

FG1296 Själständigt arbete avancerad nivå 15 hp

2016

Lärarexamen

Institutionen för Musik, Pedagogik och Samhälle

Handledare: Mikael Persson

Karin Andersson

Yoga i sånguppvärming

– med fokus på körsång

Sammanfattning

Syftet för undersökningen var att utveckla metoder för sånguppvärmning i kör genom en aktionsforskningsstudie av tre separata repetitioner i en fyrstämmig kör. Bland annat testades yogaövningar som en del i sånguppvärmning och vilka reaktioner detta framkallade hos körsångarna. Resultatet visade att yoga kan användas som en metod i körsång för att öka avslappningen och samla koncentrationen inför ett sångpass, samt att körsångarnas reaktioner på yoga var övervägande positiva.

Sökord

Sång, yoga, sånguppvärmning, röstuppvärmning, körsång, kör.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Syfte och frågeställningar	1
2. Bakgrundslitteratur	2
2.1 Sånguppvärmning i solosång	2
2.2 Sånguppvärmning i kör.....	3
2.3 Uppvärmning i yoga	5
2.4 Sammanfattning	7
2.5 Tidigare forskning.....	7
3. Metod	8
3.1 Insamling av empiri	9
3.2 Förutsättningar och undersökningsgrupp.....	9
3.3 Studiens genomförande.....	10
3.4 Analys av resultatet.....	11
4. Processen	11
4.1 Första interventionen	11
4.2 Andra interventionen	12
4.3 Tredje interventionen.....	14
4.4 Öppet samtal efter den tredje interventionen.....	15
5. Analys	16
5.1 Körens bakgrund.....	16
5.2 Vilka var körsångarnas reaktioner efter de tre uppvärmningarna?	17
5.3 Hur upplevdes skillnaderna mellan de tre uppvärmningarna?.....	19
5.4 Fick körsångarna ont någonstans av de olika uppvärmningarna?	19
6. Slutdiskussion	20

7. Referenslista23

8. Bilagor.....24

1. Inledning

Efter fem års studier på Kungliga Musikhögskolan i kurser som klassisk sång, körsång, ensembleledning och sångmetodik har jag fått möjlighet att pröva många olika verktyg för att kunna undervisa andra sångare. Under mina studier har jag lärt mig hur viktig kroppsmedvetenhet och kroppskontroll är för en sångare. Utan rätt muskelarbete och engagemang i stödarbetet och andningen uppnår inte sångaren sin möjliga kapacitet. Det kan kännas både svårt och jobbigt att sjunga, det kan låta falskt och i värsta fall leda till både rösttrötthet och skador på stämband. Under min personliga resa för att hitta kroppsmedvetenhet fastnade jag för en träningsform som jag upplevde hjälpte mig både fysiskt och mentalt, nämligen yoga.

Enligt Sveriges körförbund sjunger över en halv miljon svenskar i kör¹. Körsångens positiva effekter finns kartlagda i flera studier. En av studierna är gjord av sjuksköterskan Christina Garpe som under 2009 gjorde en studie över vilka fysiska effekter körsång hade på olika individer². Det visade sig att sjunga i kör bland annat gjorde att blodtrycket sjönk och immunförsvaret stärktes. Dessutom kände sig många både mer harmoniska, glada och starka efter en körrepetition. En annan fritidssysselsättning som ökat i popularitet under 2000-talet är yoga som träningsform³. Otaliga yogastudior har startats runt om i landet och stora träningskedjor har börjat ta in yoga i sitt utbud. Framför allt yogaformen hathayoga som innefattar både den mentala och fysiska träningen, har visat sig ge positiva effekter för hälsan⁴. Jag började fundera över om yoga kunde kombineras med körsång, kanske att en sånguppvärmning kunde innehålla vissa moment av yoga? En sånguppvärmning i kör är något som vissa körledare och korister kan uppfatta som ett nödvändigt ont – någonting tråkigt som behöver göras innan man kan göra de där roliga sakerna som att lära sig sjunga ett nytt arrangemang eller skapa vackra klanger. Kan en sånguppvärmning i kör göras både givande och rolig och förbereda sångaren fysiskt och mentalt för några timmars sång?

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete är att undersöka körsångares reaktioner efter olika typer av sånguppvärmningar samt utveckla praktiska metoder för sånguppvärmning genom en studie inspirerad av aktionsforskning. Mina huvudfrågor är hur körmedlemmarna kommenterar olika typer av sånguppvärmningar och hur körmedlemmarnas reaktioner skiljer sig åt efter olika typer av sånguppvärmningar.

¹ Sveriges körförbund. (2016).

² Lärarnas nyheter. (2015). *Körsång gör dig friskare*

³ Centrum för Idrottsforskning. (2015).

⁴ Yogainfo. (2016).

2. Bakgrundslitteratur

Här presenteras metoder för uppvärmning inom tre olika områden: solosång, körsång och yoga. Inom de olika ämnena finns en uppsjö av material och jag har därför valt litteratur som utarbetats och sammanställts efter år av praktisk erfarenhet. Studien är inspirerad av aktionsforskningens metoder där forskningen utgår från den egna praktiken, därför är det viktigt att litteraturen har samma grund.

2.1 Sånguppvärmning i solosång

Nedan följer en kort sammanställning av hur röstproduktion sker och vilka förutsättningar som behövs för en effektiv röstproduktion. Här refererar jag till ”Singing and teaching singing” (2012) skriven av den australiensiska sångpedagogen och röstforskaren Janice L. Chapman. För att få en överblick i hur sångrösten fungerar delar Chapman in den i tre olika delar: aktivatorn, vibratorn och resonatorn. *Aktivatorn* är röstens motor och en förutsättning för ljudproduktion. Aktivatorn utgörs av stödfunktionen och luftströmmen. *Vibratorn* är stämläpparna och larynx, eller struphuvudet, där själva röstproduktionen sker. Då stämläpparna sluter sig i vågliknande rörelser alstras ljudvågor som vi uppfattar som sång när de når örats trumhinna. *Resonatorn* är artikulationsapparaten, det vill säga allting som sitter ovanför larynx. Munhålan, näsan och mjuka gommen förstärker de ljudvågor som produceras medan käken, tungan och läpparna utgör en viktig del i artikulationsarbetet.

En god hållning är en förutsättning för att röstproduktionen ska bli så effektiv som möjligt. Utan en dynamisk hållning kan inte de olika muskelgrupperna samarbeta på rätt sätt och sångaren kan stöta problem. Vad en god hållning innebär är högst individuellt eftersom vi alla är byggda på olika sätt. Chapman (2012) menar att kroppshållning ger en bild av individens självförtroende, självbild, mentala tillstånd samtidigt som den är en måttstock på fysisk kondition. Larynx är upphängd i nacken och kan röra sig i sex olika riktningar: upp och ner, sida till sida och framåt och bakåt. Inuti larynx finns stämläpparna som utgör själva vibratorn där ljudet produceras. Om musklerna runt larynx är onaturligt spända kan detta i sin tur påverka stämläpparnas funktion. Individens hållning har en direkt påverkan på aktivatorn, det vill säga andningen, stödarbetet och luftströmmen. I klassisk sång formas resonatorn för att maximera antalet övertoner för att exempelvis kunna höras över en orkester. Detta ställer krav på effektivt samarbete mellan vibratorn och artikulationsapparaten – de behöver vara i linje med varandra (Chapman, 2012).

Den svenska sångpedagogen Ing-Mari Janzon är en uppskattad pedagog och workshopledare som skrivit ett studiematerial för sångeleven som heter ”Öva sång och bli vän med din röst” (2007). I sitt material beskriver hon ett schema för sånguppvärmning. I den första delen av uppvärmningen staplas kroppens delar och ”byggstenar” nerifrån och

upp. Fötterna ska vara parallella med hela fotsulan mot golvet, med svikt i knäna för att undvika onödig svank, ryggen är lång och rak medan axlarna är sänkta med tunga armar, samtidigt som nacken är uträtad och lång (Janzon, 2007 s. 35). För att hitta koncentrationen inför ett övningspass beskriver hon en övning som kallas ”inre samling” där sångaren andas in- och ut i ett jämnt flöde samtidigt som armarna sträcks över huvudet samtidigt som sångaren går upp på tå. Sedan följer andningsövningar och stödövningar för att aktivera bukväggens muskler och därigenom understödja tonen.

I uppvärmningen för själva röstapparaten menar Janzon att valet av sånguppvärmningar är högst individuellt, och att varje sångare ska välja ut övningar som känns bra för den själv. En bra måttstock att utgå från är att börja med övningar med ett litet omfång i sitt mellanläge och gå nedåt ett halvt tonsteg i taget. Därefter utgår sångaren från sitt mellanläge och transponerar övningarna uppåt ett halvt tonsteg i taget. Det är viktigt att sjunga övningarna med en bestämd puls och engagemang för att utveckla musikalitet i varje fras (Janzon, 2007 s. 43).

2.2 Sånguppvärmning i kör

Stefan Sköld utbildade studenter i körpedagogik vid Kungliga Musikhögskolan under två decennier. I hans läromedel "Upp och nersjungningar" (1985) har han samlat femton års erfarenhet och utarbetat ett material i hur körledaren kan arbeta med sånguppvärmning. Syftet med en uppvärmning är att sångarna ska förberedas för en repetition utan att trötta ut sångrösten för mycket menar Sköld. Behovet av övningar varierar och skiftar från individ till individ. Det viktigaste är därför att hitta en kompromiss där övningarna väljs som har en uppvärmningskaraktär. Sköld beskriver det som att uppvärmningen ska ge en sångberedskap och att arbete med röstvård och tonbildning idealiskt borde ske hos en sångpedagog utöver körens vanliga repetitionstid.

I arbetet med vuxna sångare kan med fördel uppvärmningen börja med en avslappningsövning där sångaren ges chans att landa efter en fysiskt eller psykiskt påfrestande arbetsdag. En avslappningsövning behöver förberedas noggrant för att inte verka löjlig eller flummig för både yngre och vuxna. Eftersom sång kräver en medveten andning för att hålla ut långa toner och fraser är andnings- och stödövningar en viktig del i uppvärmningen. Dessa övningar ska direkt följa eventuella avslappningsövningar då de tillhör samma familj. En övning som beskrivs är en slags framåtfällning där sångaren faller överkroppen framåt ner mot golvet med en ljudlig utandning, sedan rätas överkroppen upp koda för koda. Övningen kan med fördel göras med små korta s-stötar då överkroppen rätas upp, först med fyra pumpningar, sedan med åtta och tolv (Sköld, 1985 s. 13).

I uppvärmningen av själva sångrösten benämner Sköld den första typen av övningar som sumnings- och disponeringsövningar. Detta innebär tonbildning på konsonanterna m, n och ng som kombineras med dynamiska förändringar såsom crescendo och diminuendo. Uppvärmningen fortsätter sedan med övningar med litet omfång, omfångsvidgande övningar nedåt och uppåt samt specialövningar anpassade för körens behov. Arbetet med intonationen i kören bör göras i direkt anslutning till det stycke där tonbildnings- eller intonationsproblemet uppstår och inte ta onödig tid i uppvärmningen. Sköld menar att en uppvärmning ska vara kort och koncis och ta ungefär tio till tolv minuter att genomföra.

Tone Bianca Dahl är en erfaren körledare som arbetar som lektor vid Norges Musikhögskola i Oslo. I sitt pedagogiska material "Körkonst" (2002) beskriver hon körledarens roll utifrån sång, körarbete och kommunikation. Under avsnittet om köruppvärmning beskriver hon ett urval av övningar och vad en kördirigent bör tänka på i valet av uppvärmningsövningar. Dahl (2002) menar att de viktigaste målen för en uppvärmning brukar vara att förbereda sångapparaten, samla koncentrationen, öva tonbildning och klang samt skapa en känsla av samhörighet i kören. Uppvärmningens utformning blir olika beroende på vilken typ av kör det är, hur många timmar repetitionen varar och den tänkta repertoarens tessitura, alltså vilket omfång den har. Uppvärmningen blir också olika beroende på vilket klangideal som dirigenten har. Vissa tycker om en individuell klang där varje sångare sjunger på sitt eget sätt medan andra vill ha en homogen klang där alla sångare strävar efter att uppnå en gemensam klang.

Enligt Dahl kan en uppvärmning innehålla följande moment: avspännings- och koncentrationsövningar, övningar för stöd och andning, registerutjämnande övningar, övningar på m, n, ng vilket även kallas sumningsövningar, vokalklångsövningar i bekvämt läge samt höjd- och djupövningar. Dahl understryker att sångövningar är något som är svårt att formulera i text och att det optimala vore att få en demonstration av en lärare som även kan vägleda en i processen. Med detta sagt följer en beskrivning över några övningar som kan användas för avspänning och koncentration. Målet för övningarna är att hitta avspänning, balans och ro (Dahl, 2002 s. 34). Först behöver sångaren hitta en balans i kroppen genom att flytta tyngdpunkten från tårna till hälen, sedan behöver huvudet finna sin balans genom att käken slappnas av och huvudet tillåts "rulla" fritt i pyttesmå rörelser ovanpå ryggradens högsta kota. Då bäckenet slappnas av roterar det en aning framåt och möjliggör att korsryggen kan rätas ut vilket ger bättre förutsättningar för bäckenmuskulaturen att aktiveras. Något som har en viktig funktion i både balans och stödarbete. Dahl föredrar sångövningar som bygger upp och utvecklar sångrösten med tiden i stället för den andra typen av övningar, så kallade "kom-igång"-övningar som främst är till för att väcka liv i kropp och röst. I den typen av övningar finns inget medvetet arbete med sångröst och klang och Dahl menar att poängen med sångövningarna är att klangen låter god och oansträngd samtidigt som intonationen är god. För att undvika att en köruppvärmning blir tråkig byter Dahl hela tiden program och förklarar också övningarna på olika sätt.

2.3 Uppvärmning i yoga

Nedan följer en kort historik och begreppsförklaring över yogans lära. Här refererar jag till Saraswatis bok ”Asana Pranayama Mudra Bandha” (2008) som tryckts i sjutton upplagor och getts ut i länder över hela världen. Annan litteratur är exempelvis ”Light on Yoga” av B. K. S Iyengar vilken likt Saraswatis bok ger en komplett beskrivning med illustrationer över yogapositioner och andningsövningar. Två andra populära böcker i Sverige⁵ är ”Yoga Anatomy” av Leslie Kaminoff, Amy Matthews och Sharon Ellis som förklarar de underliggande anatomiska strukturerna i de olika yogapositionerna, samt Josephine Selanders bok ”Yoga & ACT” vilken utgår från virayayogan – en yogaform som baseras på rörelselära.

Yoga är en lära som eftersträvar en sammankoppling av den egna mentala och fysiska kraften. Tidiga tecken på yoga har hittats hos den välutvecklade Harappa-kulturen som hade sitt säte i Indusdalen, nuvarande Pakistan, år 3000–1500 före Kristus. Den uråldriga formen av yoga spreds muntligen från lärare eller *guru* till elev. I dag omfattar läran om yoga de fysiska, mentala, emotionella och spirituella aspekterna hos människan där målet är att uppnå ett högre medvetande och bli en del av världsalltet (Saraswati, 2008). I västvärlden i modern tid används yoga ofta som ett medel för fysisk hälsa och välmående i ett mer och mer stressat samhälle. Yoga är en lära som ständigt utvecklas och därför finns det många olika former av yoga. En yogaform som blivit populär i västvärlden är *hathayoga* som utgår från kroppskontroll och har sin grund i att om psyket kan påverka kroppen, så kan också kroppen påverka psyket. Eftersom mental stress och fysiska spänningar hör ihop kan övningar från denna yogaform fungera som en utgångspunkt vid utvecklingen av sånguppvärmning. Stress eller en mental spänning uppträder först och orsakar sedan en fysisk spänning (Saraswati, 2008). Hathayogan består av tre delar: *asanas*, fysiska yogapositioner, *pranayama*, andningsövningar och *shatkarma*, olika reningstekniker.

Andningsövningarna pranayama är en sammansättning av två ord: *prana* som betyder livskraften och *yama* som betyder förlängning av, eller kontroll. Begreppet pranayama kan alltså översättas till kontroll av livskraften (Selander, 2010). Ordet prana kan stå för olika saker: energin som finns i allt, kroppens inre visdom eller andningen. I utövandet av hathayoga används de fysiska positionerna, asanas som ett redskap för att styra och få flöde i prana. Små omställningar i kroppens hållning ger effekter på andningen och själva prana. Målet med asanas är att lösa upp de fysiska, muskulära knutarna som i sin tur orsakas av mentala blockeringar (Saraswati, 2008).

⁵ Allt om Yoga. (2015). *10 mest sålda böckerna om yoga på Adlibris*.

Josephine Selander är dansare och yogalärare som tillsammans med en naprapat skapat yogaformen *virayayoga*⁶ med det ena benet i den österländska traditionella yogan och det andra i den moderna, västerländska kulturen. Yogaövningarna baseras på läran om biomekanik eller rörelselära, som handlar om vilka fysiska lagar som ligger bakom kroppens rörelser. Övningarna beskrivs i boken ”Yoga från insidan” (2010). För att en yogautövare ska kunna använda sin kropp på rätt sätt utan att få skador på sikt så krävs en grundläggande kunskap i hur kroppen fungerar. Två centrala begrepp är att stabilisera och expandera kroppen. De individer som har en benägenhet att vara rörliga i leder behöver vara noggranna med att stabilisera kroppens muskler genom en inre kram. Detta görs genom att individen aktiverar alla muskler i kroppen helt lätt. Då närmar sig lederna centrum i kroppen som kan kallas lodlinjen, det vill säga magen och mitten av höfterna. De individer som däremot är stela i kroppen och lederna behöver tänka på att expandera kroppens muskler. Detta innebär att individen likt en balettdansare sträcker ut kroppen med elegans vilket ger en frihet i yogarörelserna. Det är dock mycket viktigt att alla yogautövare oavsett rörlighet i leder utgår från den muskulära kramen och hittar stabilitet i lodlinjen (Selander, 2012).

I min undersökning av sånguppvärmning användes litteratur om *virayayoga* eftersom jag behövde en grundläggande förståelse av varje rörelse för att på så sätt motivera valet av *asanas* till sånguppvärmningen. I övningsdelen av boken följer ett avsnitt med uppvärmningsövningar, där yogautövaren ska ”förbereda kropp, sinne och hjärta inför den kommande yogastunden” (Selander, 2012 s. 91). Den allra första positionen kallas *siddhasana* och är en meditationsposition där yogautövaren sitter med korsade ben med vikten på båda sittbenen med en naturlig svank. Utövaren uppmanas att lyssna till sin andning och så småningom förlänga andetagerna samtidigt som bröstkorgen breddas. I de följande uppvärmningsövningarna beskrivs varje rörelse i detalj i samband med in- eller utandning.

Två andra övningar som beskrivs är *bharadvajasana* och *uttasana*. Den första övningen av dessa två innebär att utövaren sitter ner, andas in och förlänger ryggen, andas ut och sedan vrider sig åt vänster. Vänster hands fingertoppar placeras på golvet bakom ryggen medan högerhanden vilar på låret. Vridningen byter sedan sida. Övningens fördelar är att den ökar rörligheten i ryggraden och ökar blodflödet till diskarna (Selander, 2012 s. 101). Den andra övningen, *uttasana*, sträcker ut baksidan av låren och ryggen och kan bidra till att mildra huvudvärk. Övningen är en framåtfällning där utövaren andas ut samtidigt som den faller sig framåt med huvudet ner mot golvet. På nästa inandning kommer utövaren upp halvvägs, tittar mot horisonten och faller ner sig mot golvet på utandningen. Vid nästa inandning kommer utövaren upp till stående position (Selander 2012, s. 103).

⁶ Nordisk Yoga. (2016). *Vad är Virayayoga*.

2.4 Sammanfattning

Det som är gemensamt för de olika sånguppvärmningssätten som presenteras är att ge röstapparaten bästa förutsättningar för att arbeta så effektivt som möjligt och därigenom skapa en oansträngd ton med en fri klang och god intonation. Författarna är överens om att en god hållning är en förutsättning för att kroppens muskler ska arbeta på rätt sätt, främst när det gäller det viktiga stöd- och andningsarbetet som behövs i sång. Två övningar som beskrivs för att nå både kroppsmedvetenhet och en god hållning är dels framåtfällningen där rygg och nacke tillåts sträckas ut, och dels balansövningen där tyngdpunkten i kroppen växlar mellan tå och häl. I början av en sånguppvärmning kan det vara givande att finna en slags inre samling genom att göra en avslappnings- eller koncentrationsövning. Yogans lära berättar om sambandet mellan den fysiska och den mentala kraften och innefattar övningar för bland annat kroppen och andningen. Två yogaövningar som har likheter med sånguppvärmningsövningarna är den inledande yogapositionen *siddhasana*, en stund för meditation och en möjlighet till förlängd in- och utandning, samt *uttasana*, en övning som sträcker ut baksidan av låren och ryggen. Dessa två övningar kan tänkas ingå i en sånguppvärmning eftersom de fokuserar på avslappning och koncentration samtidigt som de värmer upp och stretchar muskler som är viktiga för andningen.

2.5 Tidigare forskning

Vid sökningar på olika databaser framkom endast forskning som angränsar mitt område och ingen forskning som specifikt undersöker röstuppvärmning. Efter sökningar på Digitala Vetenskapliga Arkivet⁷ på sökordet ”sånguppvärmning” framkom ingen träff. Jag sökte också på ordet ”uppsjungning” och ”röstuppvärmning” utan resultat. Vid sökning på ordet ”yoga” framkom trettio resultat inom områden som medicinsk forskning, idrottsforskning och religionsforskning. Vid sökning på ordet ”körsång” framkom nitton resultat varav ingen av publikationerna specifikt undersökte sånguppvärmning eller röstuppvärmning

⁷ DiVa. (2016).

3. Metod

Efter att ha övervägt olika metoder såsom grounded theory och fenomenologi föll valet slutligen på aktionsforskning eftersom fokus för metoden är att planera, genomföra, observera och reflektera kring min egen praktik (Rönnerman, 2001). Detta tillvägagångssätt fungerar väl tillsammans med utvecklandet av en sånguppvärmning och är en metod där både pedagogens och elevens lärande står i fokus. Aktionsforskningen utarbetades på 1940-talet av socialpsykologen Kurt Lewin. Forskningen gick ut på att förstå människors förändringar och framför allt grupperns handlingar. Resultaten av forskningen visade att grupper består av en stor mängd sociala relationer och att förändring sker då hela gruppen är engagerad (Rönnerman, 2012). Aktionsforskning sker i mötet mellan vetenskapen och vardagstraditionen där forskare och praktiker möts. I Norden har aktionsforskning framför allt använts inom skolutveckling under de senaste tjugo åren. År 2011 trädde den nya skollagen i kraft där all utbildning ska vila på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Detta kräver att verksamheten ständigt prövas, resultaten följs upp och att nya metoder prövas och utvecklas (LGR11, s. 11). Att aktionsforskning och skolans värld är tätt sammankopplade bidrog till mitt val av aktionsforskning som inspiration för min metod.

Kritik mot aktionsforskningen som metod kommer från olika håll, kanske för att metoden befinner sig i gränslandet mellan forskning och praktik? Problemet kan vara att det akademiska sättet att validera kunskap används när aktionsforskningen ska generaliseras (Rönnerman, 2012, s. 52). För att komma förbi detta kan det ses som att ansvaret inte ligger hos aktionsforskaren själv utan istället hos mottagaren. Det är alltså upp till varje individ att själv bedöma vad som kan avläsas och användas i den egna kontexten eller praktiken. I aktionsforskning redovisas det praktiska arbetet vanligtvis efter rubrikerna förutsättningar – process – resultat – reflektion (Rönnerman, 2012, s. 31). I denna undersökning redovisas i stället undersökningen löpande genom hela uppsatsen. Förutsättningarna för undersökningen redovisas i metodavsnittet under rubriken ”Förutsättningar och undersökningsgrupp”. Processen redovisas i aktionsforskningsavsnittet under rubrikerna ”Första interventionen”, ”Andra interventionen”, samt ”Tredje interventionen”. Här återges mina egna reflektioner och observationer under processens gång. I analysavsnittet analyseras respondenternas svar och slutligen diskuterar jag och reflekterar jag över resultatet under rubriken ”Slutdiskussion”.

I en aktionsforskningsstudie är forskningsspiralen viktig vilket innebär att det behöver ske ett kontinuerligt utbyte mellan praktiker, exempelvis ett lärarlag, och forskare under hela studiens gång. Eftersom denna studie genomförs av enbart mig själv utan utbyte med kollegor eller handledande forskare är studien inspirerad av övergripande idéer inom

aktionsforskning. Den följer alltså inte de givna stegen i aktionsforskningsmetoden i sin helhet.

3.1 Insamling av empiri

För att samla in tillräcklig kunskap om min praktik behöver jag tre verktyg: självreflektion genom anteckningar, observation genom ljud- och videoupptagning samt dokumentation genom enkätsvar och ett avslutande öppet samtal. För utformning av enkäten valdes Kreugers intervjuteknik för fokusgrupper där frågorna ställs i en bestämd ordning. Att använda sig av en intervjuteknik i en enkät kan ses som ovanligt och valdes eftersom kören i studien utgör en typ av fokusgrupp. Det övergripande syftet för intervjutekniken är att få en helhetsbild av den enskilda körsångaren och dennes reaktioner på sånguppvärmningen. Genom frågor som inte är direkt relaterat till nyckelfrågorna ges möjlighet att samla in tillräckligt med empiri för att kunna göra en kvalitativ analys. Kreugers intervjuteknik innebär att frågorna ställs i en bestämd ordning (Kreuger, 1994).

1. Öppningsfrågor som rör gruppens gemensamma egenskap:
Hur många terminer har du sjungit i kör?
Hur många gånger har du tagit enskilda lektioner för en sånglärare?
2. Introduktionsfrågor som rör huvudfrågan, men är inte direkt relaterat till det forskaren vill ha svar på:
Varför sjunger du i kör?
Utövar du någon form av regelbunden fysisk träning?
3. Övergångsfrågor som introducerar nyckelfrågor:
Vad tycker du om uppvärmningen?
4. Nyckelfrågor:
Hur kände du dig fysiskt och mentalt *innan* denna uppvärmning?
Hur kände du dig fysiskt och mentalt *efter* denna uppvärmning?
Fick du ont någonstans av denna uppvärmning?
Upplevde du någon skillnad mellan de olika uppvärmningarna?
5. Avslutningsfrågor, ”har vi missat något”:
Övriga åsikter/kommentarer?

3.2 Förutsättningar och undersökningsgrupp

Undersökningsgruppen består av en amatörkör i blandad sättning med stämmorna bas, tenor, alt och sopran. Kriterierna var att kören skulle innehålla alla fyra stämmor, ha en öppen inställning till att prova nya saker, samt att koristerna skulle vara vuxna över 18 år.

Att det inte blev exempelvis en ungdomskör eller en tonårskör som undersökningsgrupp beror på att tonåringarna har en tendens att uppfatta sig själva som alltings medelpunkt i sociala situationer (Hwang, 2011). Detta gör att de kan känna det som att de drar till sig mer uppmärksamhet än vad de egentligen gör, vilket kan ge en inverkan på resultatet när jag som pedagog ville pröva helt nya saker. Körens ordinarie ledare kände mig sedan tidigare vilket kan ha gett koristerna ett visst mått av trygghet då de litar på sin körledare och då jag inte blev en helt okänd person i sammanhanget. För att inte bli påverkad av den ordinarie körledarens åsikter och värderingar när det gäller sånguppvärmning och ta risken att fortsätta i redan kända spår gjorde jag valet att fokusera på körmedlemmarnas upplevelser av sånguppvärmningarna. Förutsättningarna för undersökningen var en lokal med flygel, god akustik samt stolar för koristerna att sitta på.

3.3 Studiens genomförande

Undersökningen bestod av tre separata interventioner med en veckas mellanrum. Fokus är sånguppvärmningsdelen av en körrepetition. Inför den första interventionen konstruerades en enkät utifrån problemformuleringens frågor. Efter en kort presentation av undersökningens upplägg genomförde kören sin vanliga sånguppvärmning med sin ordinarie körledare. Jag observerade skeendet genom anteckningar och ljudupptagning. Efter uppvärmningens slut svarade koristerna på enkäten och fortsatte därefter repetitionen som vanligt. Utifrån mina observationer konstruerades en uppvärmning med fler inslag av fysiska uppvärmningsövningar.

Under den andra interventionen ledde jag uppvärmningen som dokumenterades genom videoupptagning. Därefter svarade koristerna på enkäten och fortsatte repetitionen som vanligt med sin ordinarie körledare. Inför den tredje och sista interventionen konstruerades en uppvärmning med inslag av yoga. Jag genomförde uppvärmningen som dokumenterades genom videoupptagning. Därefter svarade koristerna på enkäten och fortsatte repetitionen som vanligt. Under fikapausen som följde gavs koristerna möjlighet att diskutera sina erfarenheter och åsikter, detta dokumenterades genom ljudupptagning.

Verktyg	Första interventionen	Andra interventionen	Tredje interventionen
Observation	Icke-deltagande Ljudupptagning	Deltagande Videoupptagning	Deltagande Videoupptagning
Dokumentation	Enkät svar	Enkät svar	Enkät svar Intervju i fokusgrupp (ljudupptagning)

3.4 Analys av resultatet

I min analys av resultatet har jag tagit inspiration från antologin ”Metodpraktikan” (Esaiasson, 2002). Själva interventionerna är en form av experiment men utan den traditionella forskningsdesignen med en kontrollgrupp och en experimentgrupp, således kommer inte mina resultat att kunna redovisas i den klassiska formen av kausalitet, eller sambandet mellan orsak och verkan (Esaiasson, 20012, s. 371). Däremot kan jag genom att kategorisera respondenternas svar enligt en kvalitativ innehållsanalys få en möjlighet att analysera och tolka resultatet. En av huvudtyperna för textanalys är att systematisera innehållet genom att klargöra tankestrukturer, ordna logiskt samt klassificera (Esaiasson, 2002, s. 238). Innehållsanalys är en metod som främst används inom mediaforskning, men just den kvalitativa innehållsanalysen kan användas inom vitt skilda områden.

I den första delen av analysen sker en kartläggning av experimentgruppen: musikalisk bakgrund i termer av sånglektioner och erfarenheter av körsång samt fysisk träning. I den andra delen av analysen kategoriseras respondenternas svar utifrån vad de tyckte om uppvärmningen, om de upplevde någon skillnad mellan uppvärmningarna, samt om de fick ont någonstans av uppvärmningarna. I den tredje delen av analysen tolkar jag resultatet i en slutdiskussion, vad fick jag för reaktioner och resultat efter mina uppvärmningar?

4. Processen

Processen beskrivs under rubrikerna första, andra och tredje interventionen. Intervention är ett begrepp som är synonymt med ordet ingripande⁸ och passar i sammanhanget då jag som praktiker låter deltagarna prova någonting helt nytt och bryter redan kända mönster. Nedan följer en beskrivning av vilka övningar som uppvärmningen innehöll. Därefter följer ett sammandrag av mina egna reflektioner samt en kortfattad analys av mina observationer med utdrag från respondenternas svar på frågan: “*Vad tyckte du om uppvärmningen?*”.

4.1 Första interventionen

I den första interventionen analyserades uppvärmningen och det visade sig att den bestod av tio olika moment. Detta fick utgöra ramen för både den andra och den tredje interventionen för att körmedlemmarna skulle känna sig bekanta med upplägget. Uppvärmningen med körens ordinarie körledare bestod av två moment för uppvärmning av kroppen, sex moment för uppvärmning av rösten och två moment för övning av gehör och intonation. Nedan följer en sammanställning av momenten i den ordning de genomfördes:

⁸ Glosbe. (2016). *Intervention*.

- Kroppsuppvärmning – axelrullningar
- Kroppsuppvärmning – stretching av nacken
- Stödövning – tonande konsonant på s
- Klangövning – tonande konsonant på m
- Sångövning – ”Bim-bim”, start i E-dur
- Sångövning – ”Aj-aj”, start i A-dur
- Sångövning – egalisering av vokaler, start i A-dur
- Sångövning – ”Signore”, start i C-dur
- Gehörs- och intonationsövning – följa John, både melodislinga och ackord
- Gehörs- och intonationsövning – ”Gött”, en durskala som slutligen blir ett durackord då basarna stannar på grundtonen, tenorerna på kvinten och altarna på tersen samtidigt som sopranerna sjunger durskalan uppifrån och ned.

Efter den första interventionen fick jag intrycket att kören var en seriös amatörkör med stor musikalisk erfarenhet. Många av koristerna hade ett stort engagemang både när det gällde sjungandet och andra praktiska detaljer rörande kören. Vid uppvärmningen lades stor vikt vid tonbildning, intonation och gehörsövningar, vilket också hördes på resultatet av ljudupptagningen. Kören hade en vacker och homogen klang men det saknades ett visst mått av botten i klangen. Kören verkade som en bra grupp för att pröva olika typer av *fysiska* uppvärmningsövningar med, och det kändes spännande och motiverande att utarbeta en uppvärmning till nästkommande vecka. Den första uppvärmningen tog totalt sjutton och en halv minut för den ordinarie körledaren att genomföra.

Efter en snabb genomläsning av de tjugo enkätsvaren jag samlat in efter den första uppvärmningen svarade respondenterna på många olika sätt på frågan vad de tyckte om uppvärmningen. Vissa tyckte att uppvärmningen var för hög i tonhöjd och efterlyste fler övningar för rösterna i det lägre registret, vilket stämde överens med min uppfattning av körens klang. Vissa tyckte att det var både roligt och bra att det fanns gehörsmoment i uppvärmningen, medan vissa efterlyste fler fysiska övningar för att värma upp stöd och andning. Synpunkterna från enkätsvaren togs i beaktande inför utformningen av den andra uppvärmningen där målet blev att pröva någonting som körmedlemmarna normalt inte var vana vid. Fokus för den andra uppvärmningen blev därför de fysiska uppvärmningsövningarna, dessutom adderades några övningar för rösterna i det lägre registret.

4.2 Andra interventionen

Modellen med tio olika moment i uppvärmningen användes i konstruktionen av den andra interventionen. Övningarna för uppvärmning av kroppen ökades till att utgöra hälften av momenten i uppvärmningen. För att behålla samma tidsspann för uppvärmningen slopades

gehörs- och intonationsövningarna helt, också med stöd i Skölds (1985) teori om att övningar för gehör och intonation bör följa i samband med stycket där eventuella gehör- och intonationsproblem uppstår. Nedan följer en sammanställning av uppvärmningen i kronologisk ordning:

- Kroppsövning – stretching av sidorna och ryggen
- Kroppsövning – axelrullningar
- Kroppsövning – stretching av nacken
- Kroppsövning – framåtfällning med djupandning
- Kroppsövning – hållningsövning, upp på tå och kom ned
- Stödövning – tonande konsonant på s
- Klangövning – tonande konsonant på m
- Sångövning – ”1-5”, start i D-dur
- Sångövning – ”Oj-øj i moll”, start i E-moll
- Sångövning – ”Signore”, start i C-dur

Inför den andra interventionen ville jag åstadkomma en tydlig förändring när det gällde vilken typ av moment som genomfördes, därför utökades antal uppvärmningsmoment för kroppen till att utgöra totalt hälften av hela uppvärmningen. Stämningen i kören under själva uppvärmningen var ganska återhållsam och jag kände mig lite nervös i den nya situationen som ledare för en kör jag aldrig lett förut. Det verkade som att körmedlemmarna var väldigt mån om att göra ”rätt” utifrån mina instruktioner och detta kan ha varit hämmande för kroppsuppvärmningarna. Att jag var ny och att koristerna inte alls visste vad som skulle komma härnäst i uppvärmningen kan också ha påverkat stämningen, samtidigt hade jag tagit några sångövningar från den ordinarie körledarens uppvärmning för att koristerna skulle känna igen något moment. Efter att ha tittat och lyssnat på videoupptagningen kunde jag höra att klangen i kören innehöll lite mer botten, klangen kändes också friare men var inte lika homogen som efter den ordinarie körledarens uppvärmning. Samtidigt hade jag medvetet inte tagit med några gehörsmoment i själva uppvärmningen. På videoupptagningen kunde jag se att många av koristerna stod mycket stilla under uppvärmningen och att de hade en tendens att ”fastna” i samma kroppsställning under lång tid, vilket förvånade mig eftersom vi hade gjort så många kroppsuppvärmningsövningar. Uppvärmningen tog totalt arton minuter att genomföra. Efter en genomläsning av de tjugosju insamlade enkätsvaren efter den andra interventionen svarade respondenterna på skilda sätt när det gällde vad de tyckte om uppvärmningen. Några tyckte den var bra och att det var skönt att stretcha och värma upp kroppen mer. Samtidigt svarade några att jag kunde spendera mindre tid på varje sångövning och detta var något jag tog med mig till den tredje interventionen. Vissa uppfattade den andra uppvärmningen som kortare än den första då de egentligen var lika långa. Detta kan bero på att jag hade färre moment för uppvärmning av rösten och fler för uppvärmning av kroppen.

4.3 Tredje interventionen

Modellen med tio olika moment användes i konstruktionen av den tredje interventionen. Momenten för uppvärmning av kroppen minskades till att utgöra tre stycken, men utgjordes istället av tre yogaövningar. Momenten för uppvärmning av rösten ökades till att utgöra sju stycken och bestod av övningar som valdes efter önskemålen från körsångarna från den andra interventionen. För att hålla samma tidsåtgång valde jag att inte ta med några gehörsövningar i uppvärmningen.

- Yogaövning *Siddhasana* – meditationsposition med djupandning
- Yogaövning *Bharadvajasana* – stretching av armar, axlar, nacke samt vridning av överkroppen
- Yogaövning *Uttasana* – stående framåtfällning
- Stödövning – tonande konsonant på s
- Klangövning – tonande konsonant på m
- Sångövning – ”Mym”, start i G-dur
- Sångövning – ”1-5”, start i C-dur
- Sångövning – ”Oj-øj i moll”, bytte stavelse till Vaj-aj, start i E-moll
- Sångövning – ”Du-a, kvint nedåt”, start i A-dur
- Sångövning – ”Signore”, start i C-dur

I den tredje interventionen valdes de tre yogaövningarna med omsorg. Detta för att uppvärmningen inte skulle uppfattas som flummig eller konstig. Jag insåg direkt att yogaövningarna behövde modifieras för att passa förutsättningarna i lokalen. Vi behövde utföra övningarna sittandes på stolarna och inte på golvet. Den låga temperaturen i lokalen på cirka sexton grader var ett bekymmer, speciellt i den första övningen där vi satt stilla och djupandades en ganska lång stund. Den tredje yogaövningen *uttasana*, liknade den stående framåtfällningen i den andra interventionen. Skillnaden var att andningen kopplades ihop med rörelsen på ett mer medvetet sätt.

Under den tredje interventionen märkte jag en skillnad i inställningen hos koristerna och själva mottagandet av uppvärmningen. Efter den inledande yogaövningen *siddhasana* verkade det som att koristerna blev fokuserade och genomförde uppvärmningen med mer engagemang än den föregående veckan. Detta kan naturligtvis bero på att koristerna hade fått en chans att lära känna mig och bli mer trygga med min lärarstil. Dessutom kunde de känna igen sångövningarna från gången innan. Jag hade också tagit till mig av kritiken och kortat ner längden på varje övning, samt anpassat momenten mer till både höga och låga röster. Efter genomläsning av de tjugotre enkätsvaren från den tredje interventionen var feedbacken övervägande positiv. Vissa tyckte dock att uppvärmningen kändes lång och hade önskat mindre tid på själva avslappningsmomentet, *siddhasana*. Jag tror att själva sammankopplandet av andningen och rörelsen kan ha gjort att de tre yogaövningarna

uppfattades som självklara och konkreta till skillnad från de likartade uppvärmningsövningarna i den andra interventionen. På videoupptagningen kunde jag se att koristerna inte hade samma tendens att fastna i sin kroppsställning som under andra interventionen, utan det verkade som att engagemanget och koncentrationen höll hela vägen fram till den sista sångövningen. Körens klang var ungefär samma som under andra interventionen, en friare klang med mindre homogenitet. Uppvärmningen tog totalt arton minuter att genomföra. Nedan följer tre utdrag från respondenternas svar på frågan vad de tyckte om uppvärmningen:

Det var mer fokus på avslappning och andning den här veckan. Jag tror själv att det är jättebra att ha med i uppsjungning. Dels för att folk ofta är lite spända och stressade, och dels tror jag att det kan bidra till mer fokus på det man ska göra. Plus att det är bra för kroppen och själen.

Jag blev trött -> Av avslappningen känner jag mig lite groggy. Sångerna gick lite fort och avslappningen var för lång.

Uppvärmningen var bra, det är ovanligt att man lägger tid på avslappningsövningar så i uppsjungningar, och jag tyckte faktiskt att det sedan var lättare att sjunga i sånguppsjungningarna.

4.4 Öppet samtal efter den tredje interventionen

Efter den tredje interventionen fick koristerna möjlighet att berätta om sina upplevelser i en öppen diskussion i fikapausen. I början av samtalet ställde jag en öppen fråga om vilka tankar som dök upp hos körmedlemmarna efter uppvärmningen vi gjorde. Det verkade som att många av körmedlemmarna uppskattade just avslappningsdelen i början av uppvärmningen. Vissa hade haft en stressig dag på jobbet, och stressat för att hinna till själva repetitionen. Samtalet utvecklades sedan till att handla om de fysiska aspekterna i en sånguppvärmning och hur det skulle kunna utvecklas vidare, en sångare gav förslaget att titta närmare på området sittyoga för rörelsehindrade. Två av körmedlemmarna var överens om att det var viktigt att värma upp fysiskt i en sånguppvärmning eftersom detta ger bra förutsättningar för både röstapparaten och andningsmuskulaturen. Den första personen var sjukgymnast och beskrev att den andra yogaövningen då vi stretchade åt sidorna var bra för just andningsmuskulaturen. Den andra personen var logoped och berättade att om andningsmuskulaturen var uppvärmd så gav det bra förutsättningar för stämbanden att svänga som de ska. En annan körmedlem funderade över hur mycket sånguppvärmning som egentligen behövs i en köruppvärmning, varför sjunger vi skalor och vad är de bra för? Slutligen diskuterade de praktiska förutsättningarna för uppvärmningen, några tyckte det var svårt att få plats för att kunna sträcka ut kroppen helt i övningarna när de stod vid sina stolar, kanske hade det varit bättre att sprida ut sig fritt i lokalen.

5. Analys

Efter genomläsning av respondenternas svar sammanställdes information om körens bakgrund under en egen rubrik. Efter flera genomläsningar av materialet skapades sju olika kategorier utifrån vilken typ av feedback respondenterna gav: positiv feedback, negativ feedback, neutral feedback, feedback kring fysiska aspekter, feedback kring mentala aspekter, feedback kring musikaliska aspekter samt feedback kring förutsättningar. Detta gjordes för att få en översikt över körsångarnas reaktioner efter olika typer av uppvärmningar och redovisas under den andra rubriken. Efter ytterligare analys visade det sig att det endast var sex stycken personer som hade varit med på alla tre interventioner. Av dessa redovisas tre svar under den tredje rubriken. Körens ordinarie körledare upplyste om att denna brist på stabilitet i kören var återkommande och inte hade någon för körledaren känd orsak. En viktig fråga i den fortsatta utvecklingen av metoder för sånguppvärmning var om någon fick ont någonstans av de olika uppvärmningarna. Denna information redovisas under den fjärde och sista rubriken.

5.1 Körens bakgrund

Efter en analys av körens bakgrund visade det sig att det var totalt fyrtio olika personer som svarat på enkäten. Av dessa så var tjugofem stycken kvinnor och fjorton stycken män, en identifierade sig som annat. På frågan om hur många terminer respondenterna sjungit i kör svarade femton stycken att de sjungit i kör mer än sexton terminer, det vill säga mer än åtta år. Tio stycken svarade att de sjungit i kör i mellan fem till tio terminer, tre svarade att de sjungit i kör elva till femton terminer och tre svarade att de sjungit i kör färre än fyra terminer. Med denna information tolkar jag det som att de flesta körmedlemmarna hade stor erfarenhet av körsång eftersom hela trettiosju stycken hade sjungit i kör mellan två till åtta år, eller längre.

På frågan om hur många gånger respondenterna tagit enskilda lektioner för en sånglärare svarade sexton personer att de tagit fler än sexton enskilda lektioner för en lärare, elva stycken hade aldrig tagit en sånglektion medan sju stycken svarade att de tagit sånglektioner mellan fem till sju gånger. Tre hade tagit en till fyra lektioner och tre hade tagit elva till femton sånglektioner. Detta innebär att totalt trettiotre personer någon gång tagit enskilda sånglektioner. Ungefär en fjärdedel av respondenterna har inte tagit en enda sånglektion. Med denna information tolkar jag det som att de allra flesta av koristerna hade en viss medvetenhet om sin sångteknik.

På frågan om hur många av respondenterna som utövar någon form av regelbunden fysisk träning svarade tjugoåtta av fyrtio att de tränar regelbundet, medan tolv svarade att de inte gör det. På frågan om vilken form av fysisk träning blev svaren varierande. De flesta utövade någon form av konditionsträning, styrketräning eller gympa. Vissa dansade, cyklade och promenerade och tre stycken gjorde någon form av yoga. Med denna

information tolkar jag det som att ungefär två tredjedelar av alla körmedlemmar var vana vid fysisk träning och var därför inte främmande för fysiska övningar i en sånguppvärmning.

5.2 Vilka var körsångarnas reaktioner efter de tre uppvärmningarna?

I tabellen nedan ordnas tjugoen svar från varje intervention utifrån sju kategorier. Tabellen fungerar som en översikt och analyseras i den löpande texten nedanför.

Kategorier	Intervention 1	Intervention 2	Intervention 3
Positiv feedback (bra, jättebra, skön, härlig etc.)	13	21	20
Negativ feedback (mindre bra, tråkigt, etc.)	5	0	1
Neutral feedback (okej)	3	0	0
Feedback kring fysiska aspekter (stöd, andning, kropp etc.)	6	8	7
Feedback kring mentala aspekter (avslappning, koncentration, fokus etc.)	2	0	17
Feedback kring musikaliska aspekter (teknik-, gehörsövningar, tonhöjd etc.)	11	8	3
Feedback kring förutsättningar (längd på övning, uppvärmningens tempo etc.)	2	5	3

I den första interventionen hade flera respondenter åsikter om hur uppvärmningen kunde förbättras när det gäller musikaliska aspekter såsom tonhöjd och teknik. Fem stycken tyckte att uppvärmningen kändes för hög i tonhöjd, och efterlyste fler övningar för det lägre registret och speciellt för basarna. Fem stycken var positiva till att det fanns med gehörsövningar i uppvärmningen och tyckte detta både roligt och givande. En respondent efterlyste fler snabba, tekniska övningar i det högre registret. När det gäller fysiska aspekter underströk sex stycken att det var viktigt för dem att värma upp fysiskt.

En ville ha fler stretchövningar och en fler övningar för andning och stödmuskulatur. Två stycken efterlyste övningar för de mentala aspekterna, här var det avslappningsövningar som önskades. När det gäller åsikter kring förutsättningar för uppvärmningen tyckte en respondent att uppvärmningen kändes för lång, medan en annan tyckte att den kändes lagom lång.

I den andra interventionen växlade fokus för respondenternas feedback och handlade mer om deras åsikter om de fysiska uppvärmningsövningarna, samt de musikaliska aspekterna i övningarna. Fler åsikter gavs även kring förutsättningarna kring övningarna/uppvärmningen. Åtta stycken gav positiv feedback när det gällde utökandet av de fysiska övningarna, flera använde ordet skönt när de beskrev kroppsuppvärmningarna. En respondent var mer specifik och svarade att det var skönt att sträcka ut rygg och nacke. Åtta respondenter hade åsikter när det gällde de musikaliska aspekterna, här efterlyste två stycken gehörsövningar. Två ville ha fler övningar för det högre registret, tre för det lägre registret och en ville att övningarna skulle vara mer anpassade för både höga och låga stämmor. När det gäller längden på uppvärmningen/övningarna svarade en att det skulle kännas mer motiverande med lite kortare tid på varje övning. En annan tyckte uppvärmningen var kort men omfattande. Två stycken svarade att det kändes som uppvärmningen hade ett bra tempo, och en svarade att den kändes lagom lång.

I den tredje interventionen växlade återigen fokus för feedback till att främst handla om de fysiska och mentala aspekterna av uppvärmningen. Hela sjutton respondenter svarade att de tyckte det var bra med avslappningsövningen i början av uppvärmningen. Fyra stycken av dessa beskrev deras mentala upplevelser efter övningen mer ingående. Två tyckte det var skönt att landa och rensa hjärnan efter dagens stress, medan två stycken beskrev att deras koncentration ökade och att de kände sig mer fokuserade på vad de skulle göra. I feedbacken angående de fysiska aspekterna svarade sex stycken att de upplevde övningarna som något positivt för kroppen, en svarade mer specifikt att den kände sig avslappnad i kroppen och att detta gjorde att det sedan kändes lättare att sjunga. En respondent tyckte att avslappningen kändes för lång och upplevde det som att hen blev både groggy och trött efteråt. När det gäller de musikaliska aspekterna efterlyste en respondent fler gehörsövningar. Två stycken tyckte att övningarna varierades i omfång och gick både högt och lågt. När det gäller förutsättningarna tyckte en respondent att uppvärmningen kändes lagom lång, medan en annan tyckte att uppvärmningen kändes kortare än deras vanliga, vilket hen uppskattade.

5.3 Hur upplevdes skillnaderna mellan de tre uppvärmningarna?

Av totalt fyrtio olika respondenter var det endast sex stycken som hade varit med på alla tre interventioner och av dessa sex så valdes tre stycken ut för att titta närmare på. Valet baserades på vilken erfarenhet respondenterna hade av körsång. Den första, person A, hade sjungit i kör tre terminer. Den andra, person B, hade sjungit i kör sex terminer. Den tredje, person C hade sjungit i kör i femton terminer.

På frågan om person A upplevde någon skillnad mellan de tre uppvärmningarna svarade hen att det kändes som att det var mer fokus på register vid jämförelsen mellan första och andra interventionen. Den andra och tredje interventionen upplevde person A som rätt lika, men att det kändes bra med avslappning i den tredje. Person B upplevde att den andra interventionen skilde sig från den första på så sätt att det inte var med några ”inlyssningsövningar”, utan att det var mest fokus på den egna rösten. På frågan om vilka skillnader person B upplevde mellan den andra och tredje interventionen blev svaret att det var mer fokus på avslappning och kropp än röst. Hen tyckte att rösten påverkades positivt av detta. Person C svarade att den andra interventionen innehöll mindre gehörsträning och att den var mer kort och koncis och att det var mindre fokus på teknik i den. Mellan intervention två och tre blev svaret att hen inte mindes förra veckan i detalj, men att uppvärmningen hade mer bredd i register, mer avspänning och lugnare tempo. Person C tillägger att avslappning alltid borde ingå i uppvärmningen, och menar att utan avspända muskler funkar ingen röst optimalt. Det som var intressant var att yogaövningarna inte uppfattades som en konstig eller onaturligt del i uppvärmningen. Tvärtom verkade yogaövningarna uppfylla ett behov av både avslappning och fysisk uppvärmning.

5.4 Fick körsångarna ont någonstans av de olika uppvärmningarna?

Här blev respondenternas svar väldigt lika och det var inte någon av interventionerna som stack ut i svarsfrekvens. I den första interventionen svarade två av tjugoen att de fick ont i halsen. Den ena skrev ”Ja, faktiskt lite i halsen i de höga tonlägena. Tror pga för lite uppvärmning” och den andra svarade ”Ja, lite ont i halsen vid mmm-övningen”. I den andra interventionen svarade tre av tjugosju att de fick ont i halsen, och att detta berodde på en förkylning. I den tredje interventionen svarade en av tjugotre att den fick ”lite ont i halsen”.

6. Slutdiskussion

Efter tre olika interventioner kommenterade körmedlemmarna sånguppvärmningarna i termer av fysiska aspekter, mentala aspekter, musikaliska aspekter samt förutsättningar för övningarnas och/eller uppvärmningens längd. Ord som användes i de olika kategorierna var bland annat *andning, stretch, fysiskt, avslappning, mentalt, fokus, klang, gehör och teknik*. Beskrivande ord som förekom var bland annat *bra, jättebra, härlig, skön, okej, tråkig, för kort, för lång, lagom*. Efter de olika sånguppvärmningarna växlade respondenternas kommentarer karaktär beroende på vad som var fokus i uppvärmningen. Efter den första uppvärmningen behandlade respondenternas svar främst de musikaliska aspekterna. Vissa tyckte att uppvärmningen kändes för hög i tonhöjd, vissa tyckte om att det var just fokus på gehör och tonbildning, medan andra efterlyste fler fysiska övningar och någon form av avslappning. Efter den andra uppvärmningen där fokus hade flyttats till främst fysiska uppvärmningsövningar gavs feedback på musikaliska aspekter och förutsättningarna för övningarna. Många var positiva till att det fanns fler fysiska uppvärmningsövningar, samtidigt som vissa efterlyste mer anpassade övningar för både höga och låga stämmor samt lite kortare tid på varje övning. Några tyckte att uppvärmningen kändes kort och koncis vilket uppskattades medan andra gärna ville ha fler övningar för gehör. Efter den tredje och sista uppvärmningen som hade fokus på yoga som metod, kommenterade respondenterna både de fysiska och mentala aspekterna i uppvärmningen. Många tyckte det var positivt att få landa både mentalt och fysiskt efter en lång arbetsdag och vissa menade att fokus i kören ökade och att det inte var lika mycket prat som vanligt. Nästan ingen kommenterade de musikaliska aspekterna vilket många gjorde i de två tidigare uppvärmningarna.

Att genomföra yogaövningar i en kör fungerade rent praktiskt först när övningarna modifierades för att passa lokalens förutsättningar. Koristerna fick exempelvis sitta ner på sina stolar i stället för på golvet. Att genomföra yogaövningar kräver ganska mycket plats för att kunna sträcka ut kroppen helt och fullt, vilket några av körmedlemmarna underströk i intervjun efter den tredje interventionen. Körmedlemmarna hade kunnat sprida ut sig mer i lokalen och därigenom fått mer plats för att genomföra yogaövningarna. Sångpedagoger som Chapman (2012), Janzon (2007) och körledare som Dahl (2002) och Sköld (1985) är överens om att inledande övningar i en sånguppvärmning bör värma upp andningsmuskulaturen och hjälpa till att hitta en balans i kroppen för att röstapparaten ska få så bra förutsättningar som möjligt. I intervjun efter den tredje interventionen underströks sambandet mellan fysisk uppvärmning och röstfunktion av två körmedlemmar som arbetade som sjukgymnast respektive logoped. Att körledaren lägger ner tid på att genomföra några fysiska uppvärmningsövningar kan anses som mycket viktigt eftersom övningarna ger förutsättningar för röstapparaten att arbeta så effektivt som möjligt. Detta ger sångarna en chans att utvecklas sångtekniskt, vilket körledaren Dahl (2002) anser är en viktig del i arbetet med en kör.

Likheterna mellan vanliga fysiska uppvärmningsövningar i sång, exempelvis en framåtfällning, och uppvärmningsövningar i yoga, exempelvis *uttasana* är stora. Detta kan vara en av anledningarna till att körmedlemmarna inte kommenterade yogaövningarna som ett konstigt eller onaturligt inslag i sin sånguppvärmning. Tvärt emot var många positiva till övningarna och menade att de kände sig både fysiskt och mentalt redo för körrepetitionen. Denna upplevelse stämmer väl överens med syftet för uppvärmningsövningarna i yoga, nämligen att ”förbereda kropp, sinne och hjärta inför den kommande yogastunden” (Selander, 2012, s 91). För att utveckla själva momentet sånguppvärmning kan yogaövningar väljas ut och modifieras till att passa förutsättningarna för en körrepetition. Inspiration kan tas från exempelvis sittyoga för rörelsehindrade. Den optimala tidslängden för en sånguppvärmning bör undersökas vidare, för stämmer det verkligen att en sånguppvärmning bör vara runt tolv eller femton minuter lång som Sköld (1985) menar i sin bok ”Upp och nersjungningar”? En avvägning mellan hur många övningar som bör fokusera på fysiska, mentala och musikaliska aspekter bör göras. Detta är naturligtvis något som växlar från kör till kör, beroende på körens bakgrund och sångliga erfarenhet.

Efter analyser av respondenternas bakgrund i studien visade det sig att de flesta hade lång erfarenhet av körsång, närmare bestämt mellan två och åtta års erfarenhet eller mer, och de flesta hade tagit individuella sånglektioner för en lärare. Detta gjorde att medlemmarna hade en medvetenhet om sin röst och sin sångteknik, och att många hade åsikter om uppvärmningsövningarnas utformning och karaktär. Det kan hända att en mindre erfaren kör inte hade gett lika många reaktioner efter olika uppvärmningar eftersom de inte haft samma medvetenhet när det gäller sin röst och kanske inte samma vokabulär när det gäller musik och körsång. Respondenterna uppfattade också skillnader mellan de olika uppvärmningsövningarna vilket visades i kommentarerna från de som hade varit med på alla tre interventionerna. Tre fjärdedelar av respondenterna svarade att de tränade någorlunda regelbundet vilket innebar att de inte var helt främmande för att genomföra moment som framåtfällningar och stretchövningar. En intressant aspekt är vilken feedback som hade getts i en kör där medlemmarna inte var lika fysiskt tränade som i den aktuella kören. I en kör med endast pensionärer eller tonåringar hade reaktionerna antagligen också blivit helt annorlunda. Sköld (1985) menar till exempel att en koncentrationsövning kan fungera bättre i en tonårskör än en avslappningsövning, som snarare kan uppfattas som flummig. I mina observationer i form av ljudupptagning visade det sig att körens klang påverkades mycket av vilken typ av uppvärmning som genomfördes. En uppvärmning med fokus på tonbildning och gehör, samt fokus på det högre registret ledde till en homogen klang men med lite avsaknad av botten. Efter två uppvärmningar där fokus var på den fysiska och röstliga uppvärmningen blev klangen mer individuell vilket kan vara en nackdel i en kör där strävan är en homogen klang. Dock kan inte resultatet analyseras helt eftersom ingen ljudupptagning skedde av den följande delen av repetitionen. I den andra och tredje interventionen utarbetades övningarna till att passa alla stämmor vilket gjorde att de lägre stämmorna kom fram mer och skapade en välbehövlig klangbotten. En annan

positiv aspekt efter yogauppvärmningen var att körmedlemmarna upplevde att de landade mentalt och fick en chans att stressa ner inför själva körrepetitionen. Detta ledde till att några upplevde att koncentrationen ökade i kören vilket kan ses som positivt då det ger ett gemensamt fokus som kan underlätta inläring av nya stycken.

Aktionsforskning som metod för undersökningen fungerade utmärkt eftersom fokusområde för undersökningen var just den praktiska delen av en sånguppvärmning och aktionsforskningen i sig fokuserar på att utveckla och reflektera kring sin egen praktik (Rönnerman, 2012). Att körmedlemmarna var delaktiga i undersökningen och fick en chans att uttrycka sina åsikter verkade viktigt för att studien skulle kännas förankrad i verkligheten. Körmedlemmarna gav utförliga svar på enkätfrågorna och verkade känna sig engagerade i min forskning. För att utveckla metoden hade det varit fördelaktigt att engagera andra körledare till att göra samma typ av forskning, samt en eller flera erfarna körledare som mentorer för hela projektet. Då hade körmedlemmarnas reaktioner, samt utformningen av sånguppvärmningarna kunnat diskuteras och ett viktigt erfarenhetsutbyte hade skett. Denna form av kunskapsutbyte i aktionsforskningen är en viktig del som tyvärr fattades i denna undersökning. Utfallet av enkäten med utgångspunkt i Kreugers (2009) intervjuteknik blev gott då respondenterna svarade utförligt på frågorna och verkade känna sig engagerade i hela processen. Det hade varit intressant att utöka observationerna i form av ljudupptagning och/eller videoupptagning av *hela* körrepetitionen och inte bara sånguppvärmningen, då hade en mer omfattande analys av utfallet av de olika uppvärmningarna varit möjlig. Att utöka studien med ytterligare en undersökningsgrupp hade varit ett naturligt steg för att därigenom kunna jämföra resultaten.

Satt i perspektiv är denna undersökning ett försök till att utveckla sånguppvärmningen i kör till att innefatta vissa inslag av yoga där både den fysiska och mentala kraften sammankopplas till en enhet (Selander, 2012). Detta kan ses som ett försök att göra en sånguppvärmning i kör mer holistisk⁹ och se till både de fysiska och mentala aspekterna av människan. Något som kan vara ett bidrag i en tid där stressrelaterade symptom ökar i samhället.

⁹ åsikt enligt vilken helheten är något mer än summan av delarna. NE. (2015). *Holism*.

7. Referenslista

- Chapman, J. L. (2012) *Singing and teaching singing* San Diego: Plural publishing.
- Dahl, T. B. (2002) *Körkonst* Göteborg: Bo Ejeby.
- Esaiasson, P. (2007) *Metodpraktikan* Stockholm: Norstedts Juridik.
- Hwang, F & Nilsson, B. (2011) *Utvecklingspsykologi* Stockholm: Natur och Kultur.
- Janzon, I-M. (2007) *Öva sång*. Hestra: Isaberg.
- Kreuger, R. (2009) *Focusgrups: A practical guide for applied research* London: SAGE.
- Rienecker L. (2014) *Att skriva en bra uppsats* Stockholm: Liber.
- Rönnerman, K. (2012) *Aktionsforskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Saraswati, S. S. (2008) *Asana Pranayama Mudra Bandha* New Delhi: Yoga Publications Trust.
- Skolverket (2011) *Läroplanen för grundskolan, förskolan och fritidshemmet 2011* Stockholm.
- Selander, J. (2010) *Yoga från insidan* Halmstad: Miro.
- Sköld, S. (1985) *Upp och nersjungningar*. Stockholm: Gehrmans.

Digitala källor

- Lärarnas nyheter. (2015). *Körsång gör dig friskare*. Hämtad 2015-11-25, från <http://www.lararnasnyheter.se/forskolan/2013/03/16/korsang-gor-dig-friskare>
- Centrum för Idrottsforskning. (2014). Hämtad 2015-11-25, från <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Yoga.pdf>
- Allt om yoga. (2015). *10 mest sålda böckerna om yoga på Adlibris*. Hämtad 2015-11-26, från <http://alltomyoga.se/10-mest-salda-bockerna-om-yoga-adlibris/>
- NE. (2015). *Holism*. Hämtad 2015-11-27, från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/holism>
- Sveriges körförbund.(2016). Hämtad 2016-01-04, från <https://www.sverigeskorforbund.se/>
- DiVa. (2016). Hämtad 2016-01-09, från <http://www.diva-portal.org>
- Glosbe. (2016). *Intervention*. Hämtad 2016-01-05, från <https://sv.glosbe.com/sv/sv/intervention>
- Nordisk Yoga. (2016). *Vad är Virayayoga*. Hämtad 2016-01-06, från <http://nordiskyoga.se/virya-yoga/vad-ar-viryayoga/>
- Yogainfo. (2016). Hämtad 2016-01-09, från <http://www.yogainfo.se/admin/userfiles/demoyoga/File/yoga.pdf>

8. Bilagor

1. Transkribering av intervju:

IKA = Intervjuare Karin Andersson

P1= Person 1, anonym

P2 = Person 2, anonym.

(upp till P11, alltså totalt 11 personer som pratade)

[Egna kommentarer inom hakparentes]

(*Betoningar, pauser, skratt, gester*)

IKA: Vilka är era tankar om uppvärmningen vi gjorde?

P1: Jättebra att du började med avslappning. [ja] Både för en själv och för rösten [skönt].

P2: Ja, det kändes som man landade. Eller att man liksom, man jobbar och så ska man springa hem och hinna äta frukt och typ ge katterna mat och så kommer man hit (*gör ett stressat, kvävande ljud med andan i halsen*) och sen ska man sjunga, så det var nästan så man började gråta för det var så himla skönt (*paus, skratt*) att landa lite (*skratt*). Det kanske är någon mer som känner igen sig? Det var jättejätteskönt verkligen, tycker jag [ja].

P3: När du liksom sade åt oss att känna efter var vår andning låg i början så (*visar hög andning med en hand framför halsen, skrattar*) och det är ju inte så bra när man ska sjunga så...

IKA: Tror ni man kan utveckla det här, och göra ännu mer fysiska saker som uppvärmning? Det ska ju vara något som gör att det känns bra att sjunga i kör sen efteråt.

P4: Jag kan bara säga, utifrån att jag är lite sjukgymnastnördig [mm], att det är ju verkligen jättebra att tillexempel stretcha åt sidorna (*stretchar åt ena sidan samtidigt*) för det finns så himla mycket andningsmuskler här (*visar med händerna på sidan av bröstkorgen*) och om man värmer upp dem är det verkligen superbra. Andningen blir ju mycket bättre, och kan man andas bra, så kan man sjunga bra (*pausar och tänker*) Eller förhoppningsvis kan det hjälpa en. Ja, det är verkligen bra [mm] ur kroppslig synvinkel alltså. Jättebra.

P5: Får jag fortsätta ur logopedisk synvinkel (*skrattar*)? Nä, men som sagt. Att man värmer upp andningen gör ju att stämbanden får bättre förutsättningar att svänga som de ska också (*fnittrar*), och på ett bättre sätt som är mer skonsamt. Så det är bra av många anledningar.

P2: Jag hade en liten idé också, med det här hur man kan utveckla det här. Jag vet ju att det finns sittyoga för rörelsehindrade [mm] och det borde ju du kunna kolla upp lite mer och se om man kan få lite inspiration därifrån. Så behöver man liksom inte stå (*viftar med händerna*) och ligga ner.

P6: (*flikar in*) Delar av det vi gjorde idag kom just från ett yogaprogram för rörelsehindrade [Jaha, vad bra! Jätteintressant]

P7: Jag tänker generellt om uppvärmning, att det är något som man i många körer snabbt bara vill få gjort. Men om man gör som vi gjorde idag, och som många verkar känna – att vi landade (*paus*) och då blir det lättare att sjunga. Då kanske man får igen det under hela repet? Eller jag vet inte... Det var i alla fall en bra helhet i dag, tycker jag. Sen tror jag förutom det kroppsliga, att det är bra att få lite fokus. Det känns som att (*skrattar*) att alla tycker det är väldigt kul på repen och så, men att det blir väldigt stimmigt...

P8: (*flikar in*) Ja, det var inte så pratigt i dag (*alla skrattar*)

P9: Alltså, jag tänker att man kan få ännu mer space när man värmer upp. När man står liksom i en köruppställning så sträcker man inte ut sig, för då tar man någon annans plats liksom (*sträcker fram händerna framför de personerna som sitter bredvid*). Men, att det var skönt att göra det lite grann liksom. Men vi skulle ju kunna sprida ut oss lite mer. [Ja, det finns ju alla möjligheter i det här enorma rummet].

P10: Ja, jag tänkte på samma sak. Att det är skönt när man kan ta ut svängarna (*sträcker ut händerna åt sidorna*) och sträcka ut ännu mer. (*paus*)

P11: Jo, jag tänker, det här med liksom skalor upp och ned, det är liksom det klassiska när man tänker uppsjungning. Att man liksom, ska få till tonerna uppe och nere. Men hur viktiga är de egentligen? Alltså, jag tänker på det du säger, för mig så är det oftast mer viktigt att värma upp kroppen, som du säger, få en medvetenhet om muskler och (*paus*) slappna av, än själva liksom skalorna... och det sjunger man ju ändå sen under själva repet. [Ja, det är lite samma upplevelse som jag har, eller det hållet jag kommer ifrån. Det handlar ju mycket om vilken syn man har på sång och sådär. Och för mig så brukar det funka väldigt bra när jag har landat, så man ser det som en helhet och sådär (*paus*). Det är ju alltid en avvägning, tänker jag, hur mycket man kan göra fysiskt. I en uppvärmning ska det ju finnas någonting för alla, de som sjunger högt och de som sjunger lågt. Men, hur mycket ska man göra egentligen?] Det undrar jag också, om man till exempel bara sjunger upp lågt, vad händer då med förutsättningarna för att kunna sjunga högt? Har man gjort såna typer av undersökningar? [Det kan jag inte svara på rent sådär, men (*paus*) vi har ju olika muskler i struphuvudet, som gör att vi kan sjunga höga toner, och låga toner. Bröstklang, eller bröstöst och huvudklang, eller huvudöst och de här är ju antagonister till varandra, så att det är bra att träna både och... Många, om vi tänker, operasångare, sopraner, kan berätta om att ”ja, men jag måste ju sjunga ner först. Innan jag kan sjunga de där höga tonerna”, så det finns ju säkert mycket mer ingående forskning om det, och även ur logopedisk, eller logonomisk synvinkel] (*lång paus*)

IKA: Något annat, rent allmänt som ni tänker på?

P12: Man skulle också kunna ha plats, emellan, eller lite tid i mitten av repet, att sträcka på sig och sådär. För det är ju inte med hela tiden för att man gjort det en gång, eller sådär (*paus*) utan om man har möjlighet kan man göra det fler gånger under repets gång. Jag tänker mer på att stretcha och sånt...

(*lång paus*)

IKA: Mm, om det inte är några andra tankar och så, så lämnar jag över ordet.

2. Enkät:

Namn (både för- och efternamn): _____

Kön: _____

Musikalisk bakgrund (om du redan svarat på detta en gång – hoppa över till nästa rubrik)

1. Hur många terminer har du sjungit i kör?-

2. Hur många gånger har du tagit enskilda sånglektioner för en sånglärare?

Ingen gång

1 – 4 ggr

5 – 10 ggr

11 – 15 ggr

16 +

3. Varför sjunger du i kör?

4. Utövar du någon form av regelbunden fysisk träning?

Ja

Nej

om du svarade Ja, vilken form av fysisk träning _____

Uppvärmningen

5. Vad tyckte du om uppvärmningen?

6. Hur kände du dig fysiskt och mentalt **innan** denna uppvärmning?

7. Hur känner du dig fysiskt och mentalt **efter** denna uppvärmning?

8. Fick du ont någonstans av denna uppvärmning?

Ja

Nej

om du svarade Ja, var i så

fall _____

9. Upplever du någon skillnad mellan de olika uppvärmningarna?

Ja

Nej

om du svarade Ja, vilken skillnad upplever

du _____

10. Övriga

åsikter/kommentarer: _____

Tack för din medverkan!

