata och uttrycka sig i dikterna efter att de gjort övningarna. De sa att de kände sig mer avspända och fria i rösten efter övningarna och att de kunde tillämpa det vid diktläsningen. De återkopplade till arbetet med Haikudikten och svårigheten med att kunna disponera sin andning på rätt sätt. Några av dem upplevde att de "tjuvandades" för mycket i dikten och att de kunde hållit ut fraserna längre innan de andades. De tyckte att övningarna var givande och att de upplevde att de fick bättre tillgång till sig själva och sina röster nu än vid de tidigare aktionstillfällena och att de upplevde att rösten nu var mer förankrad i kroppen än tidigare tack vare övningarna i BK.

Vi diskuterade det egna arbetet med övningarna ur kompendiet och fyra av fem sa att de hade övat. De sa att de hade ont om tid att öva men ändå lyckats klämma in några pass. Vi började prata om andning och fonation och jag upplevde att de ville få en större förståelse för talapparaten och röstfunktionen. Jag föreslog därför att jag skulle ge dem en komprimerad och kort föreläsning om röstanatomi och fysiologi vid det sista aktionstillfället. De sa att de ville arbeta ännu mer med uttrycksfullheten i rösten och att de ville arbeta vidare med dikterna nästa gång.

Planering inför femte aktionen

Jag planerade min föreläsning i röstanatomi. Jag bestämde mig för att återkoppla till inbalansering i sittande så att de inte skulle glömma bort hur vi gjorde den övningen. Jag planerade att arbeta vidare med dikterna och med de prosodiska elementen tid, ton och tryck.

Femte aktionen

Det var fyra deltagare (nr 1–3 och nr 5, saknas nr 4 och 6) närvarande på den sista aktionen. Jag hade förberett och ritat upp en människa i profil med bröstorg, lungor, diafragma, ryggkotor, struphuvud, stämband med mera på whiteboardtavlan. Jag höll en kort presentation om röstanatomi och fonation. Jag pratade också om artikulation och röstklang och avslutade med att berätta lite om olika röststörningar, hur de uppstår och vilka symptom de kan ge.

Därefter pratade jag om vikten av regelbunden röstträning i kombination med BK och att det förhoppningsvis kommer att avhjälpa och förebygga röstproblem.

Praktiska övningar vid femte aktionen

Sittande inbalansering för detaljerad beskrivning av övningarna, se bilaga 3.

Jag poängterade att det var viktigt att göra inbalanseringarna i ett lugnt, avspänt och relativt långsamt tempo. Vi började med att observera andningen. Vi prövade att luta oss framåt och andas för att känna andningen i ryggen, sidorna och i flankerna (sidomuskulaturen). Jag upplyste om att man kan påverka lufttrycket inte bara med mag- och bukmusklerna utan även genom att arbeta med musklerna i sidorna och ryggen. Jag bad dem att sätta sig upprätt igen och pröva att andas ut på ett [sss] samtidigt som de skulle tänja nedåt och utåt i midjan åt sidorna och ryggen. De skulle då märka att lufttrycket och ljudet också påverkades. Eftersom en lugn och djupare andning är det vi eftersträvar i övningarna så förevisade jag övningen ”varm ånga” igen för att de verkligen skulle placera andningen ner i buken.

Stående inbalansering för detaljerad beskrivning av övningarna, se bilaga 3.

Därefter fortsatte vi med stående inbalansering där fokus var förankring och mittlinje. Vi gjorde även ”stående studs” där man studsar lite på hälarna en aning framåtlutad. Syftet är att aktivera mittlinjen. Efter det följde ”hög och sänk” längs mittlinjen. Det här momentet kräver stor medvetenhet i rörelsen för att den ska ge önskad effekt så att man inte bara står och höjer sig själv upp och ner på tå. Man gör rörelsen i ett lugnt och jämnt tempo. Den här övningen är bra för att motverka stress. Någon av dem hjälpte till att komma upp på tå genom att dra upp axlarna, och det ska man inte göra. Kroppen ska vara helt stilla utom fötterna som arbetar upp och ner. Detta fick vi göra om några gånger så de hittade rätt i lyftet. I sänkningen i balanslinjen är det viktigt att man sjunker i höfter och i knäna utan att böja bälgen. Man ska inte böja mer än att man kan se tårna. Knäna får alltså inte skymma tårna. Efter ett tag hittade de rätt läge. Det är viktigt att man inte svankar utan snarare tänker att man skjuter fram höften något. Vi testade också att kombinera dessa två övningar hög och sänk längs mittlinjen. Efter några gånger fick övningen ett jämnt flöde. De sa att de upplevde mittlinjen eller balansspåret genom kroppen tydligast i den sista kombinationen.

Vi fortsatte sedan med *vridning*. Vridningen utgår ifrån centrum och sprider sig längs mittlinjen. Syftet med denna övning är att röra sig med utgångspunkt från mittlinjen i kroppen. Denna övning kräver avspänning och flexibilitet. Vi började försiktigt med en liten vridning som

övergick i en kraftigare vridning där hela bålen, armar och huvud svängde i en rytmisk rörelse från sida till sida.

I sista fasen i svängningen, tar man med hela kroppen, *hela jag som vrider mig i rummet*. Det är viktigt att man inte håller på mer än några sekunder annars kan man bli yr i huvudet. Jag påtalade att det är viktigt att man verkligen tar med andningen i övningen och gärna andas med öppen mun.

Röstövningar, för detaljerad beskrivning av övningarna, se bilaga 4.

Dikterna

Efter övningarna fortsatte vi arbetet med dikterna. Vi pratade om prosodin i språket och att man kan tänka på att variera språket på olika sätt för att göra texten levande. I prosodi brukar man tala om begrepp som *tid*, *ton* och *tryck*. Tid är i prosodin, benämningen för tempo, ton brukar man definiera som intonationen och språkmelodin och tryck för betoning och volym. Dessa aspekter bör man ta hänsyn till och variera för att bli uttrycksfull i tal- och röst och för att fånga sin publik. Jag förslög att vi skulle öva på vår uttrycksfullhet och använda oss av prosodin som verktyg i arbetet med dikterna.

De fick var och en säga de första meningarna i sina dikter med överdriven långsamhet för sedan säga det överdrivet snabbt och till sist välja ett valfritt tempo. Vi reflekterade över skillnaden i uttryck och att man kan använda sig av olika tempo i olika delar av dikten för att skapa dynamik och variation i tolkningen.

Efter det arbetade vi med tonaliteten. Första gången fick de säga meningarna med en överdriven språkmelodi med stora variationer i intonationen, efter det monotont och tredje gången valfritt. Här hade de lite olika svårt för att skilja på de olika språkmelodierna. Någon lät ungefär likadan oavsett förutsättning och någon annan använde sig av stora kontraster vilket synliggjorde skillnaderna i uttryck för de övriga i gruppen. Vi fortsatte med tryck och förutsättningen var att de till att börja med skulle tala väldigt tyst och överdrivet betona vissa ord i meningarna. Två av informanterna talade så tyst att man knappt uppfattade vad de sa. Andra gången fick de tala så högt de bara kunde och gärna stå upp. Jag sa till dem att de kunde tänka att de stod på en havsstrand och överröstade en storm. Jag sa också till dem att de skulle använda sig av magstödet för att undvika att tala för starkt rakt på stämbanden för att undvika att bli hesa.

Vi övade lite på att ”sätta” stödet innan de började. Jag förebildade och de härnade. Jag slog med en knuten näve i en låtsasvägg framför mig samtidigt som jag sa: [*ba, bå, ball, boll*] och de härnade. Jag påtalade vikten av stödet som en hjälp för att understödja och skjutsa på utandningen för att få en mer kraftfull röst. Alla sa de sina meningar med stark och kraftfull stämma och använde sig av sitt kroppsspråk. Vi talade om vikten att vara hörbar i klassrummet och att använda sig av rätt teknik för att få en mer hållbar röst.

Avslutningsvis fick de ännu en gång sitta stilla på en stol och gestalta sina dikter. Utmaningen var nu att gestalta texten sittande och inte röra kroppen. Det fanns nu ett helt annat flöde i uppläsningen och de hade hittat ett mer personligt och uttrycksfullt sätt att förmedla dem på än tidigare.

Till sist bad jag dem att fylla i den sista enkäten och lägga i kuverten tillsammans med de första enkäterna.

Observationer vid femte aktionen

Jag upplevde att de var mer medvetna om samspelet mellan röst och kropp. De kunde tillämpa det vi lärt oss och var nu mer kroppsmedvetna än tidigare. De lyssnade nu av varandra och sig själva på ett lyhört och mer nyfiket sätt än tidigare. De visade stort mod och kastade sig in i arbetet med dikterna och ville aldrig sluta.

Reflektioner över femte aktionen

Vid samtalet framkom att de tyckte att det hade varit en stor utmaning att delta i dessa aktioner. De hade till en början varit lite nervösa om de överhuvudtaget skulle klara av att göra röst- och rörelseövningarna. De sa att de hade varit spända eftersom det var helt nytt för dem och att det påverkat hur de utfört övningarna. Jag tror inte enbart de var nervösa för själva övningarna, men att våga blotta sig och vara sårbar för en grupp människor som man inte arbetar tillsammans med annars, är en utmaning i sig. De var alla högpresterande individer och var noga med att göra allt ”rätt” och detta blev lite på bekostnad av inlevelse i övningarna. De ville gärna forcera övningarna en aning och det avspeglade den inre stressen som några av dem hade. Jag var noga med att påtala att ska man få ut något av övningarna är det viktigt att man tar det lugnt för att hitta balansen i kroppen och avlyssna hur kroppen och rösten samverkar i övningarna.

De sa att skrivandet i röstdagboken hade varit till stor hjälp för att förstå sin egen process bättre, och att det var ett värdefullt dokument att ha kvar för att påminna sig om hur vi gått till väga. De var alla överens om att de hade behövt ytterligare övningstillfällen för att verkligen landa i metoden. De tyckte att anatomiföreläsningen var intressant och att de fått större förståelse för hur hela talapparaten fungerar.

Det var mer flöde i övningarna än tidigare och att de hade ett mjukare förhållningssätt i röstövningarna än tidigare. Denna gång kunde de puffa inåt med magen på övningarna i mjuk fonation utan ansträngning och de öppnade munnarna stort och gapade avspänt i artikulationsmomentet utan att jag behövde påtala det. Arbetet med dikterna var uppskattat. De sa att de emellanåt upplevde att de lät lite monotona när de undervisade, och att detta var en bra träning i hur de skall förmedla ett budskap till sina elever på ett mer uttrycksfullt sätt.

Bilaga 2

Övningar första aktionen

Basal kroppskännedom i liggande: Se bilaga 3

- **Övning 1. Uppmärksamhetens resa genom kroppen**
Handlar om mental närvaro och förankring
- **Övning 2. Uppmärksamhet på andningen**
Mental närvaro, centrum och andning
- **Övning 3. Bensamling**
Mittlinje, centrum och flöde
- **Övning 4. Sträckningsövning**
Mittlinje, centrum och flöde
- **Övning 5. Växelsträck**
Centrum och flöde
- **Övning 6. Hopsamling till en boll**
Centrum, flöde
- **Övning 7. Hopsamling**
Centrum, andning och flöde
- **Övning 8. Stjärnsträckningen**
Centrum och flöde
- **Övning 9. Fria sträckningar**
Flöde

Övningar andra aktionen

Basal kroppskännedom i sittande: Se bilaga 3

- **Övning 10, sittande inbalansering**
Mittlinje, centrum och flöde.

Röstövningar: Se bilaga 4

Mjuk fonation, glissando, resonans, artikulation,

Övningar tredje aktionen

Basal kroppskännedom i stående: Se bilaga 3

- **Övning 11. Stående inbalansering**
Förankring och mittlinje

- **Övning 12. Stående studs**
Förankring och mittlinje
- **Övning 13. Höj längs mittlinjen**
Mittlinjen
- **Övning 14. Sänk längs mittlinjen**
Förankring och mittlinje
- **Övning 15. Vridning**
Mittlinje, centrum, flöde och avgränsning

Röstövningar: Se bilaga 4

Mjuk fonation, glissando, resonans, artikulation och träna andning.

Övningar fjärde aktionen

Basal kroppskännedom i stående: Se bilaga 3

- **Övning 11. Stående inbalansering**
Förankring och mittlinje
- **Övning 16. Armrörelsen Vågen**
Centrum, andning och flöde
- **Övning 17. Ljudövning**
Mittlinje, centrum och andning

Avspännings- och hållningsövningar

Röstövningar: Se bilaga 4

Mjuk fonation, glissando, resonans, artikulation och träna andning.

Övningar femte aktionen

Basal kroppskännedom i sittande och stående: Se bilaga 3

- **Övning 10. Sittande inbalansering**
- **Övning 11. Stående inbalansering**
Förankring och mittlinje
- **Övning 12. Stående studs**
Förankring och mittlinje
- **Övning 13. Höj längs mittlinjen**
Mittlinjen
- **Övning 14. Sänk längs mittlinjen**
Förankring och mittlinje

- **Övning 15. Vridning**

Mittlinje, centrum, flöde och avgränsning

Röstövningar: Se bilaga 4

Mjuk fonation, glissando, resonans och artikulation.

Bilaga 3

Alla övningar i Basal kroppskännedom är hämtade från: *Levande människa* (Roxendal & Winberg, 2002).

Inbalansering i liggande

Övning 1

Uppmärksamhetens resa genom kroppen

Handlar om mental närvaro och förankring

Ligg raklång på rygg med armarna på golvet och slutna ögon. Rikta uppmärksamheten mot kroppens kontakt med golvet. Börja nedifrån med hälarna och hur de ligger mot golvet. Låt uppmärksamheten vandra uppåt till vaderna, låren, höfterna. Jämför de båda sidorna med varandra. Jämför kontakten mot golvet på vänster och höger sida. Var känns kontakten tydlig, otydlig? Ändra ingenting, bara lägg märke till hur det är. Följ kroppens kontakt mot golvet vidare uppåt.

Det är som om din uppmärksamhet gör en resa genom kroppen där kroppens alla olika delar utgör stationer. Vid de olika stationerna kan uppmärksamheten stanna upp ett litet tag. Du märker säkert att vissa delar av ryggen saknar kontakt medan högre upp, kanske i nivå med skulderbladen återupptas kontakten. Jämför vänster hand med höger. Lägg märke till om huvudet ligger i en rak fortsättning av kroppens mittlinje eller om det är böjt eller vridet åt sidan. När du har rest så station för station, genom kroppen, riktar du uppmärksamheten till det centrala området nedanför bröstbenet, det område som kallas solarplexus eller centrum. Ligg gärna en stund och uppmärksamma händernas kontakt med centrum. Vad känner du under händerna?

Försök sedan att omfatta hela kroppen med din uppmärksamhet. Låt uppmärksamheten växla från hela kroppen till centrum och tillbaka till hela kroppen igen. Växla så tills du är i båda fokuseringarna samtidigt, centrum och periferi i samma uppmärksamhet. Istället för kroppens kontakt med golvet kan du fokusera på andra upplevelser, som tyngdkänsla. Var i kroppen känner du dig tung mot golvet och var mindre tung eller lätt? Var känns det behagligt och var känns det obehagligt är en annan variation.

Övning 2

Uppmärksamhet på andningen

Mental närvaro, centrum och andning

Fortsätt ha ögonen slutna och händerna vilande på det mjuka känsliga området nedanför bröstbenet. Låt andningen sköta sig själv. Lita på den. Följ andningens rörelse uppmärksam men utan att styra den. Observera andningens centrala område under dina händer. Efter en stund kan du göra ett jämnt och tydligt m-ljud på utandningen. Ljudet behöver inte vara starkt, men så jämnt som möjligt. Försök att få ljudet från centrum under dina händer (inte från halsen eller buken). Ligg så och ljuda en stund tills du känner energin flöda fritt i din kropp. Avsluta med att ligga en stund med händerna på magen och låta kroppen smälta övningen.

Övning 3

Bensamling

Mittlinje, centrum och flöde

Samla ihop benen så att de trycks mot varandra. Det är som att pressa ihop benen men kraften kommer inifrån. Benen dras ihop. När du dragit ihop benen släpper du efter och låter benen falla isär. Så samlar du ihop benen igen. Fortsätt så en stund att växla mellan att samla ihop respektive släppa. Stanna inte kvar i något läge utan upprepa rörelsen i en jämn rytm. I början kan det kännas som att kraften till hopsamling kommer från benen eller från buken. Så småningom finns den här energikällan mer och mer i centrum, hela kroppen samlar ihop sig inte bara benen.

Övning 4

Sträckningsövning

Mittlinje, centrum och flöde

Ligg på rygg på golvet med raka armar, symmetriskt utsträckta uppåt, bredvid huvudet. Sträck ut armarna, förläng dem och släpp några gånger. Sträck ut benen och släpp några gånger. Sträck sedan armar och ben samtidigt så du blir lång. Försök låta sträckningen komma från centrum och leta sig igenom kroppen längs mittlinjen. Låt sträckningen gå ut genom händer och fötter. Växla mjukt mellan sträckning och släpp. Behåll ett lugnt tempo genom hela övningen.

Du kan också sträcka dig med uppvecklade fötter och händerna vinklade så att fingertopparna pekar mot varandra. Om du inte klarar av att lägga armarna bredvid huvudet, kan du göra sträckningen genom kroppen med armarna längs med kroppen. Du kan också leta efter ett läge med armarna ut från kroppen som axlarna klarar. Låt armarna ligga symmetriskt och låt den axel eller arm där hindret finns bestämma läget. Även här låter du sträckningen komma från centrum och leta sig genom kroppen längs mittlinjen.

Övning 5

Växelsträck

Centrum och flöde

Ligg på golvet med raka armar bredvid huvudet. Sträck i hela ena sidan, bål, armar och ben och sedan släpp. Sträck i hela andra sidan och sedan släpp. Låt kraften liksom växa av sig själv i sträckningen. Upprepa några gånger.

Nästa steg

Växla direkt till sträckningen mellan sidorna utan att ha någon avslappningsfas emellan. Gör det till en fri och dansande vågrörelse utan att för den skull tappa kontakten med mittlinjen. Öka tempot successivt fortare och fortare, lekfullt och lustfyllt. Avsluta med att ligga en stund med händerna på magen och låta kroppen smälta övningen.

Övning 6

Hopsamling till en boll

Centrum, flöde

Ligg på rygg med böjda ben och händerna om knäna. Låt uppmärksamheten vila i andningen en stund. Ge m-ljud på utandningen.

Lägg märke till den lilla samlingen i ditt centrum på utandningen och att benen närmar sig mage och bröstorg. Ge plats för andningen och låt benen fjärma sig från kroppen och armarna rätas ut något. Den här lilla, kanske knappt förnimbara, andningsrörelsen låter du växa genom att på utandningen dra knäna mot magen med hjälp av armarna.

På inandningen släpper du efter i armarna så att benen tillåts att fjädra tillbaka något. Låt andningens rytm bestämma tempot. Efter en stund lägger du mer kraft i ditt centrum med hjälp av bukmuskler och armar. Rörelsen blir en aktiv handling från ditt centrum, där du drar ihop hela dig. Även bröstkorgen och huvudet kommer då med i rörelsen på ett tydligt sätt. Du drar ihop dig som en boll. Avsluta med att ligga en stund med raka ben och händerna på magen och låt kroppen smälta övningen.

Övning 7

Hopsamling

Centrum, andning och flöde

Ligg på rygg med böjda ben, fötterna på golvet och armarna utmed sidorna. Låt uppmärksamheten följa andningen under tystnad. Efter en stund lägger du till ett m-ljud på utandningen. Lägg märke till den aktivitet i solarplexus som åstadkommer andning och ljud. Å andra sidan kan man också säga att andningen och ljudet aktiverar sammandragningen i solarplexus.

På samma sätt som andningen är sammansatt av två faser, är denna rörelse uppbyggd av två kompletterande delar. Dessa är utandningens sammandragning i centrum och inandningens öppnande frihet. Öka varsamt kraften i aktiviteten så kroppens framsida drar ihop sig. Låt det bli en sammandragning i centrum på utandningens m-ljud. På inandningen släpper du kontraktionen och låter luften fylla dig.

Nästa steg

När du hittat spåren i rörelsen följer den andningens rytm och fördjupar den. Slutandet och öppnandet i centrum sprider sig uppåt och nedåt i kroppen till en total vågrörelse.

Nästnästa steg

Gör hopsamlingen i en aktiv rytm, som en våg, både kraftfullt och lekfullt. Avsluta med att ligga en stund med händerna på magen och låt kroppen smälta övningen.

Övning 8

Stjärnsträckningen

Centrum och flöde

Ligg på rygg med benen isär och armarna ut ifrån kroppen. Sök vinklar som känns bekväma för höftleder och axlar. Gör ett par små orienterande sträckningar från centrum ut i fem riktningar, benen, armarna och huvudet. Låt nacken räta ut sig så att hakan kommer att dras nedåt, mot halsen. Öka kraften i stjärnsträckningen så att du expanderar och tar mer plats på golvet och släpp sedan. Vinkla händer utåt och fötter uppåt som om du trycker bort någonting med handflator och hälar. Låt sträckningen ta sin tid. Låt andningen sköta sig själv. Avsluta med att ligga en stund med händerna på magen och låta kroppen smälta övningen.

Övning 9

Fria sträckningar

Flöde

Ligg stilla en stund på rygg efter liggande övningarna. Gapa lite för att invitera till spontana gäspningar. Släpp sedan fram impulser till egna sträckningar. Låt dem arbeta igenom kroppen och liksom väcka den. Då gör du dig redo för övningar i sittande och stående.

Övningar i sittande inbalansering

Övning 10

Sittande inbalansering

Du kan när som helst göra en snabb genomgång av inbalansering, till exempel som en minipaus i vardagen. Sitt på främre delen av en pall eller stol. Fötterna stadigt i golvet med bekväm vinkel i höfterna. Armarna vilar i knäet och blicken på golvet. Vrid på huvudet från sida till sida och nicka sedan lite, så att du lossa eventuella spänningar i nacken. Sjunk och res upp kring centrum. Hitta sittknölna.

Låt benen falla ut lite från varandra så att bäckenet blir mer stabilt. Knäna ska helst vara något lägre än höfterna. Placera fötterna stadigt på golvet under knäna. Trampa lite med fötterna så att du hittar lagom avstånd mellan dem. Fotsulorna vilar på golvet. Luta dig lite framåt från bäckenet och ge tyngd till fötterna så att de känns tydligt. Sök efter sittbenens kontakt med stolen genom att sjunka ihop och räta dig i mittlinjen, rulla på sittbenen. Ofta kallas detta för att kuta och svanka men det som vi avser är den samling kring centrum som i de liggande övningarna. Gör rörelsen mjukt, långsamt och med uppmärksamhet så att du inte sjunker för djupt, och inte heller svankar för mycket.

Sitt på främre delen av sittknölna och pendla nu med små rörelser från sida till sida så att du hittar balansen mellan de båda sidorna. Därefter pendlar du åter fram och tillbaka från mitten och framåt. Mittlinjen ligger oftast lite längre fram än man tror, men när man hittar den brukar man känna både stabilitet och frihet på samma gång. Dra upp axlarna och låt dem sjunka ned så att de vilar på kroppen. Vrid lätt på överkroppen några gånger. Lagg märke till nacken igen.

Skaka på huvudet [*nej-nej* och nicka [*ja-ja* Låt blicken vila på golvet en bit framför dig. Uppmärksamma andningen och ge m-ljud på utandningen.

Inbalansering i stående

Övning 11

Stående inbalansering

Förankring och mittlinje

Stå med höftbredds avstånd mellan fötterna. Knäna är fria och lediga, raka men inte låsta bakåt. Armarna hänger fritt och blicken vilar på en neutral punkt på golvet någon meter framför dig,

Föreställ dig en linje genom hela kroppen från fötterna till hjässan. Känn kroppen som en enda enhet. Luta hela denna enhet litet framåt, tillbaka till mitten, litet bakåt, tillbaka till mitten. Sök ditt bästa balansläge med lika mycket tyngd på fötterna och med tyngden framorienterad. Det innebär att du har tyngdpunkten på framföterna.

Trampa på stället så att fötterna hittar sin position.

Lirka med knäna så att de blir raka, men fria och rörliga.

Lek lite med bäckenet så att det hamnar i mittlinjen.

Gör en minivridning med bålen.

Lyft och släpp axlarna.

Gör några nej-rörelser och sedan några ja-rörelser med huvudet så att nacken blir fri.

Övning 12

Stående studs

Förankring och mittlinje

Studs lite på hälarna så att du hittar din framorientering. Du behöver inte komma högt upp på tå. Rörelsen är liten och snabb och fortplanterar sig genom kroppen. Syftet är att tyngden ska komma fram så att mittlinjen blir aktiv.

Ge andningen frihet.

Övning 13

Höj längs mittlinjen

Mittlinjen

Flytta tyngden till framföterna och höj upp dig på tå och sänk dig därefter ned igen. Rörelsen påminner om studs, men nu gör du rörelsen i ett lugnt tempo. Lyft hela dig själv upp på tå med fokus på ditt centrum. Låt rörelsen bli jämn, upp och ned utan avbrott. Fortsätt en stund så att du hittar spåret, att hela du rör dig upp och ned längs mittlinjen, som också kallas balanslinjen.

Övning 14

Sänk längs mittlinjen

Förankring och mittlinje

Stå med höftbredds avstånd mellan fötterna och tyngden på framfötterna. Ge efter något för tyngdlagen och sjunk i höfter och knän, utan att böja bålen. Fotsulorna är kvar i golvet. Böj inte mer än att du kan se tårna. Återgå till utgångsläget. Observera dina knän när du kommer upp så att du inte sträcker dem bakåt i ytterläge. Fortsätt rörelsen mjukt upp och ned en stund, så att du hittar balansen i mittlinjen. Stanna inte upp i någon del av rörelsen, utan låt den fortsätta i ett jämnt flöde. Öppna i höftlederna och låt knäna gå ut över fötterna. Knälederna ska peka ut över långtårna. Man ska kunna se stortårna på insidan av knäna när man böjer knäna.

Övning 15

Vridning

Mittlinje, centrum, flöde och avgränsning

Stå med höftbredds avstånd mellan fötterna och tyngden på framfötterna. Vrid dig från sida till sida utmed mittlinjen. Vridningen utgår från centrum och sprider sig längs mittlinjen. Rörelsen förutsätter mjukhet i kroppens alla leder, så att vridningen tillåts både att gå ner i benen, utan att fotsulorna lämnar golvet, och att sprida sig uppåt i brösttrygg, armar och nacke. Armarna hänger fritt. De är med i rörelsen eftersom de är den del av bålen, men de styr inte. På samma sätt får huvudet följa med i rörelsen. Ögonen ska helst vara öppna och blicken svepa längs golvet. Om du märker att du vill ta i med armarna för att vrida, minska då rörelsen till minimum. När du har återfunnit mittlinjen, låter du rörelsen växa igen inom gränserna för din stabilitet. Rörelsen startar i hela dig på en gång, med avsikten: hela jag vrider mig. Det handlar om balans mellan utåtriktade och inåtriktade krafter. Ju större armrörelsen blir, desto mer stabilitet behövs i centrum. När du hittat rörelsens form, kan du rikta dig utåt genom att höja blicken mot horisonten. Rörelsen sker nu från fötterna till ögonen. Blicken är avspänd. Låt rörelsen ske med lätthet och utan ansträngning, behåll mittlinjen och den fria andningen. Öva dig att vila i rörelsen och lägg märke till *hela jag som vrider mig i rummet*.

Övning 16

Armrörelsen Vågen

Centrum, andning och flöde

Stå med höftbredds avstånd mellan fötterna och tyngden på framfötterna. Blicken vilar på en neutral punkt på golvet framför dig. Låt armarna glida upp, framåt, uppåt. Låt sedan armbågarna sjunka. Tryck därefter ned händerna framför kroppen. Upprepa så att det blir en pågående rörelse, utan stopp någonstans. Du kan använda bilden att du står i vatten och trycker ned en boll framför dig. När armarna kommer upp igen är det som om de lyfts upp av bollen. Du trycker ned bollen, armarna, och låter dem komma upp, i ett ständigt återkommande flöde.

När du har banat in armrörelsen, sjunker du längs mittlinjen samtidigt som du trycker ned armarna. Armrörelse och benrörelse blir en enhetlig rörelse.

Så fort du klarar det, tar du med andningen i rörelsen. Då blir det en helhetsrörelse. Andningen är motorn i rörelsen. På inandningen glider armarna framåt-uppåt, på utandningen, och ett samtidigt m-ljud, trycker du ned dem intill dig igen. Allt sker på samma gång som en enda cell öppnar sig och sluter sig.

Övning 17

Ljudövning

Mittlinje, centrum och andning

Syftet med ljudövningarna är att göra den naturliga andningen tydligare och mer effektiv. Det underlättas om de fysiska förhållandena är optimala. Hållningen är en viktig förutsättning. Frihet från muskelspänningar ökar också röstens frihet. Det är viktigt att integrera andning och rörelser.

Röstens ton eller ljudklang kan liknas vid en färgskala. Genom att låta rösten komma från olika nivåer i kroppen förändras klangen.

Ljudstyrkans jämnhet avspeglar intentionen eller avsikten i övandet. Om ljudet är en jämn och rak ton på utandningen så kommer med tiden inandningen som en mjuk expansion av en spiralfjäder. Det kan vara svårt att få vokalerna jämna och raka. Då kan man sätta ett knappt hörbart HH framför ljuden. Så öppnar man svalget för den fria luftströmmen. Med tiden behöver man inte vara försiktig med ljudets styrka. Energin i ljudet ökar och man kan låta fylla hela rummet.

Klarhet i vokalens uttryck är den tredje kvaliteten. I början övar man varje vokal för sig. [å som i Åke, [a öppet som i Amanda, [e som i Erik och [i som i Ingrid. Man kan gärna överdriva vokalens kvalitet till en början. Annars finns risken att [a och [å närmar sig varandra. [e och [i har också samma tendens. Det går att öva de fyra vokalerna i samma utandning [å-a-e-i.

Då kan man renodla karaktären hos varje vokal.

Det inåtriktade m-ljudet gör man för att frigöra vibrationer och därmed energier i kroppen. I liggande gör vi bara M med slutna ögon. I sittande och i stående låter vi blicken vila framför oss på golvet i m-ljudet. Vokalerna är riktade utåt till omvärlden. Vi gör vokaler bara i stående. Vi har blicken riktad framför oss, dit blicken är riktad. Ljudövandet, liksom de andra övningarna, behöver sin tid. Ungefär en minut per övningsstund och vokal kan vara lagom.

Stå med höftbredds avstånd mellan fötterna och tyngdpunkten på framfötterna. Gör en snabb genomgång av inbalanseringen. Låt blicken vila på golvet på en punkt en bit framför dig. Rikta uppmärksamheten på andningen. Efter en stund lägger du ett tonande m-ljud på utandningen. Öva med liten volym i början. Låt ljudet få komma på utandningen lätt och behagligt, utan att forceras. Lyssna på ljudet så att tonen är rak, jämn och tydlig. När du efterhand hittar ljudet, så kommer inandningen att bli som en mjuk expansion av en spiralfjäder. Ljudövningen blir en rytmisk vågrörelse.

När du har övat m-ljudet en tid kan du lyfta blicken mot en punkt på väggen framför dig. Istället för m-ljudet använder du någon av vokalerna. [å, a, e eller i. Börja med den vokal som tilltalar dig bäst. Lägg eventuellt till ett h framför vokalen i början.

Bilaga 4

Röstövningar

Alla röstövningar är inspirerade och hämtade från: *Rösten; övningar för en hållbar röst* (Lund, 2019) och *Röstboken* (Elliot, 2009).

Mjuk fonation

Varm ånga

Kupa dina båda händer och placera dem över mun och näsa. Du ska nu sluta ögonen och andas helt ljudlöst med öppen mun inne i din kupade hand. Känn att du är avspänd och öppen. Låt luften ta plats neråt. Du ska uppleva att det är avspänt och behagligt att andas på det här viset och att du får kontakt med din andningsrytm och din bottenandning. Det är nästan som om det bildas lite varm fuktig ånga inuti din hand. Det här är en bra övning för att få kontakt med andningen och för att öppna svalget.

Puffar

Ta ner händerna och lägg den ena handen på magen igen med tummen i naveln och sätt den andra handen i sidan. börja med att ”puffa” mjukt inåt på:

Ho	Hå	Hu	Hy
Vo	Vå	Hu	Hy
Ho-o	Hå-å	Hu-u	Hy-y
Vo-o	Vå-å	Vu-u	Vy-y

Ord

Säg med samma mjuka vokalansats och med mycket luft:

Hal, hål, hel, häl, hot

Val, väl, van, vit, vår

Glissando

Att glida

Börja att glida uppåt som uppför en backe:

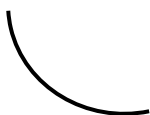


Nååå

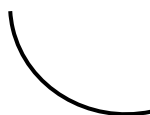


Naaa

Efter det glider du uppifrån och ner:



Nooo

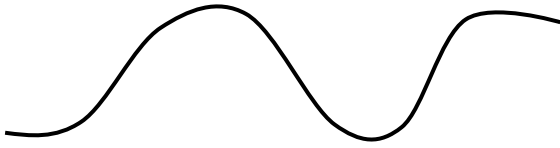


Nååå



Naaa

Du kan sedan avslutningsvis, göra en rörelse med handen som ritat backen uppför, sedan nedför och uppför backen igen, samtidigt som du säger:



Nååå

Ord & Meningar

Säg med överdriven språkmelodi, med en böljande känsla och sedan tröstande

Å vad du är bra!

En sån strålande dag!

Resonans

Till att börja med kan man mjuka upp käkarna.

Käken

Bit ihop tänderna och släpp.

Glappa med munnen som en guldfisk.

Spärra upp ansiktet och slappna av.

Glappa

Säg med stor munöppning och glappa upp och ner med käkarna:

Ja, Ja, Ja

Jä, Jä, Jä

Jå, Jå, Jå

Ga, Ga, Ga

Gä, Gä, Gä

Upprepa en gång till fast säg det i ett snabbare tempo.

Ord & Meningar

Jag mötte Jan på stan, och tänk den snälla karln gav mig och mina barn varsin banan.

Fokusera på ljudet i näsan och säg:

m, n, ng

Meningar

Känn dig glad och förvånad.

Midvinternattens köld är hård.

Ord

Behåll denna inställning när du säger följande:

Upprepa på alla vokaler.

Manga-minga-monga-munga

Mynga-mänga-många-mönga

Månne-minne-manne-månne

Artikulation

Läppar

Läppuppvärmning

Le och pussa i tretakt några gånger.

Överdrivna läpprörelser

o-i-o-i-o-i

å-e-å-e-å-e

ö-e-ö-e-ö-e

u-y-u-y-u-y

Ord

Pa-pa-pa

Pe-pe-pe

Pi-pi-pi

Po-po-po

Ba-ba-ba

Be-be-be

Bi-bi-bi

Bo-bo-bo

De här orden kan sägas på alla vokalerna.

Meningar

Detta är bra mungymnastik.

Bettans busiga bebis.

Packa pappas kappsäck.

Bilaga 5

Första enkäten

Läs igenom varje påstående och ringa in det alternativ som bäst beskriver hur du upplever att din röst och din kropp fungerar i din arbetsroll som lärare.

1. Har du någon gång haft problem med rösten?

- a Ja
- b Nej
- c Kanske
- d Vet inte

2. Känns rösten ansträngd?

- a Ofta
- b Ibland
- c Sällan
- d Aldrig

3. Är rösten hes?

- a Ofta
- b Ibland
- c Sällan
- d Aldrig

4. Har du upplevt att du varit trött i rösten?

- a Ofta
- b Ibland
- c Sällan
- d Aldrig

5. Hur upplever du din arbetsbelastning?

- a Mycket hög
- b Hög
- c Ok
- d Bra

6. Hur är den fysiska arbetsmiljön?

- a Mycket dålig
- b Dålig
- c Ok
- d Bra

7. Hur är den psykosociala arbetsmiljön?

- a Mycket dålig
- b Dålig
- c Ok
- d Bra

8. Känner du dig stressad?

- a Ofta
- b Ibland
- c Sällan
- d Aldrig

9. Känner du av stressen i kroppen?

- a Ofta
- b Ibland
- c Sällan
- d Aldrig

10. I så fall var (fler alternativ kan väljas)?

- a nacke
- b axlar
- c rygg
- d huvudvärk

11. Hur upplever du din andning vid eventuell stress?

- a Hög
- b Påverkad
- c Inte så påverkad
- d Oförändrad

12. Har du svårt att nå ut med din röst i klassrummet?

- a Ofta
- b Ibland
- c Sällan
- d Aldrig

13. Har du fått någon form av röstutbildning som lärare?

- a Vid flera tillfällen
- b Ett fåtal gånger
- c Vid ett enstaka tillfälle
- d Aldrig

14. Har du haft någon form av fortbildning i förebyggande röstvård?

- a Vid flera tillfällen
- b Ett fåtal gånger
- c Vid ett enstaka tillfälle
- d Aldrig

Bilaga 6

Andra enkäten

Läs igenom varje påstående och ringa in det alternativ som bäst beskriver hur du upplever att din röst och din kropp fungerar.

1. Tycker du att du fått några verktyg att arbeta vidare med i Basal kroppskännedom och röst?

- a Ja
- b Kanske
- c Vet inte
- d Nej

2. Tränar du på de övningar du fått?

- a Ofta
- b Ibland
- c Sällan
- d Nej

3. Har din medvetenhet om din röst ökat?

- a Ja
- b Kanske
- c Vet inte
- d Nej

4. Upplever du att din kroppsmedvetenhet ökat?

- a Ja
- b Kanske
- c Vet inte
- d Nej

5. Tycker du att du kan använda stödet på ett annat sätt än tidigare?

- a Ja
- b Kanske
- c Vet inte
- d Nej

6. Upplever du att du fortfarande är trött i rösten?

- a Nej
- b Vet inte
- c Kanske
- d Ja

7. Känns det nu lättare att nå ut med din röst i klassrummet?

- a Ja
- b Kanske
- c Vet inte
- d Nej

8. Upplever du att du kan känna den djupare buk- och flankandningen nu än tidigare?

- a Ja
- b Kanske
- c Vet inte
- d Nej

9. Tycker du att kombinationen Basal kroppskänedom och röstövningar fungerar bra ihop?

- a Ja
- b Kanske
- c Vet inte
- d Nej

Bilaga 7

Enkätsvaren

Jag har sammanställt svaren och numrerat dem i samma ordningsföljd som frågorna är ställda.

Sammanställning av enkät 1:

1. Enligt första enkäten svarade samtliga att de någon gång haft problem med rösten.
2. Tre svarade att de ofta tycker att rösten är ansträngd och tre svarade ibland.
3. Fem svarade att rösten ibland känns hes och en svarade ofta.
4. Två sa att de upplevt att de ofta varit trötta i rösten, två svarade ibland och en svarade sällan.
5. Två upplevde att deras arbetsbelastning är mycket hög och fyra svarade hög.
6. Fem tyckte att den fysiska arbetsmiljön var okej och en ansåg att den var dålig.
7. Tre upplevde den psykosociala arbetsmiljön som bra, två svarade ok och en sa att den var dålig.
8. Fem kände sig ofta stressade och en svarade att hen kände sig stressad ibland.
9. Fyra kände ibland av stressen i kroppen och två kände av den ofta.
10. (Här kunde fler alternativ väljas.) Tre kände av stressen i nacken, tre i axlarna, en i ryggen tre fick huvudvärk.
11. Tre upplevde att andningen blir påverkad vid eventuell stress, två tyckte inte att den blir så påverkad och en upplevde att andningen blev hög vid stress.
12. Fyra tyckte att de ibland har svårt att nå ut i klassrummet, en svarade ofta och en svarade aldrig.
13. Fyra hade aldrig fått någon form av röstutbildning, två hade fått det vid något enstaka tillfälle.
14. Samtliga hade aldrig fått någon fortbildning i förebyggande röstvård.

Sammanställning av enkät 2:

1. Fem tyckte att de fått verktyg att arbeta vidare med Basal Kroppskännedom och röst, en svarade att de kanske fått det.
2. Fyra svarade att de tränade ibland på de övningar de fått, medan en svarade sällan och en svarade nej.
3. Fem tyckte att deras medvetenhet om sin röst ökat och en svarade att den kanske ökat.
4. Fem upplevde att deras kroppsmedvetenhet ökat och en svarade kanske.
5. Samtliga ansåg att de kunde använda magstödet på ett annat sätt än tidigare.

6. Fem upplevde att de inte var trötta i rösten och en svarade vet inte.
7. Fyra svarade att de tyckte att det känns lättare att nå ut i klassrummet, en svarade kanske och en vet inte.
8. Fyra upplevde att de kunde känna den djupare buk och flankandningen bättre än tidigare, en svarade kanske och en visste inte.
9. Fyra svarade att de tycker kombinationen med Basal Kroppskänedom och röstövningar fungerade bra ihop, två svarade kanske.

Bilaga 8

Texten som lästes in till röstanalysen:

En pojke kom en dag inspringande på en bondgård och undrade om han kunde få låna en spade. När bonden frågade vad han skulle ha den till svarade pojken att hans bror hade ramlat i ett träsk och att han måste gräva upp honom.

- Hur djupt har han ramlat i? frågade bonden.

- Upp till vristerna, blev svaret.

- Men då kan han väl gå därifrån utan din hjälp, då behöver han väl ingen spade?

Pojken såg förtvivlad ut och sa:

-Jo, men ni förstår, han ramlade i med huvudet först.