



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Ulike metoder hvorved man kan undervise sangelever om pust og støtteteknikk

Esther-Marie Reinedahl

Inriktning/specialisering: Musik

Handledare: Jan Eriksson

Examinator: Eva Nässen

Rapportnummer:

Abstrakt

Tittel:	Ulike metoder hvorved man kan undervise sangelever om pust og støtte
Forfatter:	Esther-Marie Reinedahl
Arbeidets art:	Eksamensarbeid Musikk lærerprogrammet, 15 poeng
Sideantall:	44
Innriktning:	Sang
Handledare:	Jan Eriksson
Datum:	Vårterminen 2009
Søke ord:	Støtteteknikk, sangteknikk, pusteteknikk, sangmetodikk, kroppsstøtte

Sammendrag

Dette eksamensarbeidet tar for seg noen utvalgte sangpedagogers syn på pust og støtte. Videre behandler det hvilke ulike metoder og øvelser disse pedagogene tar i bruk når de underviser sine sangelever om pust og støtte teknikk. Resultatet viser at det finnes mange ulike teknikker og øvelser, både fysiske, tekniske og mentale men det er hvordan man anpasser disse øvelsene til hver enkelt elev som er det viktige. En metode som fungerer for en person kan være helt feil for en annen, og det er derfor viktig at pedagogen er lydhør og setter eleven i fokus.

Metode og material

Eksamensarbeidet er bygd på kvalitative intervjuer. Det finnes seks intervjupersoner, alle er utdannet sangpedagoger og er virksomme enten i Norge eller Sverige. Resultatet av disse intervjuer har siden blitt evaluert mot etablert litteratur og forskning innom området.

Innhold

1	INNLEDNING	3
1.1	Bakgrunn	3
1.2	Problemstilling.....	4
2	LITTERATUR	5
2.1	Gunvor Sällström (1988).....	5
2.1.1	<i>Hva er støtte</i>	5
2.1.2	<i>Hvordan undervise om støtten</i>	5
2.1.3	<i>Praktiske støtte øvelser</i>	6
2.1.4	<i>Svikt og utropsøvelse</i>	6
2.1.5	<i>Lytteøvelse</i>	6
2.2	Cathrine Sadolin (1998).....	7
2.2.1	<i>Hva er støtte</i>	7
2.2.2	<i>Hvordan kjenne støtten</i>	7
2.2.2.1	Fysisk.....	8
2.2.2.2	Mentalt.....	8
2.2.3	<i>Praktiske støtteøvelser</i>	9
2.3	Nanna- Kristin Arder (1996).....	10
2.3.1	<i>Hva er støtte</i>	10
2.3.2	<i>Hvordan undervise om støtte</i>	10
2.3.3	<i>Praktiske støtteøvelser</i>	11
2.4	Annen forskning	13
2.4.1	<i>Poul Erik Hansen (1993)</i>	13
2.4.2	<i>Charlotte Forsberg (1989)</i>	13
2.4.3	<i>Marie Fagerberg (1992)</i>	14
2.4.4	<i>Jeffrey Allen (1994)</i>	15
2.5	Oppsummering	16
3	METODE	18
3.1	Utvalg	19
3.2	Intervjupersonene	20
3.3	Gjennomførelse.....	21
4	RESULTATBESKRIVELSE	22
4.1	Støtte som begrep	22
4.2	Lokalisering av støtten.....	23
4.3	Fysiologisk innsikt.....	24
4.4	Metodisk beskrivelse av en nybegynners støtteundervisning	26
4.5	Teknisk, fysisk eller mentalt.....	31
4.6	Metoder og øvelser i arbeidet med støtte.....	32
4.6.1	<i>Mentale øvelser</i>	32
4.6.2	<i>Mentale bilder</i>	33
4.6.3	<i>Fysiske øvelser</i>	34
4.6.4	<i>Tekniske øvelser</i>	36
4.7	Valg av repertoar	37
4.8	Problem for nybegynnere.....	38
4.9	Problem for skolerte sangere	40
4.10	Hvordan se om teknikken er korrekt.....	42
4.11	Hvordan høre om teknikken er korrekt	43
5	RESULTAT OG SLUTTDISKUSJON	44
5.1	Resultat og sluttdiskusjon	44
5.2	Spørsmål for videre forskning	44
6	LITTERATURLISTE	45

1 Innledning

1.1 Bakgrunn

”Støtte, hva mener du med det? Skal jeg puste med magen, ikke med lungene? Skal jeg puste med ryggen også? Skal jeg skyve magen utover når jeg puster innover? Hva skal jeg late som jeg er sa du, en tønne eller en blomst? Ja, jeg står med begge beina godt plantet i gulvet. Skal det gå utover eller innover i midjen, jeg ble plutselig så usikker. Å ja, er støtten hele kroppen! Nå forstår jeg hva du mener! Nei, hva skjedde, nå kjenner jeg plutselig ingenting, hva tror du jeg gjør feil? Går det for mye inn her og ut der kanskje?” (Reinedahl 1996)

Jeg har studert sang i elleve år og har under denne tiden blitt undervist av et antall ulike sangpedagoger. Personlig tok det meg mange år før jeg kom til en forståelse av hva støtte egentlig er samt viktigheten av at jeg tilegner meg en sådan teknikk. Tanker og spørsmål nevnt ovenfor har vært typiske for meg under arbeidet med pust og støtte og i den siste tiden har jeg ofte tenkt på hvorfor veien til en tilfredsstillende støtteteknikk har vært så lang og kronglete. Har jeg vært uvanlig sen i min utvikling? Har forklaringene og instruksjonene vært for diffuse? Har jeg jobbet for lite selvstendig med støtten eller ligger svaret i at en slik teknikk må modnes over flere år før den kan erholdes?

I samtale med andre sangelever og sangpedagoger viser det seg at det er mange som har vanskeligheter med å forstå og tilegne seg en bra pust og støtteteknikk og at årsaker som omhandler fysikk, intelligens, talent, spenninger, bakgrunn, interesser og selvilde kan ligge til grunn for dette problemet. I et lærerperspektiv ser jeg at det hadde vært enklere å undervise om sådan teknikk om det hadde eksistert en universal metode som hadde fungert for alle elever. Forskjeller mennesker imellom gjør dog en slik støttemetodikk vanskelig.

Under mine år som sangstuderende har jeg jobbet med flere ulike øvelser, noen fysiske noen tekniske og andre mentale. Jeg ser i ettertid at kombinasjonen mellom disse øvelsene var det som gjorde at jeg til slutt kom til en forståelse av hva støtte egentlig var og hvordan den skulle kjennes i kroppen. Som framtidig sangpedagog har jeg et stort ansvar for å tilegne meg kunnskap om akkurat dette, da jeg anser pust og støtteteknikk som noe av det mest grunnleggende innenfor sang. Mange framgangsrike sangpedagoger er enige i dette og den kjente sangeren Rosalie Miller, understreket dette da hun sa:

”My feeling is that the entire basis of good singing is proper breathing” (Miller 1950:15).

Det er også viktig for meg at jeg tar til meg kunnskap om mange ulike øvelser og metoder slik at jeg kan være fleksibel i undervisningsprosessen og tilpasse undervisningen til hver enkelt elev. Eken (1998:89) sa følgende:

”En elevunderstöttande pedagog måste vara i stånd till att variera sin undervisningsmetodik allt efter vilken elevtyp han har med att göra”

Jeg vil påpeke at dette er en metodisk studie og håper at den kan virke som en ide og inspirasjonskilde for, i hovedsak, andre sangpedagoger og sangstuderende. Håper at metodikken som presenteres i denne studie også kan være til nytte for instrumentalister,

lærere samt mennesker som taler til store forsamlinger da en bra kroppsstøtte kan forhindre stemmeskader samt øke stemmekapasiteten.

1.2 Problemstilling

På bakgrunn av dette har jeg i denne oppgaven valgt å svare på følgende spørsmålsstilling:

- *Hvilke ulike metoder og øvelser tar noen utvalgte sangpedagoger i bruk når de underviser sine elever om pust og støtteteknikk?*

2 Litteratur

Under mine studier ved Musikkhøgskolen i Gøteborg har jeg hatt dyktige pedagoger som har lært meg mye om sang og musikk. Ved flere ulike tilfeller har de referert til sangpedagogene Gunvor Sällström, Chatrine Sadolin og Nanna Kristin Arder. Av den grunn har jeg valgt å fordype meg i deres teorier for å se hva de tenker angående pust og støttemetodikk innenfor sangundervisning. Utover disse tre har jeg valgt å kortfattet referere til noen ytterligere studier som jeg finner relevant til emnet.

2.1 Gunvor Sällström (1988)

Gunvor Sällström er en berømt svensk sangpedagog som har utarbeidet sin egen pedagogikk, "Autonom røstbildning". Hun beskriver i boken "Människorösten, så underfull så full av liv" hvordan hennes frie og naturlige stemme ble tvunget in i metoder som gjorde sitt til at stemmen hennes låste seg. Målet i Sällströms autonome røstdannelse er å utvikle stemmen samtidig som den beholdes i en fri og levende tilstand (Sällström 1988)

2.1.1 Hva er støtte

I følge Sällström legger sangpedagoger for mye vekt på pust og støtte i sin sangundervisning. Hun anser at stemmen tar utgangspunkt i hele kroppen og ikke i små delfunksjoner. Alle mennesker er født med en naturstemme og det er for henne viktig å kunne bevare den i dens naturlige tilstand. I følge Sällström kan det være skadelig å metodisere og tankefikserer stemmen og man skal derfor jobbe med den underbevisste styringen av kroppen. Hun mener at kroppen har kunnskap om røsten og når man utgår fra følelser så handler kroppen korrekt uten at man behøver å tenke på det. Eksempelvis forbedres holdningen når man er glad og holdningen påvirker videre hvordan man bruker støtten. Sangstøtten er for Sällström naturlig og ikke noe man skal sette i fokus, den styres bedre ubevisst enn bevisst. Man skal i følge henne aldri dirigere pusten og magemusklene da det autonome styret tar seg av dette selv. Stemmen kommer innenfra og skal ikke styres av påklistrede tankefikseringer om støtte, pustefunksjon og statiske sangstillinger. (Sällström 1988)

2.1.2 Hvordan undervise om støtten

Sällström mener at om man jobber med den autonome røstdannelsen så er det ikke nødvendig å undervise sangeren om pust og støtte. Man kan i stedet gjennom affekter skape en kanal til det ubevisste og dermed tar hjernen hånd om denne funksjonen. Hun gir noen eksempel på hvordan affekter som uro, hat og sinne kan føre til krampeaktig og hurtig pust, og hvordan lytting, glede og ømhet gjør at man puster rolig og fritt noe som automatisk fører til en bedre støtte. (Sällström 1988)

Sällströms autonome stemmedannelse går ut på at man som pedagog tar i bruk helhetsøvelser eller tonefallsøvelser. Disse øvelsene har som mål å få hele mennesket engasjert både fysisk og psykisk med hjelp av en affekt. Det hører med en bevegelse til hver enkelt øvelse og dette er med på å stimulere stemme funksjonen på en naturlig og avspent måte. Melodiene er enkle og består ofte av nedgående skalaer. Hun mener at detaljøvelser bare skaper spenninger og usikkerhet. Når man synger er det viktig å tenke positivt på det man vil framføre, ikke på om magen går ut eller inn. Med helhetsøvelsene "leker" man inn teknikken både hos voksne og barn. (Sällström 1988)

Når man underviser kan man i følge Sällström påpeke noen enkle ting blant annet at diafragmaet skal være sterkt men ikke hardt, og at den skal være bevegelig både oppover og nedover. Hun mener at en bra måte å trene opp aktiviteten i mellomgulvet er å benytte seg av lyttingens affekt fordi den automatisk gir en dyp innpust der diafragmaet ikke kommer i press. Hun forespråker enkle instruksjoner som at man ikke skal puste midt i et ord, eller synge på innpust da innpust gjennom nesen ofte leder til hevelse av brystet og spenninger i halsen. Innpust gjennom munnen er også viktig for å oppnå et åpent svelg der resonatorene sitter rett. (Sällström 1988)

2.1.3 Praktiske støtte øvelser

Man kan i følge Sällström trene støtten ved å gjøre såkalte svikt og utropsøvelser da slike øvelser aktiverer pustemuskulaturen på en spontan og naturlig måte. Når man har lært seg disse øvelsene og kjenner samspillet mellom støtte og stemmelepper kan svikt og utropsøvelsene gå over til en indre aktivitet. Målet med disse øvelsene er å føle sviktoplevelsen uten å behøve å gestikulere. (Sällström 1988)

2.1.4 Svikt og utropsøvelse

I denne øvelsen skal man forestille seg at man dytter på en huske i høyde med midjen uten å heise skuldrene. Husken får en puff på annenhver stavelse, og på annenhver stavelse følger armene husken tilbake og tar sats. Her er det viktig at hele kroppen er med i den gyngende bevegelsen. (Sällström 1988)

2.1.5 Lytteøvelse

I følge Sällström er denne øvelsen med på å vitalisere pustemusklens funksjoner og dette vil hjelpe eleven til å lettere kjenne støtten. Øvelsen gjøres ved at eleven spontant puster inn og holder pusten for å lytte. Dette gjør sitt til at man automatisk holder pusten med hjelp av diafragmaet samt andre pustemuskler. Mellomgulvet holder igjen volumet i lungene, pusten kommer langt ned i magen og man oppnår her følelsen av støtte. (Sällström1988)

2.2 Cathrine Sadolin (1998)

Cathrine Sadolin fra København Danmark har blitt kjent for sin bok "Komplett sangteknikk". De siste årene har hun markert seg som en av verdens ledende stemmeforskere og sangpedagoger og dette er mye på grunn av hennes nyskapende innfallsvinkel innenfor det sangtekniske arbeidet. Hennes forskningsarbeid går på tvers av alle stilarter, kombinert med hennes egne erfaringer som profesjonell sanger. Dette har til sammen skapt nytenkning på området. Hennes spesialfelt er avansert, effektiv sangteknikk innenfor alle stilarter, løsning av stemmeproblem og reparasjon av overbelastede og slitne stemmer.

2.2.1 Hva er støtte

Sadolin definerer støtten som det mest grunnleggende elementet innen sang, uansett stilart. Hun mener at for å kunne utvikle sangteknikken så må man ha en forståelse av hva støtte er. Hennes definisjon av støtte er "kontroll over pusten" og understreker at en slik form for støtte krever stor styrke og kroppskontroll. Cathrine ser støtten som et samarbeid mellom magemusklene, ryggmusklene og lendmusklene. (1998:24-27)

Støtten er å holde tilbake luften noe man i følge Sadolin gjør ved å holde diafragmaet senket. For å kunne holde diafragmaet nede må man utvide ribbenene og dette gjøres ved hjelp av de tre muskelgruppene (mage, rygg og lend). Muskelsamarbeidet skal føre til en motstandsbevegelse. Om støtten ikke er bevegelig aktiveres kontriktormusklene og svelget snurper seg. (1998:28) Arbeidet med pust og støtte krever at man har kontroll på musklene i kroppen og Sadolin er derfor opptatt av at man som sanger skal være innsatt i hva som skjer anatomisk med kroppen. Hun mener at en slik innsikt vil hjelpe sangeren til å forstå hvordan sangtekniske problem lettere kan løses. Sadolin ser støtten som en forlengelse av den naturlige støtten man anvender hver dag for eksempel ved hosting. (1998:18)

2.2.2 Hvordan kjenne støtten

Muskelinnsikten er viktig for at eleven skal kunne kjenne støtten, og denne innsikten varierer fra elev til elev. Hennes erfaring er at lange sangere har større problem med å kjenne støtten enn korte sangere nettopp fordi det blir så stor avstand mellom magemusklene og stemmebåndene. Hun foreslår at eleven her får tenke støtten lengre opp i kroppen. Sadolin gjør også oppmerksom på at det i begynnelsen av slik trening er vanlig at elevene strammer andre muskler enn de som er nødvendige og det er derfor viktig med avspenningsøvelser. (1998:28)

Sadolin argumenterer for hvordan man kan kjenne støtten både fysisk og mentalt. Nedenfor følger to eksempel på hvordan man kan kjenne støtten fysisk samt hvordan man kan knytte disse øvelser til mentale bilder.

2.2.2.1 Fysisk

1. Man plasserer en hand på Solar Plexus og den andre handen på magen i området rundt navlen. På utpust skal området under hendene flates ut, og på innpust skal det samme området fylles med luft eller bule utover. Støtteteknikken går ut på at den øvre utbulingen ved Solar Plexus bistår mens den nedre utbulingen sakte dras innover. I begynnelsen kan være vanskelig å få disse to områdene til å jobbe i motsatt retning av hverandre og det er derfor viktig at man trener dette langsomt. Man kan begynne forsiktig ved å la bulen ved Solar Plexus gå utover så mye som mulig og ved dette tidspunkt kan man også la magen rundt navlen følge med utover. Når bulen ved Solar Plexus er helt utvidet, så skal man forsøke å holde den der en liten stund samtidig som man forsiktig øker presset fra innsiden. Deretter drar man inn magen rundt navlen uten at bulen forsvinner. Utflatingen av magen rundt navlen dras bare lett innover. Denne øvelsen får en til å kjenne et samspill mellom Solar Plexus og magen rundt navlen. Jo mer magen rundt navlen er dratt innover, dess større blir bulen på Solar Plexus. Dette systemet kaller Sadolin ”Støttesystemet” (1998)

2. Man plasserer hendene i midjen og deretter hoster man lett. Her kjenner man hvordan hendene blir dyttet utover av musklene. Deretter kan man aktivere disse musklene uten å hoste og kjenne etter hvordan Solar Plexus strammes. Etterpå skal man forsiktig dra inn magen rundt navlen og samtidig legge merke til at jo mer man trekker inn magen rundt navlen, dess lengre ut kommer musklene i midjen. (1998)

2.2.2.2 Mentalt

Sadolin mener at det er viktig å oppleve følelsen av støtte, og når man har gjort det er det bra om man knytter an denne følelsen til et bilde. Hun gir noen eksempler på slike bilder, men gjør oppmerksom på at om de ikke har en direkte virkning så skal man glemme dem og heller finne på egne. Hun mener også at det er viktig å klargjøre for eleven at disse bildene er fiktive. Her er noen eksempler på bilder som Sadolin finner effektive. (1998:32)

- Noen opplever støtten som om man synger fra et punkt som sitter langt inne i kroppen.
- Noen opplever støtten som om man skyver noe tungt foran seg.
- Noen opplever støtten som to muskler som jobber mot hverandre og møtes i midten.
- Noen opplever støtten som om man blåser opp en ballong.

2.2.3 Praktiske støtteøvelser

Her følger noen praktiske støtteøvelser som Sadolin finner effektive i sin undervisning.

- ”Vuggen”- Man plasserer en hand på Solar Plexus og en på magen rundt navlen. Deretter drar man inn magen rundt navlen samtidig som man holder Solar Plexus i den utvidede posisjonen. Deretter vugger man Solar Plexus og magen vekselvis fram og tilbake. Dette skal man gjøre samtidig som man holder pusten. (1998:34)
- Man spenner diafragmaet uten å puste. Videre forsøker man å utvide ribbenene i sidene og bak på ryggen samtidig som man drar inn magen rundt navlen. Ryggmusklene som sitter mellom vingene bør også strammes. I følge Sadolin kan man gjøre dette helt til man har fått forståelse av hvordan alle musklene fungerer og hvordan alle bevegelsene kan kontrolleres. (1998:34)
- På utpust kan man forme en svak jevn ”s” lyd med tungen. Man skal så kjenne hvordan bulen ved Solar Plexus gradvis kommer lengre og lengre ut dess lengre man bibeholder ”s” lyden. Bulen må forbli utvidet, og dette gjelder også for ribbeina. Etterpå dras man inn magen gradvis og retter opp ryggen samtidig som ryggmusklene holder ribbena utvidet. Her er det viktig at man opprettholder følelsen av å holde pusten tilbake. ”s” lyden skal man forsøke å bibeholde lengre enn 1 minutt. (1998:34-35)
- Kontroller støtten ved å holde et silkepapir foran munnen. Her skal man puste inn jevnt og sakte uten at papiret beveger seg. Denne øvelsen kan også gjøres på utpust på ”s”. Her ser man hvor stor kontroll man bør ha på pusten. (1998:35)
- Hold en tung gjenstand med lett avstand fra kroppen samtidig som gjør ”s” øvelsen. (1998:35)
- Om man er to sangere kan man stå mot hverandre og holde hverandre i hendene. Man setter ett ben foran det andre og bøyer knærne lett. Deretter drar man hverandre jevnt i hver sin retning. Her kan man kjenne hvordan det føles når støtten er rett. Bulen på Solar Plexus er utvidet, magen rundt navlen er dratt inn, ryggmusklene er stramme og lend regionen er dratt opp under kroppen. Man kan også gjøre ”s” øvelsen samtidig. (1998:35)

For å skape forbindelse mellom støtte og lyd foreslår Sadolin at man plasserer hendene i siden på ribbeina og kjenner etter om de er utvidet samtidig som man bruker støtten. Er de det har man korrekt støtte. Når man holder en tone skal midjen og Solar Plexus være i bevegelse og man skal samtidig kjenne en gradvis utvidelse ved Solar Plexus eller i midjen. Lydproduksjonen må i følge Sadolin alltid koples til utvendig bevegelse og ved å gjøre dette skaper man en direkte forbindelse mellom lyd og støtte. (1998:36)

2.3 Nanna- Kristin Arder (1996)

Nanna- Kristin Arder (1996) er en kjent norsk sangpedagog og har skrevet boken *Sangeleven i fokus*. Hun har skrevet den som en lærebok i fagdidaktikk for vokalundervisning innenfor høyere musikkutdanning.

2.3.1 Hva er støtte

Arder definerer støtten som et fysiologisk samarbeid mellom ulike muskler. Disse musklene bestemmer utåndingens trykk, kraften som stemmeleppene legger seg mot hverandre med under fonasjon, samt kroppens reisning og balanse. Støtten gjør sitt til at lufttrykket, stemmeleppenes innstilling og muskeltonus til enhver tid står i riktig forhold til hverandre. Arder ser støtten som et antagonistisk samarbeid som hun beskriver som to muskler eller muskelgrupper som arbeider mot hverandre for å oppnå balanse. Mellomgulvet og buk muskulaturen virker som antagonister. Dette samarbeidet gjør sitt til at det aldri oppstår et overtynn mot stemmeleppene under tonedannelsen. Lufttrykket mot stemmebåndene kan ved varierende spenningsgrad i de to muskelgrupper hele tiden reguleres og dermed holdes stabilt og dette arbeidet gir dermed støtte til stemmen. (1996: 112-115)

2.3.2 Hvordan undervise om støtte

Arder mener at mange pedagoger i et for tidlig stadium innvier sine elever i teknikk tenk. Dersom eleven har gode forutsetninger og i tillegg er motivert så kan dette være positivt, men i de fleste tilfeller så tjener man på å bruke mye tid på pust og støtte undervisning. Hun synes at de første sangtimene skal egnes til mye sang og avslapningsøvelser i stedet for prat om ulike sang teknikker. Hun er opptatt av at man som sangpedagoger aldri må glemme at elevene er der for at de vil synge så mye som mulig. (1996:64)

Det første en sangpedagog bør tenke på når han/hun skal undervise en elev om støtte er å gjøre pusten så fri som mulig. En fri pust krever en avspent kropp og Arder oppfordrer derfor alle sangpedagoger til å øke elevens evne til avspenning i sangtimene. Arder gjør oppmerksom på at alle elever er ulike og den enkeltes væremåte viser seg gjerne på måten vedkommende puster. En trygg og harmonisk elev som lever et normalt liv vil som regel ha en pust som er lite styrt av unødig muskulatur. Elever som derimot sitter inne med bekymringer vil i stedet ha en pust som er låst av ulike muskelspenninger og det er her viktig at man hjelper eleven til avspenning. Arder henviser til autogen trening samt andre avspenningsøvelser som kan være svært nyttige i sangundervisning. Hun henviser også til psykomotorisk fysioterapi der terapeuten ofte oppfordrer til gjesp og sukk. Slike øvelser satt sammen med store frigjørende strekkbevegelser kan være med på å sette i gang en fri pust. Først når muskelspenningene er løst opp kan man jobbe med støtte teknikk. (1996:116-117)

Støttearbeidet krever en bevissthet om hvordan pusten fungerer og man skal derfor i følge Arder undervise om den dype abdominale innpusten, slik vi bruker den i forbindelse med hvile. For å øke elevens bevissthet på hvordan åndedretten fungerer når kroppen er helt avspent mener Arder at det kan være bra for eleven å kjenne etter på seg selv mens han/hun ligger nede. Etter at eleven har blitt kjent med sin egen hvilepust kan han/hun forsøke å ta med seg denne dype innpusten opp i stående posisjon.

Etter hvert som eleven blir bevisst på pusten, vil han/hennes pust bli enda dypere og friere og man kan dermed nærme seg den aktive og viljestyrte pusten man må bør ha når man synger. (1996:116-121)

Når man trener dyp innpust, så er det også viktig at man jobber med den innvendige følelse av åpning i ansatsrøret. Arder foreslår noen bilder som kan være til hjelp når man vil oppnå en dyp innpust samt åpning i ansatsrøret. Man kan tenke at man blir gledelig overrasket, forestillingen om å lukte på en blomst (utvidelse av nesevingene), lett gjespefølelse, suge inn tonen, drikke tonen etc. (1996:120)

2.3.3 Praktiske støtteøvelser

Arder gir noen eksempler på hvordan man kan jobbe for å få en fri pust og dermed oppnå en bra støtte. Nedenfor følger seks øvelsesområder som skal utføres i en viss rekkefølge. De første tre skal man gjøre relativt lenge før man går over til de resterende øvelsene. (1996:200-202)

1. Hvilepust

- Man ligger på ryggen med bøyde knær. Den ene hånden plasseres man på magen og den andre hånden på brystkassen. Man skal forsøke å slappe av så mye som mulig samtidig som man kjenner hvordan luften strømmer inn og ut av lungene. Man kan kontrollere om man puster riktig ved å se på magens og brystkassens bevegelse. Magen skal bevege seg mye, mens brystkassen skal være i ro.
- Man sitter på gulvet med bøyde ben samtidig som man legger armene rundt knærne. Med senkede skuldre og avslappede armer lar man hodet falle lett fremover. I denne kroppsstillingen blir luften presset helt ned i de nederste delene av lungene og eleven kan her kjenne på en dyp abdominal innåndning.
- Denne øvelsen utføres liggende på ryggen. En hånd skal plasseres på magen. Etterpå gjør man et utpust på "ah" fulgt av noen sekunders opphold. Her er det viktig at luften slippes inn gjennom nesen (abdominal innånding), slik at hånden løftes oppover ved hjelp av magen. Man holder deretter pusten noen sekunder og repeterer samme øvelse flere ganger.

2. Reflektorisk dyp innpust

- I denne øvelsen skal man sitte i "kuksestilling". Beina plasseres godt fra hverandre, hodet skal henge nedover og underarmene hviler på lårene. Etter en forlenget aktiv utpust, holder man spenningen i buk muskulaturen i noen sekunder. Her er det viktig at man slapper av samtidig som man legger merke til hvordan luften automatisk strømmer tilbake inn i lungene.

3. Utvidet dyp innpust

- I denne øvelsen skal man ligge på ryggen med bøyde knær samtidig som fotsålene er godt plantet i gulvet. Deretter gjør man et kort utpust på "ph". Lukk deretter munnen og vent noen sekunder. Etterpå slippes luften inn gjennom nesen, og da fylles rommet mellom korsryggen og gulvet slik at svaien rettes ut. Her er det viktig at man kjenner etter om man føler innåndingen i sidene. Ryggen skal oppleves bred. Til slutt holder man pusten noen sekunder før øvelsen repeteres.

4. Støtteøvelser

- Repeter øvelse 3. Etter innpust skal man bevisst slappe av i mellomgulvet uten å slippe ut luften. Etterpå skal man la luften sive ut på en "ss" eller på en mørk tone for eksempel en "a". Først er buk muskulaturen passiv og blir gradvis mer aktiv.
- På hvert utpust på "s" eller "a" skal man presse korsryggen ned mot gulvet og skyve bekkenet fremover samtidig som kontraksjonen av nederste del av buk muskulaturen økes. Ved hver innpust kan man i motsetning til i øvelse 3 og 4, slippe svaien. Her mener Arder at man er med på å bevisstgjøre og trene opp kontrollen og styringen av utpusten, som bør komme fra bunnen av buken. Denne øvelsen kan man etter hvert utføre stående. I øvelsen skal man ligge på ryggen med bøyde knær samtidig som fotsålene er godt plantet i gulvet. Deretter gjør man et kort utpust på "ph". Lukk deretter munnen og vent noen sekunder. Etterpå slippes luften inn gjennom nesen, og da fylles rommet mellom korsryggen og gulvet slik at svaien rettes ut. Her er det viktig at man kjenner etter om man føler innpusten i sidene. Ryggen skal oppleves bred. Hold pusten noen sekunder før øvelsen repeteres.

5. Reflektorisk innpust i forbindelse med lydfrembringelse

- Gjør et "ph" på utpust. Resten av utpusten kan man bruke til å telle til ti. Etterpå slippes buk muskulaturen samtidig som man kjenner hvordan magen "blir fylt med luft". Tell på nytt og spenn så av igjen slik at pusten kan slippe til. Dette kan repeteres flere ganger.
- Foregående øvelse gjentas, men her skal man bytte ut tellingen med en sangtekst

6. Reflektorisk innpust og støtte under sang

- Stå oppreist i en balansert stilling. Her er det viktig at man puster rolig inn samtidig som nedre del av brystkassen utvides. Denne utvidelsen av brystkassen kan gjøres allerede før pusten slippes inn. Når man gjør dette kan man forsøke å holde ribbeina i denne ekspanderte stillingen samtidig som man synger første frase. Det er viktig å tenke på at utpusten skal styres fra bunnen av buken. Bukmuskulaturen avspennes ved frasens slutt etterfulgt av en ny porsjon luft. Brystkassen får ikke falle sammen i slutten av frasen, men holdes oppe av muskulaturen.

2.4 Annen forskning

2.4.1 Poul Erik Hansen (1993)

Poul Erik Hansen er siden 1988 ansatt som rektor ved Agder musikkonservatorium og har skrevet to bøker i serien Sangstemmen. Disse bøkene tar for seg vokalmetodikk samt vokalkunnskap og er pensumlitteratur i høyere utdanning. I boken sangstemmen del 1 tar han for seg pust og kroppsstøtte og skriver at "Bruk av kroppsstøtte gir sangeren mulighet til å kontrollere kvaliteten på sangtonen i hele det aktuelle toneomfang, og forebygger unødvendig muskelarbeid under sang". (1993:22)

Kroppsstøtte er I følge Hansen et antagonistisk arbeid i innpust og utpust musklene. Med antagonistisk arbeid menes at det er to muskelgrupper som arbeider samtidig med motsatt rettet kraft. Disse to muskelgruppene definerer han som de nederste bukmusklene og mellomgulvet. I boken Vokalmetodikk gir han flere praktiske eksempel på hvordan man kan utvikle en bra støtteteknikk: (1993:21-24)

- Glissandoøvelse. Syng en dyp tone med en hjelp av støtten på en stemt - s (z). Øk aktiviteten i buk muskulaturen samtidig som man utfører et glissando en kvint opp. Det skal kjennes som om man løfter tonen med hjelp av bukmusklene. Deretter holder man en fermate på tonen før man med ett glissando vender tilbake til starttonen. Man kan sette hendene i siden for å kontrollere at bukmusklene er aktivert. Man kan variere øvelsen ved å eksempelvis skifte vokal till o på den øverste tonen.
- Etterlign hulking. Man får være nesten fri for luft samt starte tonen ved hjelp av buk impulser. Begynn med vokalen å eller o å gå senere over til a. Det er viktig at man i denne øvelsen er avspent i kjeve og tunge.
- Improviserte lydforløp. Anvend stemte konsonanter som eksempelvis stemt - s (z), summe - v og tungespiss - r til å lage små melodier. Anvend bukmusklene til å endre tonehøyde, intensitet og klangfarge.

2.4.2 Charlotte Forsberg (1989)

Eksamensarbeidet "Andningsteknik vad er det?" av Charlotte Forsberg (1989) er en studie som tar for seg 8 pedagogers syn på pusteteknikk og støtte. I denne studien fant hun ut at intervjuobjektene definerte støtte som balanse mellom luft og stemmelepper. De fleste pedagogene forklarte pusteprosessen for sine elever i kombinasjon med å anatomisk beskrive den samt oppleve den. Problem som bruker å oppstå under et slikt arbeid i følge intervjuobjektene er blant annet spenninger. Majoriteten forsøker å løse problemene ved å skape tillit mellom pedagog og elev, jobbe med holdning, samt frigjøre eleven ved hjelp av ulike øvelser.

Her er noen eksempler på praktiske øvelser som informantene anvender i arbeidet med pust og støtte:

- Ringeklokken - Dette er en øvelse for å kjenne refleksen fra mellomgulvet. Man trykker ned tommelen mot en bordflate samtidig som man lyder bzzz. Klokken ringer når man trykker og slutter å ringe når man slipper. Det er viktig at man holder samme signal så lenge som man trykker på knappen. (1989:4)

- Gummiballen - På utpust forestiller man seg at man klemmer ut luften fra en gummiball samtidig som man lyder ”psch”. (1989:9)
- Lignelsen - Man knytter hendene, deretter slipper man. Avspenningen kjennes i hendenes muskler. Slik skal det også kjennes når man puster. Knytte hender betyr utpust og ved avspenning bruker man innpust (1989:9)
- Sitte på en stol - Her kan man forsøke å kjenne forskjellen mellom høg og lav pust. Ofte er pusten høgt forankret på grunn av stress. Man legger en hand på magen eller siden og en på brystkassen og forsøker å puste så langt ned i magen som mulig. (1989:9)

I denne studien var alle intervjuobjektene enige i at pust og støtte er viktig og at en sådan teknikk frigjør musiseringen. Informantene opplever ofte at elever er spente og jobber derfor mye med at elevene skal tilegne seg en god holdning. De definerer god holdning som en kroppsstilling som lar pustemuskulaturen jobbe fritt. ”Fri människa , fri ton”. (1989:10)

2.4.3 Marie Fagerberg (1992)

Eksamensarbeidet ”Att leva och musicera med sin kropp” av Marie Fagerberg (1992) tar for seg viktigheten av avspenning når man musiserer og gir flere eksempler på hvordan man kan oppnå dette. Hun mener at man som pedagog ikke bare skal jobbe med elevenes instrumentteknikk men se instrumentet og kroppen som en helhet. Det er viktig å leke fram øvelser som gir elevene avspenning, fri pust og god holdning. (1992:3) Arbeidet tar for seg vekten av oppvarming og hevder at dette vil føre til bedre musisering rent teknisk. Eksempel på øvelser som kan skape avspenning og større balanse er:

- Ballongøvelsen - Denne øvelsen hjelper en til å få kontakt med den dype pusten som ofte er et problem for sangelever. Stå med lett bøyde knær og fall framover og ned fra hoften. Kroppen skal være helt avspenning, kjeve og nakke løs og hodet henge fritt. Det er viktig at armene og hendene er avspenning under hele øvelsen. Suksessivt tar man seg oppover virvel for virvel på høglytt utpust (psh) og med en fiktiv motstand i ryggen. Tenk at kroppen er en ballong som blåses opp på hver utpust og som bygges helt til man står opprett. (1992:6)
- Treøvelsen - Denne øvelsen skal hjelpe en til å kjenne kroppen som en helhet. Man skal forsøke oppleve kroppen som et tre. Stammen strekker seg fra tærne og opp gjennom ryggraden og opp i nakken som er lang og strekt. Ovenfor skal en forestille seg grenene som strekker seg utover. Under en finns røttene som brer ut seg. Man begynner øvelsen med bøyde knær og rak overkropp. På høglytt utpust (psh) reiser man seg sakte opp og forestiller seg at treet vokser oppover og nedover. For å forsterke denne følelsen holder man armene foran magen og ”presser” de i motsatt retning, en opp og ned helt til de er utstrekte. Denne øvelsen repeterer man om og om igjen. Etter en stund kan man reise seg med armene hengende. Denne øvelsen skal føre til at man kjenner seg lang og balansert. Røttene er godt forankret i gulvet men er allikevel bevegelig, liksom et tre som vaier i vinden. (1992:7)
- Å gå - Forfatteren hevder at man ved å se på gangstilen kan se hvordan en person føler seg. En stor feil som mange gjør er å gå framoverbøyd noe som fører til en høg pust. Mange går også veldig tungt og flatt og disse personene står også ofte spente

med knærne i låst posisjon bakover. Kroppen mister her sin spenst og elastisitet og det oppstår spenninger og låsninger i kroppen. For å forbedre kroppsholdningen samt gi oss en riktigere gangstil foreslås en øvelse der man går rundt i en sirkel i rommet. Det er viktig at man finner rett tempo, går man for fort oppstår spenninger og går det for langsomt blir gangen vinglete liksom en sykkel når man sykler for sakte. Når man har funnet rett hastighet forsøker man å oppholde den med minst mulig anstrengelse. Det er nå viktig å finne balansen, kjenne seg lang og opprett samt søke loddlinjen i kroppsholdningen. (1992:8)

2.4.4 Jeffrey Allen (1994)

Jeffrey Allen er en verdenskjent sangpedagog, sanger, foreleser og forfatter. I boken *Secrets of singing* (1994) skriver han at om man vil oppnå en kraftfull stemme må man tilegne seg en god pust og støtteteknikk. Han definerer støtte som et langsomt men sterkt arbeid i de nedre magemusklene som styrer luften til stemmebåndene. (1994:24) Han oppmuntrer til studier om hvordan musklene fungerer rent anatomisk, og mener at dette vil hjelpe en til å få bedre kontroll over pusten og støtten. Når man har forstått hvor viktig diafragmaet, ribbeina, pust og støttemuskulaturen er må man lære hvordan man skal koordinere dem. Dette gjøres enkelt ved to ulike øvelser som han kaller øvelse A og øvelse B:

- A. Lokalisering av pustemuskulaturen. Denne øvelsen vil hjelpe en til å kjenne hvor støtten kommer fra. Man tar et normalt stort innpust der man fyller lungene nedefra og opp. Brystkassen skal være helt i ro samtidig som den nedre ryggen og ribbena utvider seg. Plasser tungen bak fortennene og pust ut på et "sss". Fortsett å gjør denne øvelsen og hold "sss" lyden så lenge det går. Man må forsikre seg om at man presser ut all luft. Det er viktig å være bevisst på hvilke muskler som jobber og gjør man det rett skal det kjennes i og rundt beltenivå. Denne øvelsen kan man gjøre minst 10 ganger per dag helt til man kjenner bevegelsen i pust og støttemuskulaturen. (1994:26-28)
- B. Utvikle kontroll over pust og støtte- Denne øvelsen vil strekke lungekapasiteten, gjøre ribbeina mer elastisk samt styrke pustemuskulaturen. Her tar man sikte på nedre del av magen og ribbeina og gjør et passe stort, lydløst innpust. Innpusten skal føre til at disse områdene utvider seg samtidig. Når man kjenner denne utvidelsen, gjør man samme sak igjen men i et raskere tempo der man lar luften fylle lungene helt. Det er viktig at man ikke hever skuldrene eller brystkassen. Om man utfører denne øvelsen hver dag vil man i følge Allen oppnå en sterk kontroll over pust og støttemuskulaturen. (1994:29-30)

Før man begynner å jobbe med slike øvelser mener Allen at det er viktig at man gjør avslapningsøvelser som påvirker hele kroppen. Han gir eksempel på en øvelse som kalles "Progressiv Avslapning" som går ut på spenning/avspenning. Man begynner øvelsen med å ligge flatt på rygg. Deretter går man gjennom kroppens store muskelgrupper nedefra og opp; tærne, legger, lår, bak, rygg, skuldre, armer, hofter, brystkasse, nakke og sist ansikt. Man spenner muskelgruppen alt man kan i ca 10 sekunder. Deretter slipper man spenningen helt. (1994:24-25)

2.5 Oppsummering

Sällström, Sadolin og Arder har alle teorier om hvordan man skulle kunne lære ut støtte teknikk til sangstuderende. Gjennom å sammenligne disse tre pedagoger kan man si at Sällström og Sadolin er de som er mest ulike i sin undervisningsmetodikk. Arder har noe av både Sällström og Sadolins pedagogikk.

Sällström tror ikke at man som pedagog skal undervise i små del moment som støtte og pust da støtten for henne er naturlig og ikke noe man skal sette i fokus. I følge henne styres støtten bedre ubevisst enn bevisst. En bevisst kunnskap om støtten vil i følge henne være med på å skape spenninger hos sangeren. (Sällström, 1988) Her kan vi se en forskjell mellom Sadolin og Sällströms teorier. Sadolin mener at om man som sanger skal kunne utvikle sangteknikken så må man ha en god forståelse av hva støtte er og hun er av den grunn opptatt av at man som sanger skal være innsatt i hva som skjer anatomisk i kroppen under et støttearbeid. Denne kunnskap vil i følge henne være med på å forbedre studentens teknikk og dermed gjøre han/henne til en bedre sanger. (Sadolin, 1998:24) Arder har likheter med Sadolin i sitt syn på støtten, og definerer den som et fysiologisk samarbeid mellom ulike muskler.(1996:114) Hun deler også Sadolins oppfatning om at elever bør ha en viss innsikt i kroppens anatomi i støttearbeidet men gjør allikevel oppmerksom på at man må se an elev for elev.(1996:114-116)

Når det kommer til de metodiske spørsmålene om støtten, så har alle tre ulike måter å jobbe på. Sällström har som mål å få hele mennesket engasjert både fysisk og psykisk med hjelp av en følelse/affekt. Enkle nedgående melodier satt sammen med en affekt og en bevegelse skal stimulere stemmefunksjonen på en naturlig måte. Hennes metodikk går ut på at man aldri skal trene ren magegymnastikk og pusteøvelser for seg da støtten er en del av en helhet og kan ikke tas ut av sin sammenheng. (1988)

Sadolin fokuserer i motsetning til Sällström på hvordan man kan oppnå rett teknikk. For å oppnå dette gir hun instruksjoner i form av ulike øvelser der man kan trene buk muskulaturens aktivitet slik at den fungerer korrekt i støttearbeidet. Hun gir også klare direktiv på hvordan man kan se og kjenne om teknikken er rett. (1998:34) Arder er veldig forsiktig når hun underviser om støtten og tar alltid utgangspunkt i pusten da hun mener at man ikke kan jobbe med støtten før pusten har blitt fri og fleksibel. (1996:114) Arder anvender seg mye av avslapningsøvelser og pusteøvelser som utføres liggende for etterpå å overføres til stående posisjon. Når innpusten er fri og dyp kan man begynne å trene støtte og det gjør man ved at man aktiverer magen på ulike "s" og "p" øvelser på utpust. (1996:201) Her ser vi at Sadolin og Arder har mye til felles i måten de tenker angående pust og støtte. Begge deler synet om at en bra støtte oppnås ved spesifikk aktivering av buk muskulaturen. (Arder 1996:114-115), (Sadolin, 1998:27)

Både Sällström (1988) Sadolin (1998) og Arder (1996) er opptatt av at man hele tiden setter eleven i fokus. De er også enige om at sangundervisningen er noe som bør ta tid.

Dette er tre anerkjente sangpedagoger som har mye kunnskap om hvordan man kan undervise i sang. Det er dog vanskelig å gjøre en korrekt og komplett sammenligning av disse pedagoger da Sadolin og Arder skriver mer om støtte enn Sällström gjør i sin bok. Jeg innser derfor at det kan være mangler i min måte å tolke disse pedagogenes metodikk på. Ideelt sett skulle jeg i tillegg til teoretiske studier blitt gjort intervjuer med hver enkelt forfatter for å få et enda klarere innblikk i hvordan de tenker angående støtte.

Øvrige studier styrker eller kompletterer hva de tre hovedstudiene har kommet fram til, nemlig at støtten er et arbeid hovedsakelig i de nedre magemusklene og at det finnes ulike øvelser for å oppnå en bra teknikk. Forsberg (1989) og Hansens (1993) studier anser at det er bra å forklare pusteprosessen i kombinasjon med å anatomisk beskrive den, akkurat som Arder (1996) og Sadolin (1998). Både Allen (1994), Fagerberg (1992) og Forsbergs (1989) studier forespråker avspenningsøvelser for å kunne utvikle en tilfredsstillende pust og støtteteknikk. Fagerberg (1992) har mye tilfelles med Sällströms (1988) helhetssyn og mener at man som pedagog ikke bare skal jobbe med elevenes instrumentteknikk men se instrumentet og kroppen som en helhet. Det er viktig å leke fram øvelser som fører til avspenning, fri pust og god holdning.

3 Metode

I mitt valg av metode vurderte jeg i hovedsak spørreskjema eller intervju.

Når målet med en undersøkelse er å finne samband mellom fakta som alder, kjønn, tidligere utdanning eller yrkeserfaring, det vil si spørsmål der det er lett å formulere faste svars alternativ anvendes ofte spørreskjema. Om målet derimot er å skaffe mest mulig bred kunnskap om holdninger, metoder etc. anvendes ofte intervju. Det finns i hovedsak to ulike intervjuformer, strukturert intervju og kvalitativt intervju. Et strukturert intervju bygger på faste spørsmål og gis til alle deltagere i en undersøkelse. Det er vanligvis åpne svar selv om det slik som spørreskjemaet kan forekomme spørsmål med faste svars alternativ. I det kvalitative intervjuet anvender man spørsmål som er friere formulert og som varieres på ulike måter for at intervjuobjektet skal kunne gi så uttømmende svar som mulig. (Johansson, Svedner.2001:28)

For å forstå forskjellen mellom kvalitativ og kvantitativ analyse kan det være av verdi å forstå hva selve begrepet betyr. Kvantitet bestemmer mengde og kvalitet bestemmer art. (Lantz.2003:32) Kvalitativ analyse gir muligheten til å øke forståelsen av nye fenomen samt beskriver fenomenet på en differensiert måte. Kvantitative analyser gir kunnskap om "hvor mye" og man kan her finne relasjoner mellom fenomen. (ibid)

Da dette emnet krever mer informasjon enn hva et spørreskjema kan gi, har jeg bygd min undersøkelse på intervjuer. Jeg ville at intervjupersonene skulle komme med så utdypende og personlige svar som mulig og valgte av den grunn å gjøre kvalitative intervjuer. Lærerstudenter oppmuntres dessuten til å gjøre nettopp kvalitative intervjuer da disse ofte gir analyser av pedagogers begrepsforståelse og undervisningsmetoder og er kunnskap som er veldig anvendbar i arbeidet som pedagog. (Johansson.Svedner 2003:24)

Intervjuet bestod av 11 nøye utvalgte spørsmål som utgikk fra den teori jeg har lest angående pust og støtte, egne erfaringer samt refleksjoner og funderinger som har dukket opp i dialog med mine egne sangelever Jeg var veldig opptatt av at det skulle være åpne spørsmål slik at jeg kunne få mest mulig informasjon ut av mine intervjuobjekt. Under intervjuenes gang stilte jeg noen ganger intervjupersonene følgespørsmål, oftest fordi jeg ville at han/hun skulle forsterke eller utdype det som tidligere hadde blitt sagt. Andre ganger stilte jeg følgespørsmål for å forsikre meg om at jeg hadde oppfattet det intervjupersonen sa på riktig måte.

I følge Thagaard (1998) har forskning ikke bare en kunnskapsside, men også en etisk dimensjon, derfor prøvde jeg under intervjuene å være bevisst på å vise respekt overfor informantenes svar på de spørsmålene jeg stilte. Alle ble informert om frivillig deltagelse, anonymitet og at de kunne trekke seg under selve intervjuet.

3.1 Utvalg

I denne undersøkelsen benyttet jeg meg av strategiske utvalg, noe som innebærer at forskeren velger sine informanter etter bestemte kriterier (Thagaard 1998). Hensikten med denne studien var å se på ulike metoder hvorved man kan undervise om pust og støtte innenfor sang. Av den grunn valgte jeg å intervju flere pedagoger, både mannlige og kvinnelige. Sangpedagogene var alle i ulike aldersgrupper, underviste på ulike nivåer og i ulike sjangre, alt fra jazz til klassisk sang. Jeg syntes også det var interessant å intervju pedagoger både fra Sverige og Norge for å se om det var noen ulikheter i metodikken landene imellom. Denne problemstilling har allikevel ingen stor plass i mitt eksamensarbeid, men det kan derimot være et interessant tema å se nærmere på i en senere studie

I dette arbeidet kunne jeg ha valgt pedagoger med større markante forskjeller i sitt syn på støtten, men for meg var ikke målet å se på alle metoder som finnes, men finne fram til metoder som kan være effektive og bra når man underviser sangelever om støtte. Intervjupersonene er derfor valgt ut i fra mitt syn på hva som er effektive og mindre effektive metoder. Noen av disse pedagogene har jeg selv hatt positiv erfaring med, mens andre har jeg hørt mye bra om og har av den grunn valgt å ta dem med i denne undersøkelsen. Bakgrunn for valg av intervjupersoner og analyse av data er derfor bygget på egen subjektiv forståelse og dette er noe som sannsynligvis er med på å svekke generaliserbarheten av funnene i denne oppgaven. Generalisering, eller overførbarhet i en undersøkelse spør om resultatene i studien kan være relevante i en større sammenheng. (Thagaard 1998) Målet med en kvalitativ studie er gjerne ikke å generalisere men å få innsikt og forståelse i et fenomen eller tema. Dette er tilfellet for denne undersøkelsen. Ettersom oppgaven bruker få informanter, som representerer en liten gruppe, blir overførbarheten liten. Av egen erfaring mener jeg dog at mine informanter representerer funn som gir et bilde på hvordan sangpedagoger jobber generelt.

Validitet eller bekræftbarhet er knyttet til om en måler det en skal. (Thagaard 1998) For at jeg skulle være sikker på at jeg fikk informasjon som ville gi svar på problemstillingen, omfattet intervjuguiden spørsmål omkring ulike metoder innenfor sangundervisning. Reliabilitet betyr pålitelighet eller troverdighet, og brukes i vurderinger av kvaliteten i datainnsamlinger, og om forskningen er utført på en tillitsvekkende måte (ibid). Høy reliabilitet innebærer at man kan stole på de metodene som er brukt i en undersøkelse, og at forskningen har gitt troverdige og pålitelige resultater. Etter at alle intervjuene var gjennomført og data var analysert, så ble det tydelig at selve undervisningsmetodene kom i annen rekke, og at den enkelte sangpedagogs metodevalg hang nøye sammen med hvilken elev pedagogen har framfor seg. På bakgrunn av informasjonen som kom fram under intervjuene vurderer jeg validitet og reliabilitet på mine funn som tilfredsstillende.

3.2 Intervjupersonene

Jeg har intervjuet seks personer, to i alderen 30-40 år og fire i alderen 40-60 år. Fire av disse personene er kvinner og to er menn. Tre av personene kommer fra Norge og jobber i Trondheim. De andre tre kommer fra Sverige og jobber i Gøteborg. To har sin utdannelse fra Musikkonservatoriet i Trondheim, en fra Norges musikkhøgskole med diplomutdanningen fra Gildhalls school of music and drama, to fra Musikkhøgskolen i Gøteborg og en fra Musikkonservatoriet i Århus Danmark.

Person A har jobbet som professor i klassisk sang i 30 år og underviser nå på universitetsnivå. Har i tillegg jobbet i 29 år som opera og konsertsanger med stor internasjonal virksomhet med hovedsete i Skandinavia. Den Norske opera, Stockholms Opera, og Det Kongelige Teateret i København kan nevnes som noen av hans arbeidsgivere. Han jobber nå som professor i sang på et musikkonservatorium der han i tillegg til klassisk sang underviser i stemmefysiologi, interpretasjon, operaregi og musikkformidling. Han er i tillegg spesialist på nordiske språk.

Person B jobber som avdelingsleder for musikk dans drama og formgivningsfag på en videregående skole der hun for tiden holder mest på med administrasjon. Hun har jobbet som sangpedagog i 25 år og underviser i ulike sjangre på alle nivå men har mest kontakt med tenåringer.

Person C har en lærerutdanning, solistutdanning og en sangpedagogutdanning. Hun har jobbet som sangpedagog i 15 år og underviser på alle nivå og i alle sjangre men har i dag mest kontakt med tenåringer. Hun jobber nå på musikklinjen i en videregående skole samt i en kommunal musikksskole. I tillegg underviser hun i sangmetodikk på et musikkonservatorium.

Person D har hatt en stilling som sangpedagog i 29 år og hun underviser på alle nivå og i alle sjangre. I dag jobber hun på et musikkhøgskole der hun jobber som sangpedagog og metodikklærer. Hun har også en stilling som sangpedagog i en kulturskole der hun underviser elever i alderen mellom 12 og 19 år. Hun har i tillegg til sin pedagogeksamen en dirigent og organistutdanning.

Person E har jobbet i 33 år som stemme pedagog. Han underviser i alle sjangre, både videregående og nybegynnere men for det meste er hans studenter over 18 år. I tillegg til sangpedagogeksamen har han en musikkklærerutdanning og en kirkemusikerutdanning med orgel som hovedinstrument

Person F har en stilling som sangpedagog og kor leder i en kommunal musikksskole og i tillegg jobber hun som musikkklærer på en spesialskole. Hun underviser i alle sjangre og på alle nivå men har nå mest kontakt med yngre elever. Personen har jobbet som sangpedagog i 7,5 år og i tillegg til sangpedagogeksamen har hun studert kor ledelse og musikkdramatikk.

3.3 Gjennomførelse

Person A intervjuet jeg i et kontor/undervisningsrum på musikkonservatoriet i Trondheim. Person B og C ble intervjuet i et undervisningsrum i en videregående skole. Person D og E intervjuet jeg i et undervisningsrum på en Musikkhøgskole, og person F intervjuet jeg i personens egen leilighet.

Alle mine intervjuer ble tatt opp på videokamera. Hensikten med dette var at jeg da i tillegg til det som ble sagt under de enkelte intervjuer, kunne få med meg eventuelle fysiske demonstrerte øvelser.

Intervjuene tok i gjennomsnitt ca 60 minutter.

4 Resultatbeskrivelse

For å gjøre resultatbeskrivelsen mer oversiktlig har jeg har valgt å dele inn den i elleve overgripende spørsmålsformuleringer. Innenfor hver spørsmålsformulering følger en analyse der jeg sammenfletter de ulike intervjukandidatenes metoder og standpunkter med teorien.

4.1 Støtte som begrep

Hvordan definerer de ulike pedagogene begrepet støtte. Dette er interessant å få innblikk i, da måten hvorved en pedagog definerer denne termen på kan ha en sammenheng med dens valg av metode i støtteundervisningen

Person A beskriver støtten som en form for balanse mellom innpust og utpust muskulatur. Sangerens støtte ses på som en kontroll eller styring av utpust luften og en styring av lufttrykket under stemmebåndene, det såkalte sub glottale pustetrykket.

Person B definerer også støtten som en kontroll av luftstrømmen og måten hvorved man bruker musklene for å oppnå best tone og klang. Videre mener hun at støtte har mye å gjøre med holdning, pusteteknikk og plassering av strupehodet.

Person C tar ofte i bruk bilder når hun beskriver støtten. Støtten ser hun på som et gulv som stemmen kan stå på. Om støtten ikke er med i det man starter å synge så får man ikke den hjelpen og støtten som man trenger for at stemmen skal kunne klinge fritt. Kroppen tar da støtte andre steder fra og dette fører ofte til spenninger i halsregionen. Hun understreker at støtten er viktig for at pusten skal kunne kontrolleres og flyte naturlig. Støtten har en funksjon når man jobber med styrke, når man skal synge sterkt eller svakt.

Person D definerer støtten som energiflyt, en luftstrøm som begynner lengst ned i hofteskålen og utgår fra pyramidales muskelen. Alt grunner på en viljestyrt luftstrøm. Støtten er til for at man skal kunne forlenge en frase, holde en frase og kunne regulere lufttrykket mot strupen.

Person E beskriver støtten som en balanse i kroppen, noe som er nødvendig for å kunne frembringe en tone på en bra måte. Man må utnytte kroppens ulike ressurser for å kunne ha en forankring, støtte og motkraft i det trykket som behøves når man synger. Han definerer hvordan man skal anvende støtten ved å si at det er en kombinasjon av å bruke så lite som mulig av kroppen fra halsen og opp (strupehodet etc.) og så mye som mulig av kroppen fra halsen og ned. Stemmeproduksjonen styres altså av buk muskulaturen.

Støtte er en stabil aktivering av buk muskulaturen uten at det oppstår spenninger i en annen del av kroppen.

Person F ser ikke støtten som mange muskler som jobber, men mer som en "startmotor" og bærer av klang og luft. Hun definerer støtten akkurat som ordet høres ut, en "støtte" for stemmen. Hun sammenligner sangstøtten med et korsett som sitter rundt magen og ryggen og som sammen holder luften oppe. Luft er for henne ikke tungt å bære og støtte handler derfor bare om små rørelser.

Analyse

Alle intervjupersoner er enige om at støtteteknikk er en viktig og grunnleggende del for en sangers utvikling. Støtten er til for at man skal kunne unngå stemmeskader, forlenge en frase, holde en frase og kunne regulere lufttrykket mot strupen. Støtte har mye å gjøre med holdning, pusteteknikk og plassering av strupehodet.

Noen av intervjupersonene forklarer støtte ved hjelp av bilder der de sammenligner støtten med eksempelvis et korsett, et gulv, eller en startmotor. Andre tar i bruk anatomiske termer der de forklarer muskler og deres funksjoner i forhold til støtten. Det som alle pedagogene har til felles i sine forklaringer, er at de nevner pusten og man kan derfor si at det finnes en nær forbindelse mellom pust og støtte. Intervjupersonene er videre enige om at tonedannelsen og stemmeproduksjonen styres av buk muskulaturen og at støtte derfor kan defineres som en stabil aktivering av buk muskulaturen. Intervjupersonene mener dog at den beste støtten for en sanger er en støtte etablert i hele kroppen. Marie Fagerberg (1992) er enig i dette og mener at man må se instrumentet og kroppen som en helhet. En støtte skal aldri fremstå som stiv og statisk men dynamisk! Støttearbeidet handler om små bevegelser, ikke store. I teorien ser vi at Sällström (1998) har et litt annet syn på pust og støtteundervisning og mener at den er naturlig og er noe man ikke bør legge for mye fokus på. Stemmen kommer innenfra og skal ikke styres av påklistrede tankefikseringer, da dette heller skaper spenninger. Sadolin (1998), Hansen (1993) og Arder (1996) deler derimot informantenes oppfatning om at det er viktig å innlemme sangelever i pust og støtteteknikk. De definerer støtten som et antagonistisk samarbeid mellom ulike muskelgrupper som har som mål å oppnå balanse

4.2 Lokalisering av støtten

Det kan være vanskelig for en sangelev å forstå hvor i kroppen støtten er lokalisert da støtten består av et veldig komplekst mønster av muskulatur. Mitt spørsmål til intervjupersonene var derfor hvor i kroppen de anså at støtten var lokalisert.

Intervjuperson A mente at den viktigste muskelen for en klassisk sanger å få aktivisert i støttee arbeidet, er diafragmaet eller mellomgulvet. Den i samspill med de eksterne interkostale musklene i toraks og de dype dorsale musklene i ryggen spesielt illius soas kvadratus lomborum spiller stor rolle som innpustmuskler. Disse musklene står i et antagonistforhold til bukmusklene spesielt til de skrå oblicus abdominis externus men også til en del muskulatur i brystdelen som de interne interkostalene.

Intervjupersonene B, C, D, E og F var enige om at støtten sitter fra fotsålene og går helt opp til hodet. Person D sammenlignet dette med en energi og bobling som skal eksistere i hele kroppen. De samme personene anså at bekkenmuskulatur, magemuskler og diafragmaet fungerte som støttens hovedaktører. Person C beskriver støttens plassering ved å si at den sitter rundt hele bekkenet fra korsryggen, rundt hele bekkenet og frem. Videre sa hun at hun aldri bruker de latinske navnene på musklene da elevene hennes ikke forstår de allikevel.

Person F forklarer for sine elever støttens lokalisering ved å sammenligne den med et korsett som sitter rundt mage og rygg.

Person E sa at det er vanskelig å si eksakt hvor støtten sitter i kroppen i og med at bukmusklene er festet i diafragmaet som er en stabiliserende muskel for de ulike bukmusklene. På innpust eller vid aktivering går diafragamen ned og legger seg som en

plate og det er denne platen som man regulerer lufttrykket og støttefunksjonen med. Man har forsket på de ulike bukmusklenes sammentrekning og man har da funnet ut at en viljestyrt aktivering mot flankene og dermed primær aktivering av den ytre snedgående buk muskulaturen gir den beste samordnende funksjonen av hele bukmuskulaturen under fonasjon, både når det gjelder tid, styrke og stabilitet.

Analyse

Intervjuobjektene var i dette spørsmålet enige med Sadolin (1998) og Arder (1996) om at bekkenmuskulatur, magemuskler og diafragmaet er svært viktige i arbeidet med pust og støtte. De fleste informantene delte Sällströms oppfatning om at det er viktig at man anvender hele sin kropp i støttearbeidet. Noen av informantene bruker å forklare for sine elever at støtten skal kjennes som en energi og bobling i hele kroppen. En informant beskriver oftest støttens plassering ved å si at den sitter rundt hele bekkenet fra korsryggen, mens en annen sammenligner støtten med et korsett som sitter rundt mage og rygg. Noen forklarer ved å anvender latinske navn på muskler, mens andre synes at dette er helt uvesentlig da elevene ikke forstår dette allikevel. En informant finner det vanskelig å si eksakt hvor støtten sitter i kroppen i og med at bukmuskulaturen er festet i diafragmaet som er en stabiliserende muskel for de ulike bukmuskulaturene.

4.3 Fysiologisk innsikt

Noen pedagoger synes det er viktig at eleven får en kunnskap om hva som skjer rent fysiologisk når man synger, mens andre mener at en slik kunnskap kan ha en forvillende effekt på eleven. Spørsmålet til intervjupersonene var derfor om de trodde at en fysiologisk innsikt kunne gjøre støttearbeidet enklere for en elev, eller om en slik innsikt bare ville skape forvirring og spenninger hos eleven.

Person A mente at kunnskap om støtte og hvilke muskelgrupper som er aktive og hvilke muskler som ikke bør være like aktive, er svært viktig for en students egenøving og utvikling. En student som har reell kunnskap om hvordan muskelgruppene i kroppen jobber sammen og mot hverandre kan lettere utvikle en rasjonell og fremgangsrik metodikk enn en student som ikke vet noe om årsak og virkning. Han var overbevist om at mange stemmeskader også kunne vært unngått om sangere hadde hatt bedre fysiologisk kunnskap. Mange sangere har ingen oppfatning av hva de gjør når de synger og disse personene får ofte vanskeligheter. Det bevisste muskelarbeidet må i følge person A utvikles på øvingsrommet slik at det blir automatisert. Deretter kan sangeren ha det med som et selvfølgelig verktøy på scenen. Han understrekte at støtte er en lært kunnskap ikke en medfødt, det er en bevisst isometrisk bruk av muskulatur, som hele tiden må gjenopplives.

Person B sa at noen elever tenker altfor mye teknikk og derfor glemmer at støtten egentlig er helt naturlig. Babyer som skriker har for henne den rette støtten og man kan se hvordan de tar et skikkelig "magadrag" når de skriker. For henne er det viktig å forklare hvordan alt henger sammen, slik at elevene forstår at støtte ikke bare er en "feeling" man skal ha, men en bruk av konkrete muskler. Plansjer over strupehodet og muskulatur tar hun gjerne fram når eleven har fått nogenlunde kontroll over støtten, ikke før.

Intervjuperson C hadde også erfaring av at en fysiologisk innsikt ville hjelpe elever til å forstå og kjenne støtten. Hun sa at hun ganske snart forklarer og viser hvordan musklene

fungerer når man bruker støtten og dette gjør hun ved å la elevene kjenne på henne og etter en stund kontrollerer hun ved at hun selv kjenner på eleven. Hun mente at en fysiologisk innsikt oftest fører til at elevene får bedre holdning og at de lettere får tak på støtten.

Person D anså den dype innåndningen som noe av det viktigste i begynnelsen av en støtteundervisning. Her må studenten lære seg at magen går ut når luften går inn. Man må også kunne lære å slippe magen. Her får man forklare for eleven at luften ikke kommer ned i magen på ordentlig, men at lungenes senkning fører til at diafragmaet trykker ned innvollene og at det er derfor magen kommer ut. Hun bruker å gi elevene et bilde av at man drikker luft, at magen er en ballong etc. bare for at de skal få til den dype innpusten. Samtidig mener hun at det er viktig at man som sangpedagog ikke maser for mye om støtten om den allerede fungerer bra for eleven, da den kan komme naturlig med uttrykk og glede. Her kan man si ”merker du hvor langt ned du kom med luften nå?”.

Person E er forsiktig med å gjøre støtten til noe som er for komplisert og av den grunn snakker han lite om at det skal gå inn her og ut der. Tar heller i bruk enkle midler som for eksempel følelsen av at man stønner, host og latter for at eleven skal oppleve hvor støtten sitter i kroppen.

Person F mener at fysiologisk innsikt generelt sett kan skape forvirring og spenninger hos eleven. Hun går aldri inn på å forklare det fysiologiske i begynnelsen av en elevs sang undervisning men tar heller utgangspunkt i selve følelsen.

Analyse

Alle pedagogene finner det vanskelig å svare generelt på dette spørsmålet da noen elever er analytiske og rasjonelle i sin måte å tenke på, mens andre er intuitive og impulsive. For noen vil en fysiologisk innsikt være til stor nytte, mens for andre vil det kanskje skape forvirring. De fleste intervjupersonene er allikevel i større eller mindre grad enige om at en fysiologisk innsikt er med på å hjelpe elever til en bedre forståelse om støtte noe som også Sadolin er enig i. Person F deler Sällströms oppfatning og mener at en slik innsikt lett kan skape spenninger og forvirring for eleven. Her er det kanskje verdt å merke seg at person F for det meste jobber med yngre elever og man kan derfor tenke seg at en slik innsikt lett kan komplisere støttearbeidet for elever i denne aldersgruppen. Person A jobber derimot bare med sangstudenter på universitetsnivå og av den grunn vil et større behov for dypere kunnskap om det som skjer fysiologisk i et støttearbeid oppstå.

Alle pedagogene gjør det klart at man hele tiden må anpasse undervisningen til den enkelte elev og det er derfor viktig at man kjenner eleven man skal undervise og utgå fra den enkeltes stemme og personlighet. For noen elever ligger støtten naturlig i kroppen, og da er det ikke nødvendig å bruke så mye tid på forklaring. Dette er noe som Arder også synes er veldig viktig.

Intervjupersonene bruker ulike metoder når de forklarer hvordan støtten fungerer fysiologisk. Personene B, C, D, E og F sier at de får elevene til å kjenne på sin egen (pedagogens) kropp. De samme pedagogene sier også at de etter en stund, når de har blitt kjent med eleven, selv kjenner på den enkelte elev for å kontrollere om støtten fungerer korrekt. Person A er derimot svært uenig i at man skal kjenne på sine elever og mener at man som sangpedagog ikke bør skride inn i studentenes integritetszone.

Person E og B nevner at de tar i bruk plansjer med bilder av kroppens muskler og de anser dette som et bra hjelpemiddel i undervisningen. Person B gjør det allikevel klart at hun aldri viser plan-sjer før eleven selv har fått en opplevelse av hva støtte er.

4.4 Metodisk beskrivelse av en nybegynners støtteundervisning

Hvordan går de ulike pedagogene til vege, steg for steg når de får en ny sangelev som aldri før har jobbet med støtte?

Person A

Generelt sett framhevet han to hovedpunkter i sin metodiske beskrivelse av en nybegynners støtteundervisning.

1. Anvende klangen som rettesnor

Treningen begynner oftest med å høre på hva slags klang eleven har. Etterpå stiller han seg selv spørsmålene, hva har vi her og hva kan vi finne? Stemmeklangen er for person A rettesnoren, og er det man skal navigere etter. Som sanger vet man at man skal ha en spesiell klang, og det er derfor viktig for pedagogen å så snart som mulig få en fornemmelse av hva som er studentens optimale klang og ved å gå etter klangen vil studenten gjennom det få sin egen metodikk, ”jeg må gjøre slik for å få denne klangen” osv. Ved å jobbe på denne måten vil støtten mer eller mindre bli automatisk. Om studenten har en stemmeklang som er åpen, fokusert og overtonerik betyr dette at strupehodet henger dypt i halsen. Dette vil automatisk gi en refleks i buk muskulaturen slik at man får et dypt utpustmønster. Person A synes altså at en godt plassert fokusert stemmeklang fører til eller er helt avhengig av en god støtte. Dette er høna eller egget og hva som kom først. En sanger som ikke er i stand til å høre og sanse når klangen er mest åpen, overtonerik og fri klarer ikke å finne denne støtten.

2. Oppnå fleksibilitet i brystkasse og muskulatur

Steg to i arbeidet med støtten er å oppnå fleksibilitet i ribbeinsmuskulaturen og i brystkassen slik at mellomgulvet kan utvide seg maksimalt under innpust. Han har erfaring av at personer som er utrygge og overvektige ofte har liten aktivitet i dette området. Overvektige kvinner har spesielt problem med dette da forparten tynger ned brystkassen slik at det blir stor aktivitet i ytre pektoralmusklene men nesten ingen aktivitet i ribbeinsmuskulaturen. Han ber ofte studenten måle maksimal radius av brystkassen tidlig i studiet og etter et halvår kan han igjen måle og se om det har skjedd en utvidelse. Dette kan virke motiverende på studenten.

Person B

Hun har Italiensk sangteknisk bakgrunn og denne teknikken går ut på at magen går ut når man puster inn og inn når man puster ut samtidig som mellomgulvet står igjen. Dette er ofte vanskelig å få til for elever i begynnelsen og er dessuten et moment man hele tiden kommer tilbake til under sangutdannelsen. Generelt sett framhevet hun to punkter i sin metodiske beskrivelse av en nybegynners støtteundervisning.

1. Enkle oppvarmingsøvelser

Hun begynner som regel undervisningen med å la eleven gjøre enkle oppvarmingsøvelser på konsonanter og eksploder, ”p”, ”t”, ”k”. Dette gjør hun for at

de skal kjenne at de bruker musklene i magen. Deretter lar hun elevene lage lyder som går høgt og lavt. Etterpå setter hun melodi på "r" eller "br" (5,4,3,2,1).

2. Enkel sang på konsonant

Neste skritt er å la eleven synge en enkel sang som for eksempel "Bæ bæ lille lam" på en konsonant. Her er det viktig at man finner en lyd som eleven klarer å uttale bra og samtidig klarer å synge med støtte. Hun får de her til å kjenne hvor mye magemuskler de bruker når de gjør disse øvelsene og videre sier hun til dem at de skal prøve å bruke like mye magemuskler når de synger en sang som når de gjør oppvarmingsøvelsene. Når de synger med støtte opplever elevene til sin store forundring at det kommer mye mer lyd fra stemmen deres og dette virker ofte svært motiverende på eleven.

Person C

Hun har syv punkter i sin beskrivelse av en nybegynners støtteundervisning.

1. Motivasjon

Hun innleder oftest støtteundervisningen med å forklare hvorfor det er viktig å tilegne seg en bra støtte. Her forklarer hun for elevene at når man har kontroll på støtten og luften blir man mer avslappet i stemmen når man synger, man får større register, får bukt med registeroverganger og man vil bli en mye bedre sanger. Hun demonstrerer deretter med sin egen stemme hvordan det høres ut når hun bruker støtten og hvordan det høres ut når hun ikke bruker den. Her hører eleven med en gang at sang med støtte høres mye bedre ut enn uten.

2. Forklaring

Person C fortsetter undervisningen med å forklare for elevene hvor i kroppen man plasserer luften. Hun er veldig nøye med å si at luften ikke kommer i magen men at det er innvollene som kommer ut og at det er de vi klemmer inn slik at lufta treffer rett i strupehodet. Luften er i lungene og de trenger en jevn luftstrøm for at stemmebåndene skal slå imot hverandre.

3. Dra magen ut og inn

I begynnelsen av støtteundervisningen står hun ofte ved siden av elevene og sier at de skal sette tommelen i navlen og hånden nedenfor og ser her om de klarer å dra magen ut og inn og dette uten å tenke på pusten. Om de ikke forstår det sier hun at de skal tenke seg at de drar opp buksesmekken og da drar de ofte inn magen av seg selv. Hennes erfaring er at hun aldri begynner med innpusten men med utpusten, da innpusten ofte fører med seg spenninger.

4. Øvelser på konsonanter

Hun starter alltid med øvelser på konsonanter eller ord som "oj oj oj", "shj shj sjh", "v v v" slik at de kjenner at magen rører seg naturlig og at de får tak i den nederste muskulaturen i magen. Ofte lar hun eleven holde en hånd på hennes mage og en på sin samtidig som de gjør disse øvelsene sammen. Etterpå ber hun elevene lage en lengre lyd "sh" der de kjenner at magen bare fortsetter innover og innover. Når eleven er ny jobber hun mye med tørrtrening i begynnelsen av leksjonen og ber elevene synge resten av timen uten støtte. Med slik trening forbereder hun dem på å få en sang.

5. Diksjon på lengre lyder

Videre går hun over til å la eleven lage lengre lyder og her må de trene på å åpne i halsen. Når de slipper magen vil også luften bli dratt inn naturlig. Eksempel på lengre lyder er blant annet, "ro, tro, dro" (1,1,1). Her får elevene kjenne at de fortsatt har støtten selv om de ikke har konsonanten. Deretter går hun videre og lar elevene synge på nedgående kvintøvelser som ro-o, ro-o, ro (5-4,3-2,1) eller ro, ro, ro (1,5,1). Her gjør hun elevene oppmerksomme på at de behøver mer støtte på høye toner. Når de har blitt trygge på disse punktene overfører hun dette inn i musikken

6. Jobbe med mottrykket

Neste skritt er å prøve å jobbe med mottrykket som sitter i diafragmaet. Da begynner hun med å se om eleven klarer å få ut flankene (ribbeina). Etterpå skal man forsøke å holde flankene ute samtidig som man pusher magen innover på lyder som "sh sh sh"

7. Innpust med diafragmaen.

Dette er en øvelse for videregående elever som er trygge på det grunnleggende. Her lærer hun eleven om innpust med diafragmaet. Denne teknikken brukes konsekvent når man synger en sang som begynner på en høy tone, eller når man skal synge koloratur eller såkalt "bikkjepusting". Diafragmaet anvendes til dette fordi den er mye raskere enn den nedre delen av magen. Hun gjør også oppmerksom på at det finnes mange ulike støtteteknikker, og man bruker dem i forhold til sjanger og hvor i sangen man befinner seg.

Person D

Hun har fire hovedpunkter i sin beskrivelse av en nybegynners støtteundervisning.

1. Roprøsten

Hun begynner alltid støttearbeidet med å sette i gang elevens roprøst slik at det finnes en flyt og energi i rommet.

2. Kjenne aktivering i bukmuskulaturen

Her får hun eleven til å legge handen på den nederste delen av magen og kjenne etter om den aktiveres. Hun ber eleven holde hånden foran på bukmuskulaturen pyramidalis og dermed kjenne etter hvordan det "suger tak" i magen. Dette gjør hun gjerne på høye toner i en slags rop røst. "ho ho", "hej hej", "åj åj" "i i" etc. Hun anvender veldig mye tale, "aj aj aj, åj åj åj, hej hej hej" (1,1,1). Her skal elevene kjenne at det hopper i magemusklene. Det er også viktig at de kjenner rekylen i magen når de gjør ulike utrop.

3. Fra kort til langt rop

Fra det korte ropet går hun videre til et langt rop og får eleven til å holde ropet med magen så lenge han/hun kan. Det er viktig at ropet ligger i et høyt register og er av klagende og ropende karakter.

4. Slippe muskulaturen mellom frasene

Når de aktiverer magemusklene så får hun elevene til å kjenne at de slipper magen innimellom hvert rop, og slik lærer man støtte refleksjonen.

Person E

Han liker å jobbe enkelt med støtten og har i de senere år kommet på at om man tar i bruk følelsen av at man stønner så er det lettere å aktivere bukmuskulaturen. Man kan også få kontakt med bukmuskulaturen gjennom å hoste eller å le høgt. Det som i følge ham selv skiller hans metodikk fra mange andres er at han jobber mye med en kombinasjon av stemme og bevegelse. Studenten gjør en bevegelse samtidig som han/hun anvender stemmen på riktig måte. Man kan si ”tre”, ”drill”, ”krill” samtidig som man gjør en bevegelse med kroppen. En kropp i bevegelse vil lettere få kontakt med støtten, og strupehodet påvirkes dessuten av kroppens rørelse. Han er opptatt av at elevene ikke bare står rett opp og ned mens de synger, men at de går rundt i rommet, ligger i sofaen, henger på pianoet, dytter på pianoet etc. Person E har et generelt program som inneholder disse tre punktene.

1. Kjenne på aktivering i flankene

Han får elevene til å sette hendene i midjen og kjenne etter hvordan flankene aktiveres og dyttes utover av musklene når de hoster. Etterpå får han dem til å rope ”hej” og når de gjør dette etterligner de den refleksmessige aktiveringen som skjer når de for eksempel hoster eller ler.

2. Fraser i talerøsten

Etter en stund når dette fungerer viljestyrt kan elevene begynne å jobbe med ulike fraser. Studenten eller læreren kan hele tiden kontrollere om det blir gjort korrekt ved å kjenne på aktiviteten i flankene. Det er derimot veldig viktig i arbeidet med frasene, at man ikke holder tilbake stemmeflyten. Om det oppstår spenninger i kjeve, nakke, skuldre eller svelg er det bra å snarest avlede disse ved å gjøre ulike avspenningsøvelser. Det som er viktig når elevene gjør avspenningsøvelser er at de opplever sin egen kroppstingde, og dette kan de oppleve ved at de for eksempel lufser tungt rundt i rommet med mye svikt uten å bøye knærne for mye. Kontakten med gulvet er svært viktig. Frasene ”etttvårefyrafem”, ”sjuåttaniotio” repeteres med et kort mellomrom. Når elevene sier frasene er det viktig at de tenker på holdning og avspenning. I mellom frasene kan de gå litt rundt i rommet med avspendte gange, sette seg i en stol, legge seg i en sofa mellom frasene. Når de uttaler frasene skal de rette oppmerksomheten på muskelaktivering samt avspenning. Etter en stund når sifferfrasen føles fri og er rik på klang og flyt, kan de gå over til å lese ulike tekster, for eksempel:

”Deterskimmerimålneochglitterisjøn,deterljusøverstrænderochnæs”

3. Overgang mellom tale og sang

Videre kan elevene trene overgangen mellom tale og sang ved at de først leser frasen samtidig som de fikserer tonehøyden på enkelte ord. Her veksles det mellom tale og sang uten at eleven forandrer noe på muskelspenningen eller stemmeflyten. Dette skal de gjøre om og om igjen til de oppdager at stemmen fungerer likedant uansett om man synger eller om man snakker. Fortsett med å lese teksten og gå deretter videre og improviser fram enkle melodier med samme tekst i et stemmeleie som er komfortabelt. Det er viktig at eleven gjør klart instrumentet, både med støtte og med avspenning før tonen settes an. Diafragmaet skal aktiveres før tonen, om ikke blir det for stort press på stemmebåndene.

Person F

Person F har tre steg som hun ofte bygger sin støtteundervisning på.

1. Talen

Det første hun gjør når hun får en nybegynner er at hun tar utgangspunkt i talen.

2. De tonende konsonantene

Etterpå jobber hun med konsonanter spesielt de stemte konsonantene for eksempel "z,v,j" som gjør det lettere for elevene å kjenne en kontakt med bukmuskulaturen.

3. Forklaring av musklens arbeid

Videre forklarer hun for elevene at magen skal jobbe innover og oppover. Mange ganger lar hun dem gjøre feil i begynnelsen slik at de skal kjenne hvordan det ikke skal gjøres, da er det ofte lettere å gjøre det riktig neste gang. Hun er nøye med å understreke for sine elever at de ikke skal bruke musklene på samme måte som når man gjør situps eller går på toalettet for da blir støtten krampeaktig. Dette er en feil elever ofte gjør, de klemmer musklene sammen og støtten framstår da som statisk og stiv. Man må også som sangpedagog være tålmodig når det gjelder å overføre støtten fra tale og over til sang, man må akseptere at det er et arbeid som tar tid.

Analyse

De seks intervjupersonene har alle hver sin vinkling på hvordan man går til veie når man underviser en nybegynner om støtten. Person A tar utgangspunkt i stemmeklangen og den kunstneriske opplevelsen den enkelte studenten har av sin egen stemme. Han mener at en åpen og klar stemmeklang er avhengig av en bra støtte og derfor er klangen vegen til en bra støtteteknikk. Person B og C er ganske like i sin metodikk og dette kan bero på at de begge har jobbet flere år på samme skole. Begge er svært opptatte av at eleven selv skal forstå hvorfor det er bra å lære seg om støtte og opplyser om viktigheten av å jobbe med repertoar der eleven selv oppdager at "dette får jeg ikke til". Slik kan eleven motiveres til å lære seg teknikk. De følger dessuten et ganske likt mønster i opplæringen, der de starter med korte og lange lyder på konsonanter og eksplosiver som de senere fører over til enkle sanger.

Intervjupersonene D, E og F har også store fellestrekk i sin metodikk og årsaken kan være at alle tre enten er eller har vært tilknyttet samme universitet. Intervjuperson D og E har jobbet sammen i mange år og person F har vært elev av både person D og E. Det som deres metodikk har tilfelles er at de alle utgår fra talestemmen i arbeidet med støtten og de er alle opptatte av at hele kroppen skal være med i støttearbeidet. Liksom Sällström er person E særskilt opptatt av at eleven hele tiden skal være i fysisk bevegelse, dette for å unngå unødvendige spenninger. Man kan dog se en forskjell mellom person D og E når det kommer til kontroll av støtten. Intervjuperson D mener at studentene lettere kan gjøre feil om de kontrollerer aktiveringen i midjen da en aktivering også skjer der når man presser musklene på feil måte. Hun mener at det er tryggere å kontrollere støtten ved å kjenne på bukmuskulaturen pyramidalis. Person E mener at elevene skal kontrollere støtten ved å kjenne på aktiviteten i flankene.

Alle pedagogene er igjen enige om at man ikke kan skrive en metodisk mal om hvordan man skal undervise om støtte, da alle elever er forskjellige og har ulike behov. Alle

intervjupersoner deler Arders syn om at det er viktig at man som pedagog ikke bruker for mye tid i begynnelsen på å forklare det tekniske fordi eleven da kan miste lysten til å synge

4.5 Teknisk, fysisk eller mentalt

Mange pedagoger jobber teknisk med sine elever mens andre pedagoger mener at om man underviser for mye om teknikk så vil dette låse eleven i et teoretisk tankearbeid. I stedet for å tale om teknikk utgår de fra følelsene som de mener fører med seg støtten på en naturlig måte. Det er også mange sangpedagoger som går fysisk til verks i arbeidet med støtten, der de får elevene til å løfte på pianoet, dytte på veggen osv. Det var derfor interessant å spørre disse pedagogene hvordan de underviser, om de jobber mest teknisk, fysisk eller mentalt.

Person A jobber mye med mentale øvelser i sin undervisning. Han mener at man kan styre muskulære spenninger ved hjelp av tankens kraft, blant annet gjennom autogen trening, avspenningsteknikker og meditasjon. Han gjør ofte en kombinasjon av autogen trening og Thai Chi inspirerte øvelser, meditasjon for å få ned spenningsnivået i kroppen hos sine elever. Ved å fokusere på tyngde, varme eller et mantra kan studenten ta av mange ytre spenninger i skjelettmuskulaturen og dermed jobbe mer basalt med sin åndedrett. Han anser at når disse generelle muskelspenningene avtar så blir åndedretten roligere mens pulsen og blodtrykket går ned. Person A er veldig forsiktig med å bruke pedagogiske bilder i undervisningen om støtte fordi det så lett fører misforståelser. Han bruker derimot flere pedagogiske bilder når det gjelder innpust.

Person A gir også eksempel på hvordan støtten kan kompliseres av fysiske hinder. Et eksempel på et fysisk hinder er om en elev har et fremover rotert Perivis, (bekken). Eleven kan her bli veldig svai i ryggen, og dette hindrer en god utnyttelse av støtten i ryggmuskulaturen. Når person A får studenter med slike problemer jobber han mye med fysiske øvelser. Her foreslår person A at man kan rotere bekkenet fremover slik at man får jevnet ut et forstørret svai noe som er et vanlig fenomen hos unge jenter mellom 17-20 år. Et annet kjent problem spesielt hos jenter er utflaterte kneledd, såkalte sabelknær, der kneleddene nesten går bakover. Stive kneledd anser han også som et vanlig problem som ofte fører til stram lår-muskulatur spesielt på innsiden av låret. Om denne muskulaturen er stram så vil dette påvirke muskulaturen i bekkenbunnen som igjen står i forbindelse med diafragmaet. Dette kaller han et leddtåg av muskelspenninger som man kan starte bare ved at eleven står feil. Fokus på avspenning i knærne, rett hoftevinkel, tyngdefordeling på fotbladet kan dermed virke forløsende i arbeidet med pust og støtte.

Person B jobber mye fysisk og mentalt med sine elever og for henne er elevens opplevelsesfølelse av mestring svært viktig.

Person C jobber veldig fysiologisk med sine nye elever, forklarer dem at det går ut her og inn der, lar de kjenne på henne og på seg selv og dette gjør hun for at de skal få tak i hva det handler om helt fysisk. Dette er noe hun får veldig bra tilbakemeldinger på av sine elever. Etter hvert når eleven har lært seg det grunnleggende jobber hun mer med bilder, følelser, skyer og blomster og hva det enn måtte være. Men uten denne fysiologiske innsikten så vil bildene bare være nytteløse.

Person D jobber mye med tekniske øvelser men sier at alle momentene er nødvendige i sangundervisningen. Mentalt er det viktig å jobbe med sin innstilling slik at eleven ikke setter seg fast. Det er på innpusten at man må være mentalt aktiv slik at man kjenner at man kommer langt ned i kroppen, at man kan utvide brystkorgen for å oppnå større klang. Man skal kjenne at hele torsoen er et eneste stort muskelknippe som griper tak i hverandre.

Person E sa at han jobbet på alle områder samtidig. Han prøver hele tiden å ta hensyn til hvordan eleven er når den kommer til ham og derifra jobber han med øvelser som kan være til hjelp for studenten.

Person F jobber mye med bilder i sin undervisning. Her er det viktig å gi elevene bilder som de faktisk kan relatere til. Man kan ikke gi samme bilde til en stor gutt som spiller ishockey som til en liten sjenert jente. Alt handler om å kjenne sin elev. Hun arbeider i tillegg mye fysisk og har nesten alltid fysisk oppvarming i leksjonene. Samtidig er hun svært forsiktig med å gjøre store og dramatiske øvelser som å ligge på gulvet med beina i været osv da mange av hennes elever er blyge tenåringer. I stedet lar hun dem gjøre enkle øvelser som for eksempel løfte armene mens de synger. Musikkdrama, uttrykk og verdiladninger er også noe hun har god erfaring av og anvender mye i sin undervisning.

Analyse

Alle informantene var enige om at en god sangpedagog tar i bruk alle midler i sin undervisning. Noen elever forstår støtten gjennom bilder, andre rent fysiologisk. Det er derfor viktig at en pedagog kan være fleksibel og jobbe på mange ulike måter. Pedagogene har allikevel oppfatninger om hvilke metoder som fungerer bra på deres elever

Om man skal plassere disse intervjupersoner i en av disse gruppene teknisk, fysisk eller mentalt så kan man generelt si at person A jobber mest mentalt, person B og C er mest fysiologisk. Person D jobber mest med tekniske øvelser, Person E jobber mye fysisk med øvelser som involverer hele kroppen, og person F jobber mest mentalt med musikkdrama og bilder som hovedingredienser.

4.6 Metoder og øvelser i arbeidet med støtte

Her følger en liste over ulike metoder og øvelser som disse seks pedagoger tar i bruk når de underviser sine elever om støtte. Metodene er delt inn i fire ulike grupper, mentale, mentale bilder, tekniske og fysiske.

4.6.1 Mentale øvelser

- Autogen trening, avspenningsteknikker, meditasjon (person A)
- Verdiladninger. Sinne er en effektiv verdiladning og fører oftest til at eleven får god kontakt med hele kroppen. Det motsatte av sinne er glede. Denne affekten gjør at man kommer lenger opp i kroppen og man får derfor ikke tak i støtten på samme måte som når man er sint. (person F)
- Musikkdramatikk. Her kan man gi eleven en bakgrunnshistorie som kan hjelpe de til å leve seg mer inn i musikken. Når uttrykket kommer innenfra og er naturlig så er det lettere å få med kroppsstøtten. (person F)

- Overaskelsesrefleksen. Her kan man late som om man blir overrasket (aha). Dette bildet gir ofte gode effekter, man får en spontan aksjon i mellomgulvet. Et løft i munnsvelget og en senkning av strupehodet. En glad overraskelse gir også en direkte aksjon i ribbeinsmuskulaturen. Alt skjer på innpusten, den bestemmer strupehodets posisjon.(person A)

4.6.2 Mentale bilder

- ”Sugekoppen”- Her sammenlignes innpusten med en sugekopp, der strupehodet, mellomgulvet og kjeven blir dratt ned i rett posisjon. Det oppstår et vacuum ved dyp innpust som gjør en klar til å synge. Om man ikke får denne pusten langt nok ned får man heller ikke kontakt med støtten. (person B)
- ”Bilmotoren”- Man kan sammenligne støtten med motoren på en bil der pusten er bensinen. For at bilen skal kjøre må man starte motoren. Her er altså poenget at støtten må koples på før man setter an en tone. (person F)
- ”Champagneglasset”- Støtten sammenlignes med et champagneglass som bobler nedenfra og opp i en slags V form. Dette er et bilde som skal illustrere hvordan støtten skal sitte i hele kroppen, ikke bare i bukmuskulaturen. (person D)
- ”Scenearbeiderne og sangeren”- Magen er ”scenearbeiderne”, de som gjør det tunge arbeidet, løfter og bærer samt forbereder alt for konserten. Ansiktet er sangeren, som bare skal synge, glitre og utstråle. Om scenearbeiderne kommer for sent til jobben får man ikke i gang støtten og da får man det man kaller en forsert klang. Kommer de i tid så er de klare når hun begynner og klangen blir varm og fri. Det er derimot viktig at de ikke forlater jobben før sangeren er ferdig med å synge, gjør de det blir klangen klar og sterk i begynnelsen av frasen men avtar i slutten. Om scenearbeiderne drar før konserten er over har ikke sangeren mulighet til å holde oppe stemmen gjennom hele konserten. (person E)
- ”Baderingen”- Man tenker seg at man står til midjen i vann og har en badering rundt seg. Denne ringen skal man hele tiden forsøke å holde under vannoverflaten. Dette er et bra bilde fordi det viser at man ikke behøver å presse hardt med magen når man bruker støtten, men bare gjøre en liten bevegelse. En badering er ikke tung, men lett. (person E)
- ”Forsterkeren”- Støtten sammenlignes med en forsterker, luften med kablene og munnen med høgtaleren. Det viktigste er forsterkeren, det hjelper ikke om man har en bra høgtaler om ikke forsterkeren er på, da vil ikke lyden høres. Det er derfor viktig at forsterkeren er på hele tiden mens man synger slik at det kan bli en sterk og fin lyd. Slik er det også med støtten, man må hele tiden ha støtte mens man synger. (person E)
- ”Kroken”- Et bilde av to kroker som sitter sammen der den ene kroken er støtten og den andre er strupehodet. Om man slipper den ene kroken så mister man kontakten med den andre, dermed ment at om man slipper støtten så mister man kontakten med strupehodet som forsvinner oppover i halsen. Dette bildet kan man fornemme fysisk og da kan man gjøre en øvelse der eleven sitter på stol, kjenner på bekkenbensmuskulaturen samtidig som han/hun gjør lyder, i, i, i (1,5,1) i staccato. Man går videre og gjør samme øvelse i legato i stedet for staccato. (person B)

- ”Gummistrikket”- Støtten er som et rundt gummistrikk som man spenner. I toppen av strikket sitter stemmen. Om man klipper av strikken på midten så får ikke stemmen noe hjelp av støtten. (person B)
- ”Fontenen”- For å få en fontene med vann til å sprute høyt må man ha ganske kraftig trykk på. Om den skal bruse litt må man ha lite trykk, men den må alltid ha et lite trykk, man kan aldri skru den helt av. Om man har en liten pingpong ball på toppen av spruten i fontenen vet man at man hele tiden må dra på mer under for at den skal sprette oppover. Når man synger høye toner må man ha mer støtte for at tonene skal kunne gå av seg selv. (person B)
- ”Røret”- Tenk at man skal fylle et helt rør med luft. Sier man dette til en elev fyller de ofte både rygg og mage med luft. Når de skal puste ut igjen skal man la lungene jobbe på egen hånd uten ekstra hjelp det vil at man da må bruke muskulaturen i ribbeina til å holde den ute mens pusten går ut igjen, da er man igjen klar til å puste inn. Da er det støtten som skyver pusten ut mens ribbeina står ute. Ved å holde ribbeina ute så strekker man mellomgulvet slik at den ikke blir med innover når man skyver luften ut med støtten. Denne flankepusten er veldig viktig men man underviser ikke nybegynnere om dette, det kommer først når behovet begynner å melde seg. (person B)
- ”Fiskekroken” -Man forestiller seg at man slipper en fiskekrok ned i halsen og ned i magen. Her må man åpne halsen slik a kroken skal få plass. Kroken skal festes i øgla som er midt i og lengst ned i magen. Man kan deretter si ”sh” samtidig som man later som om fiskekroken er festet nede i magen. (person D)
- ”Tønna”- Man forestiller seg at man er en stor tønne, det motsatte er et timeglass som går inn på midten. Dette bildet fører ofte til dyp innpust. (person D)
- ”Dominobrikker”- Musklene og organene hviler på hverandre som dominobrikker. Man slipper først kjeven, så går strupehodet ned, lungene går ned og trykker ned diafragmaet som i sin tur trykker ned bukmuskulaturen som i sin tur aktiverer støtten. Alt faller ned og er tungt. (person D)
- ”Motorsykkelen”- Man later som om man sitter på en motorsykkel, lener seg litt bakover og later som om man holder i styret på en stor Harley sykkel. (person D)
- ”Sprøyten”- Man skal se for seg en sprøyte med spissen pekende oppover. Man presser sprøyten og når man drar den tilbake igjen vil det automatisk oppstå vacuum som gjør at luften blir datt inn i sprøyten. Det er viktig at eleven forstår at dette er naturlig og at innpust ikke skapes men bare er. Dette bildet er bra da det er akkurat det samme som skjer i kroppen når man puster, man skal bare åpne i halsen for at luften skal komme ned. Når man presser sprøyten så pusher man magen innover samtidig som man sier sh, og slipper magen når den er tom, åpner i halsen og lar luften komme ned helt naturlig. (personC)

4.6.3 Fysiske øvelser

- ”Plukke opp”- Man står oppreist og later som om man skal plukke opp noe som ligger på gulvet. Med lett bøyde knær setter man seg rett ned, ikke lent fremover eller bakover, men med halebenet rett ned mot gulvet. På veg opp til stående

utgangsposisjon kan man uttrykke lydene "sh", "z" som lettere aktiverer støtten. (person D)

- "Arm og skulderrull"- La armen henge ned og skulderen rulle bakover. Brett deretter armen dobbel og rull skulder og arm bakover i en sirkel. Dette er bra for oppstramming av ryggmuskulaturen. Elever sekker ofte sammen i overkroppen og ryggen og det er derfor viktig å gjøre en øvelse der de bruker ryggmuskulaturen samtidig som de får tøyet ut og åpnet brystmuskulaturen. (person C og E)
- "Stå på ett ben"- Stå på ett ben mens man vrir på risten. Gjør deretter det samme på motsatt ben. Her trener man opp balansen og får i tillegg myket opp ankene. (person C og E)
- "Hofterull"- Ofte bra avslutning på oppvarmingen. Stå parallelt med beina samtidig som man svinger hoftene i sirkler, i åttetall eller skriver eget navn med halebeinet. Dette er en bra øvelse der man får løsnet opp eventuelle spenninger i bekken, mage og ben. (person C og E)
- "Tørrtrening"- Her klemmer man bare magen ut og inn uten å legge på toner Denne øvelsen kan man gjøre når man ligger hjemme i sengen, venter på bussen osv. (person C)
- "Med ryggen mot veggen"- Stå langs en vegg der hele ryggen er inntil veggen, ha lett bøyde knær slik at også korsryggen er inntil. Her får man en følelse av at man har god kontakt med ryggen. Deretter kan man late som om man puster inn mot veggen og da vil man automatisk puste bra med lungene. Kjenn også at magen går utover når eksplosiver som "s", "t", "k" uttales. (person C)
- "Sitte på stolen"- Om man sitter på en stol er det lettere å kjenne bekkenbunns-muskulaturen. Her kan man kjenne at man sitter på sitteknokene samtidig som man lager lyder "i", "e", "a". I denne øvelsen er det viktig at man slipper magen godt i mellom og man vil da kjenne at man bruker buk-muskulaturen. Nybegynnere har ofte ingen kontakt med denne muskulaturen så det tar ofte litt tid før de får tak i musklene. (person B)
- "Sitte å synge på stolen"- Da det er mye lettere å få kontakt med bekkenbunns-muskulaturen i sittende stilling. En bra støtte er vanskelig å få til når man står på grunn av at man bruker så mange muskler bare for å holde kroppen oppe. Når man sitter er det lettere fordi man da gir slipp på beina og ryggen og lar resten av kroppen bare "være der". (person B)
- "Dytte på en vegg/dørkarm"- Stå mot en vegg eller i en døråpning samtidig som man dytter armen og kroppen mot veggen eller dørkarmen samtidig som man sier "iiil", "ooh". Slik kan man få tak i følelsen av at man stønner som så effektivt skaper en kontakt med støtten . (person E)
- "Løfte på ulike formål"- Her kan man løfte på flygelet eller løfte opp to poser, en i hver hand. Ved å gjøre dette får man erfare hvordan den naturlige støtten kjennes i kroppen. Denne muskelstøtten som man kjenner når man gjør fysiske løft skal man overføre til sangen. (person E)
- "Stå på alle fire"- Spenninger i mellomgulvet er noe som særskilt ofte rammer dansere. Dette kan man få bukt med om man står på alle fire mens man gjør ulike

lyder som t, k, r, d etc. Her blir mellomgulvet tvunget til å henge fritt mens magemusklene jobber. (Person C)

- Gjør ulike øvelser for å distrahere elevene slik at de ikke skal tenke for mye på hva de gjør. (person B, C og D)
- ”Å Henge på pianoet”- Denne øvelsen går ut på at man henger med overkroppen på pianoet samtidig som man sier ”sh, sh, sh”, eller ”f, f, f”. Man kan også gjøre den samme øvelsen når man ligger på ryggen med beina i været. Denne øvelsen er bra fordi man bruker mindre muskler til å holde kroppen oppe og man konsentrere seg i stedet på musklene man bruker i forbindelse med støtten. (person C)
- Avslappningsøvelser, yoga, Thai Chi (person A)
- Fysiske oppvarmingsøvelser (person C, E)

4.6.4 Tekniske øvelser

- ”Synge på lite luft”- Elever med overkompresjon (synger med for mye luft) kan man få til å synge uten å trekke inn pusten på forhånd. Her opplever elevene ofte at de kan synge lenge uten å trekke inn pusten på forhånd. Samtidig erfarer de her hvor mye bukmuskulaturen jobber.
- ”Basale reflekser”- Sukke, gråte, le, hoste, gjespe er alle basale reflekser som er uttrykk for dype emosjonelle følelsesuttrykk, og ved å vekke til live eller stimulere disse naturlige refleksene vil man få veldig bra kontakt med støtten. Disse øvelsene kan man aldri gjøre feil. Når sangere mister kontakten med sine naturlige reflekser får de ofte problemer med pusten og støtten og da sliter stemmen. Sanger som appellerer til dette reflekssystemet, sukk stønn, latter etc er bra å jobbe med når man skal forbedre støtteteknikken. (person A og E)
- ”Følelsen av at man stønner”- ”Ooh”, ”aahj”, ”ååh” er øvelser er bra å jobbe med når man vil komme langt ned i kroppen samt aktivere bukmuskulaturen. (person E)
- ”Crescendo/decrescendo”- Effektiv å jobbe med når man vil forbedre støtteteknikken. (person A)
- Sangøvelser på konsonanter og plosiver -”b”, ”t”, ”k”. (person B, C)
- Koloratur- Alle sangere bør jobbe jevnlig med koloratur fordi det er en sangstil som krever mye mellomgulvsaktivitet. (person A)

4.7 Valg av repertoar

Intervjupersonene ble stilt spørsmålet om de finner noen sanger eller øvelser bedre å jobbe med når de underviser sine elever om støtte.

Person A, B, C og F gav ulike forslag på hva man bør tenke på når man velger ut sanger til nybegynnere:

- Sangene bør være så enkle som mulig. (person B, C, F)
- Sangene bør inneholde små sprang. (person B)
- Velg sanger med korte fraser, dette for at eleven skal kunne holde magen inne og kjenne når hun/han slipper. Nybegynnere har ofte mye luft på stemmen og klarer av den grunn ikke å holde lange fraser. (person C)
- Synge sanger med legato. (person C)
- Sanger som starter med konsonanter er bra å jobbe med fordi eleven her kan oppleve støtten som settes an i begynnelsen av en frase. Sang handler hele tiden om et samarbeid mellom konsonantene og vokalene. Konsonantene står for mye av dramatikken og støtten. Vokalene står for klangen og disse to skal bli "venner". (person C, F)
- Omfang er viktig i valg av repertoar og en nybegynner bør ikke bevege seg over en kvint. En sang som går oppover og oppover vil ofte føre med seg spenninger. Høyden kan man utvikle under oppvarmingen. (person C)
- Glissandoøvelser hjelper elevene til å forstå hvordan de skal holde i tonen ved hjelp av støtten. Glissandoøvelser gjør samtidig stemmen smidig. (person F)

Intervjupersonene A, B, C, E gav noen forslag på sanger som de syntes var effektive i arbeidet med støtte.

- "Adeles latter arie" ("Flaggermusen" av Johan Strauss). Appellerer til de basale refleksene. (person A)
- "Sabbath prayer" ("Fiddler on the roof"). Effektiv å jobbe med når eleven skal kjenne kontroll over pust og støtte. Man kan også jobbe plassering på denne sangen da samme tone inneholder flere ulike vokaler. (person B)
- "Where is Love" ("Oliver"). Inneholder fraser som er lange nok for en nybegynner. (person B)
- "Altar" (Jensen) og "Love me tender" (Irsk folketone). Fine sanger som går i et behagelig tempo, har et lite omfang og inneholder små sprang. Sangene krever også kontroll over pusten. (person B)

Analyse

Pedagogene var alle enige om at det ikke er sangene som spiller rolle, men rammene rundt dem. Intervjuperson D og E velger ikke ut sanger før de treffer eleven og ser an personens musikksmak, notekunnskap, gehør samt muligheter for å øve hjemme. Personene D og E er av den oppfatningen at man kan anvende all slags musikk når man jobber med støtte. Det viktige er at man kommer ned i kroppen og får kontakt med bukmuskulaturen. Generelt kan man si at sangene bør være, enkle, inneholde små sprang, korte fraser, legato, begynne med en konsonant, og helst ikke ha et omfang over en kvint.

4.8 Problem for nybegynnere

Intervjupersonene fikk her spørsmål om hva de anser være det største problemet når de underviser en nybegynner om støtten. De fikk deretter komme med forslag på hvordan man kan løse slike problem.

Ung alder

Person F så ung alder som en faktor til hvorfor mange elever har vanskeligheter med å tilegne seg en bra støtte. Prepubertale elever har ofte ikke den kontakten med kroppen som man behøver for tilegnelsen av en slik teknikk.

Kroppsbevissthet

Alle seks nevnte kroppsbevissthet som et stort problem og dette ses være et hinder når man underviser nybegynnere om støtte. Person C sa at hennes erfaring var at det finnes 3 ulike grupper av elever, de som mangler kroppsbevissthet, de som er kroppsbevisste og til slutt de som er for bevisste på sin kropp:

- 1) Slike elever spiller som regel ingen idrett, musklene er ofte utrente og de er som regel ikke bevisste på sin egen kropp. Ryggen har ofte svak muskulatur noe som viser seg ved en sammensunket og dårlig kroppsholdning. Person C har av denne grunn alltid fysisk oppvarming i begynnelsen av hver leksjon og prøver her å gjøre øvelser som er med på å styrke elevenes muskler og forbedre deres holdning. Arm og skulderrull er bra øvelser å gjøre med slike elever.
- 2) Ballett dansere er typiske eksempel på elever som er veldig bevisste på sin egen kropp. De er ofte redde for å slippe magen ut da de synes at de ser tykke ut. De står ofte i turnout stilling og er generelt veldig stramme i hele kroppen. Her jobber person C mye med elevens psyke og selvtillit og prøver å få de til å forstå at det er lov til å se "tykk" ut. Hun jobber dessuten mye med ulike øvelser i oppvarmingen der hun prøver å få de til å slippe musklene i kroppen. Her er det viktig at elevene kjenner at de har kontakt med bakken og av den grunn begynner hun alltid oppvarmingen nederst på kroppen og går oppover. Øvelser som er bra for denne elev gruppen er for eksempel "hofterull".
- 3) Gutter som pumper vekter er typiske eksempel på elever som inngår i denne gruppen. Slike elever er svært kroppsbevisste og får av den grunn problemer da de presser musklene for hardt når de jobber med støtten. Utfordringen er å få dem til å forstå at det er den jevne pusten og avspenningen som er viktig når man synger og ikke muskelmassen som skaper tonene. Her er det bra å jobbe med den lille

stemmen (falsett), og trene på å få en jevn pust uten rykking. Man kan også gjøre denne øvelsen med svak styrke i legato. "o", "o", "o" (1,5,1).

Spenninger

Et annet gjennomgående problem i følge intervjupersonene er spenninger i kroppen.

Person A møter ofte studenter med spenninger i den øvre bukveggen og i kjeveleddet og mange kan derfor ikke gape mer enn 60 prosent av det de er kapable til. En stram bukvegg og kjevespenninger henger ofte sammen og dette er med på å forhindre sangstemmens frie utvikling. I arbeidet med slike studenter må man i følge person A skape trygghet og tillit i øvingsrommet og samtidig la de vite at den personen de er, er mer enn bra nok. Alle er skapte slik som de er og det de gjør er mer enn godt nok. Man må som pedagog se hele kroppen under ett, samt se personligheten som ligger bak. Det er også viktig at man ikke går for fort fram når man jobber med sangelever, men følger den enkeltes fysiologiske utvikling. Person A mener at man kan kontrollere om det er spenninger i bukveggen ved å sette en fingertupp på nedre spissen av brystbeinet i området der Sternum avsluttes og bukveggen starter. Samtidig som man holder fingeren på dette punktet kan man si "t", "t", "t". Når mellomgulvet er avspent skal fingertuppen sprette utover når man sier "t". Man kan også masere seg selv forsiktig på samme område, strekke seg i velvære og tenke på hyggelige ting.

Person F sa at det er vanlig at unge elever forsøker å etterligne sine idoler og av den grunn spenner og forserer de stemmen. Her kan man gjøre ulike øvelser som får elevene til å slappe av. En øvelse som hun finner effektiv er svake glideøvelser ovenfra og ned på "ah". Hun får også slike elever til å gjøre ulike fysiske bevegelser som kan avlede dem fra å spenne halsen på de høye tonene. Elevene kan for eksempel bøye knærne samtidig som de synger en høg tone, trykke i fra med hendene eller se for seg ett gummistrikk som de drar i hver gang de tar en lys tone.

Usikkerhet

Det vanligste problemet for nybegynnerne i følge person E er at elevene ofte er usikre og dermed redde for å slippe stemmen løs. Her bruker av den grunn å ta utgangspunkt i utrop og la studenten kjenne at han/hun faktisk kan lage mye lyd.

Kroppsholdning

Person F mente at dårlig kroppsholdning er et vanlig problem til hvorfor nybegynnere har vanskeligheter med å tilegne seg en bra støtte. Hun jobber derfor mye scenisk og med undertekster for å aktivere eleven både fysisk og psykisk og dermed forbedre elevens holdning. Det er i følge henne ikke nok å si til eleven "stå rett" med en streng tone, en bra holdning må komme gjennom musisk arbeid. Hun kommer også gjerne med oppmuntrende kommentarer samtidig som eleven synger, som for eksempel "hvorfor det", "nei hva sier du", "fortell meg mer".

Grunn pust

Person D og B ser den grunne innpusten som et problem for nybegynnere. I de fleste tilfeller beror problemet på at de ikke slipper magen i rekylen på innpusten og de får derfor ikke til den dype pusten. Diafragmaet er som best i form når den får synke ned og jobbe mot bukmuskulaturen. Dette kan eleven kontrollere ved å hoste, da kjenner de om støtten finnes der.

Analyse

Når man underviser nybegynnere om pust og støtteteknikk er det i følge informantene noen problem som går igjen, blant annet, ung alder, kroppsbevissthet, spenninger, usikkerhet, dårlig kroppsholdning samt grunn pust.

De fleste informantene nevner kroppsbevissthet som et gjennomgående problem og person C har delt elevene inn i tre grupper: de som er ubevisste på sin egen kropp, de som er bevisste, og de som er svært bevisste. For å hjelpe elever med liten kroppsbevissthet er det bra med lang fysisk oppvarming noe som også Jeffrey Allen er enig i.(1994:28) Elever som er kroppsbevisste kan ofte ha god hjelp av muskelavslappende øvelser, mens elever som er svært kroppsbevisste bør jobbe med øvelser som gir en jevn pust. Spenninger nevnes også av alle informantene som et hinder når man underviser en nybegynner om pust og støtte. I følge intervjupersonene kan blant annet glissandoøvelser, massasje, oppvarming samt fysisk bevegelse være til hjelp. Dette stemmer bra overens med Sällströms svikt og utropsøvelser. Arder og Sadolin tar også for seg viktigheten av avspenning og Marie Fagerberg (1992:3) oppmuntrer til lekfulle øvelser. I følge person A er det viktig å skape trygghet og tillit i øvingsrommet slik at elevene kan kjenne seg bekvemme og dette er noe som Arder (1996) også synes er viktig. Intervjuperson F mener at prepubertale elever har vanskeligheter med å få kontakt med sin egen kropp og hevder at dette må få ta tid. Dårlig kroppsholdning kan også skape problem i støtteundervisningen og intervjuperson F mener at scenisk sang kan hjelpe eleven til å få en bedre holdning.

4.9 Problem for skolerte sangere

Mitt spørsmål til intervjupersonene var hva de anså var de vanligste problemene i undervisningen av skolerte sangere. Det var også interessant å få en innsikt i hvilke metoder de anvender seg av for å løse slike problem.

Minskende grad av fleksibilitet i pusten

En skolert sanger ble av person A definert som en voksen sanger. Han har erfaring av at eldre sangere er fyldigere rundt magepartiet. En slik økning i kroppsvekt fører ofte til at fleksibiliteten i pusten avtar. Om man har en sangstudent som er overvektig er det bra å jobbe med fleksibilitetsøvelser som kan bidra til at man løser opp det som er med på å blokkere for en fri pust og støtte. Eksempel på slike fleksibilitetsøvelser er rotasjonsøvelser, pendeløvelser, stretching og avspenning i knehasene.

Statisk pust og støtte

Person A og person B har erfaring av at skolerte sangere ofte utøver for mye trykk mot stemmebåndene under fonasjon (det subglottale trykket vil derfor bli for stort) og det blir derfor dårlig luftgjennomstrømming under fonasjon. En skolert sanger kan i all hemmelighet ta tak i musklene i kroppen slik at støtten blir statisk. Man kan få bukt med slike problem gjennom å oppmuntre sangeren til å være i bevegelse under leksjonene samt spille små scener. Man kan også skape en avledning fra den statiske støtten gjennom å oppmuntre studenten til å leve seg inn i musikken. Andre metoder kan være å ta i bruk ulike teknikker, syngte lange fraser og gjøre korte innpust.

Liten kontakt med basale reflekser

Skolerte sangere har ofte mistet kontakten med sine naturlige pustereflekser og har i stedet blitt beregnende og kalkulert. Person A foreslo at man i slike tilfeller kan forsøke å lokke fram studentens bruk av de basale refleksene som for eksempel sukk, stønn og latter.

Spenninger

Person B ser skolerte elever som selvstendige og de har ofte ønske om å synge repertoar som er for teknisk vanskelig. Det er da vanlig at de overproduserer og overkompenserer, noe man kan se ved at de spenner seg. Her er det viktig å kontrollere elevens avspenning i muskulatur rundt strupehodet og resten av kroppen.

Person E har erfaring av at skolerte sangere ofte har tilegnet seg en anspent kroppsholdning, og foreslår her at man jobber med avspenning.

Prestasjon

I følge person F preges mange skolerte sangere av prestasjon. De legger ofte for mye fokus på klangen i stemmen og dermed blir tonene låste og uten liv. Skolerte sangers utfordring er derfor å våge å slippe kroppen løs og synge Mozart på en "tullete" måte. Hun refererer til sin dyktige dramapedagog på musikkhøgskolen i Gøteborg, Gunnilla Gårdfeldt som en gang fikk henne til å synge Puccinis "Mimmi" som om hun var en gorilla. Først syntes hun at det var uverdigt, men alt Gunnilla ville var at hun skulle slippe kontrollen og ikke tenke på at hun skulle prestere. Klassisk musikk har i følge person F en tendens til å bli seriøst og vegen til teknikktenkning er da ikke langt unna. Her må man leke bort det seriøse ved et tidlig stadium i repetisjonsfasen for å kunne ta frem en seriøs Mozart på konserten.

Analyse

De vanligste problemene i undervisningen av skolerte sangere var i følge informantene minskende grad av fleksibilitet i pusten, statisk pust og støtteteknikk, liten kontakt med basale reflekser, spenninger samt for høg prestasjon på seg selv.

Minskende grad av fleksibilitet i pusten kan i følge person A komme seg av overvekt. Her kan man jobbe med fleksibilitetsøvelser, pendeløvelser, stretching og avspenning i knehasene.

Person A og person B opplever at skolerte sangere ofte har en statisk pust og støtte og oppmuntrer derfor sangeren til å bevege seg under sang samt leve seg inn i musikken. Dette har mye til felles med Sällströms (1988) autonome stemmedannelse som går ut på at man som pedagog tar i bruk helhetsøvelser. Andre metoder for å få bukt med statisk pust og støtte er i følge intervjuobjektene å synge lange fraser samt gjøre korte innpust. Liten kontakt med basale reflekser er nevnes også som et problem. I følge person A skal man lokke fram de basale refleksene som sukk, stønn og latter. Spenninger er også et hinder for videregående elever og intervjupersonene oppmuntrer til avspenning spesielt i muskulatur rundt strupehodet. Sællström er veldig opptatt av at innpust skal skje gjennom munnen nettopp for å oppnå et åpent svelg der resonatorene sitter rett. I følge person F preges mange skolerte sangere av prestasjon noe som fører til livløse toner. Intervjuobjektet oppmuntrer til lek for å få bort fokuset på teknikk noe som Marie Fagerberg (1992) er helt enig i.

4.10 Hvordan se om teknikken er korrekt

Spørsmålet til intervjupersonene var her om de anså at de kunne kontrollere studentens støtteteknikk bare gjennom å se på sine studenter.

Utvidelse i flankene

I følge person A kan man kontrollere støtteteknikken hos en sanger ved å se personen fra ryggen. Om teknikken er korrekt skal man kunne se en kraftig utvidelse i flankene. Foran på kroppen og i mageregionen skal alt stå ganske så i ro og torsoen skal være stabil gjennom hele sangen. Om torsoen kollapser mellom frasene er det ukorrekt.

Spenninger

Person B, E og F kontrollerer elevens teknikk ved å se på hvordan han/hun står og på hvilken måte de puster inn. De ser gjerne elevene fra siden, bakfra og forfra for å se om de er fri fra spenninger i knær, nakke kjeve etc. Om eleven spenner seg så kan man nesten være sikker på at støtten ikke er helt korrekt.

Brystkassens bevegelse

En enkel måte å se om eleven har rett teknikk er i følge person C å se på hvordan elevens brystkasse beveger seg. Har eleven rett støtte skal den enten stå helt i ro eller bevege seg oppover. Om elevens brystkasse beveger seg nedover bruker de støtten feil! Det som ofte skjer er at eleven klemmer sammen i mellomgulvet og dette fører til et altfor stort trykk på stemmebåndene. Hun forklarer dette ofte til sine elever ved å bruke "ballongeksemplet". For å få ut lufta av en ballong så klemmer man nederst/under ballongen ikke midt på. Det er det samme med støtten fra magen, man klemmer ikke hardt fra mellomgulvet da oppstår det spenninger i halsen.

De tre kontrollpunktene

Person D refererer til "de tre kontrollpunktene" eller "de tre knappene" når hun forklarer måten hvorved hun ser om en sangers støtteteknikk er korrekt. Den ene "knappen" sitter på pyramidalismuskelen. Hun forklarer at under aktivering av denne muskelen går denne knappen utover. Det som kan virke forvirrende med denne knappen er at den også aktiveres når man presser, noe man aldri skal gjøre. Den andre knappen sitter på solar plexus. Når den aktiveres går den også utover og i likhet med den andre aktiveres den når man presser. Dette punktet er derfor også upålitelig. Det eneste punktet som er pålitelig er "det glade punktet" som sitter oppe ved brystbeinet. Der skal det summe når man anvender støtten på rett måte og når man aktiverer støtten skal den bevege seg oppover og ut. Når man presser og gjør det ukorrekt så går den innover og nedover. Man kan forestille seg at man har et gummistrikk festet mellom pyramidalis og det glade punktet, og om man bruker støtten rett så skal dette strikket strammes og om man gjør det feil og presser, blir dette strikket slakt. Så fort som man ser at brystbeinet er oppreist, nakken er avspent, eleven ikke har giraffhals, at underkjeven ikke stikker ut men er avspent og at aktiviteten går nedenfra og opp, kan man se at støtten er korrekt.

Analyse

Alle seks intervjupersoner var enige om at man kan se om en elev anvender seg av en bra og korrekt kroppsstøtte. Informantene hadde flere eksempler på metoder hvorved man kunne kontrollere dette på. Bra teknikk kan man blant annet se om det finns:

utvidelse i flankene, om eleven er fri for spenninger, om elevens brystkasse enten står i ro eller beveger seg oppover. En informant anvender ” de tre kontrollpunktene” for å undersøke om støtten er korrekt.

4.11 Hvordan høre om teknikken er korrekt

Spørsmålet til intervjupersonene var her om de anså at de kunne kontrollere en students støtteteknikk bare gjennom å anvende hørselen.

Intervjupersonene nevnte noen faktorer som de anså som gode tegn på når studenten anvender støtten på korrekt måte:

- Dyp og varm klang (person A, C og F)
- Jevn og naturlig vibrato (person A, B, C og D)
- Dyp grunntone og høye sangerformanter. (person A og E)
- Rik overtonedanning samt jevnhet i alle vokaler og leier. (person A)
- God klangkjerne. (person A)
- Fri og levende toner. (person B, D og F)
- Mykhet i stemmen (person E)

Analyse

Intervjupersoner A, B, C, D og F var enige om at de gjennom å anvende hørselen kunne avgjøre om deres studenter anvender seg av en bra støtteteknikk. Person E synes derimot at det er vanskelig å avgjøre støtteteknikken bare ved hjelp av hørsel. For å kunne kontrollere dette må man etter hans mening både ta i bruk hørsel og syn. Han mener allikevel at han kan høre på en sanger om klangen når ut, er rik på sangerformanter og om det finnes en mykhet i stemmen.

5 Resultat og sluttdiskusjon

5.1 Resultat og sluttdiskusjon

Bakgrunnen til denne oppgaven var egne tanker og funderingen rundt temaet pust og støtte. Når jeg leste min dagbok fra gymnasiet gikk det opp for meg hvor forvirret jeg har vært når det kommer til hvordan støtten skulle kjennes og til tider har jeg vært bekymret over hvordan jeg skulle kunne tilegne meg en sådan teknikk. Mitt mål med denne eksamensoppgaven var å undersøke hvilke ulike metoder sangpedagoger tar i bruk når de underviser sine elever om støtte. Etter å ha analysert et antall studier samt intervjuet 6 ulike sangpedagoger har jeg lært mye om akkurat dette. Studien viser at de fleste av sangpedagogene både i teorien og i intervjuene definerer støtten likt men at de i kombinasjon anvender seg av ulike tekniske, fysiske og mentale øvelser. Informantene understreker at det finnes en verden av ulike metoder. Likevel fremhever alle at det er hvordan man anpasser disse metodene i forhold til hver enkelt elev som dog er det viktigste. En øvelse som fungerer bra for en person, kan være helt feil for en annen, og det er derfor viktig at pedagogen er lydhør og setter eleven i fokus.

Det har vært svært lærerikt for meg å jobbe med denne eksamensoppgaven. Generelt sett har jeg blitt mindre forvirret og fått en dypere innsikt i pust og støtteteknikk. Jeg føler også at denne studien har gitt meg verktøy som jeg kan anvende i min egen undervisning som framtidig sangpedagog. Mitt ønske er at mine sangelever får en litt kortere og mindre kronglete vei til erholdelsen av en tilfredsstillende støtteteknikk

5.2 Spørsmål for videre forskning

Jeg synes det var interessant å intervjuer pedagoger både fra Sverige og Norge. En problemstilling som skulle kunne være interessant å forske videre på, er om det finnes forskjeller i metodene skyldt geografiske avstander.

Både mannlige og kvinnelige sangpedagoger ble intervjuet, og et tema for videre forskning skulle kunne være om det finnes ulikheter mellom menn og kvinners metodikk i sangundervisningen.

Man kan også gjøre en studie om hvorvidt det finnes en støtteteknikk som er mer effektiv enn en annen. En sådan studie skulle behøve være av en mer statistisk natur der for eksempel grupper av sangelever undervises i ulike metoder under en lengre periode med kontinuerlig oppfølging og utvurdering.

6 Litteraturliste

Arder, Nanna-Kristin. (2001) *Sangeleven I fokus*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
ISBN 91 88316262

Allen, Jeffrey. (1994) *Secrets of singing*. Belwin-Mills Publishing Corp.
ISBN 0-910957-76-2

Bilder av ansatsrør og diafragma, Internettadresse: <http://www.wikipedia/voice.com>
(mai 2009)

Eken, Susanna. (1998) *Den menneskelige stemme*. København: Hans Reitzels Forlag.
ISBN 87-412-2933-9

Fagerberg, Marie. (1992) *Att leva och musicera med hela sin kropp*. Gøteborg: Eksamenarbeid.

Forsberg, Charlotte. (1989) *Andningsteknik, var er det?* Gøteborg: Eksamenarbeid.

Hansen, Poul Erik. (1993) *Vokalmetodikk*. Agder musikkonservatoriums publikasjoner no 4. ISBN 82-7567- 003-9

Johansson, Bo, Svedner, Per Olov. (2001). *Examensarbetet i lärarutbildningen*. Uppsala: Författarna och Kunskapsföretaget.
ISBN 91-89040-36-8

Lantz, Annika. (1993). *Intervjumetodik*. Lund: Studentlitteratur.
ISBN 91-44-38131-X

Miller, Rosalie. (1950). *Listen to yourself*. Music journal, 1950:15

Reinedahl, Esther-Marie (1996). Trondheim: Dagbok

Sadolin, Cathrine. (2006). *Komplett sångteknik*. København: CVI Publications, ApS,
ISBN 87-986797-6-7

Sällström, Gunvor. (1988). *Människorösten, så underfull så full av liv*. Bromma: Ed Reimers,
ISBN 91-7370-085-1

Thagaard, Toven (2003), *Systematikk og innlevelse*. Bergen:Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.

7 Vedlegg

7.1 Intervjuguide

1. Hvordan definerer du begrepet støtte?
2. Hvor i kroppen anser du at støtten er lokalisert?
3. Tror du at en fysiologisk innsikt kan forenkle støttearbeidet, eller vil en slik innsikt føre til forvirring og spenninger hos eleven?
4. Hvordan går du til veie, steg for steg når du underviser en nybegynner om pust og støtte?
5. Når du underviser om pust og støtte, jobber du mest teknisk, fysisk eller mentalt?
6. Kan du gi eksempler på metoder eller øvelser som du finner effektive i arbeidet med pust og støtte?
7. Er det noen spesifikke sanger eller øvelser som du finner mer effektive enn andre i arbeidet med pust og støtte?
8. Hvilke problem oppstår vanligvis når du underviser nybegynnere i pust og støtteteknikk?
9. Hvilke problem oppstår vanligvis når du underviser skolerte sangere i pust og støtteteknikk?
10. Anser du at du kan kontrollere om din elevs pust og støtteteknikk er korrekt bare ved å se på ham/henne?
11. Anser du at du kan kontrollere om din elevs pust og støtteteknikk er korrekt bare ved å høre på ham/henne?

7.2 Enkel begrepsliste

Ansatsrør – Det sammenhengende hulrom som strekker seg fra stemmeleppene til nesehulen. Ansatsrøret består av strupehodet, svelget, munnhulen og nesehulen.

Antagonistisk – Motsetningsforhold, virkende i motsatt retning.

Autogen trening – Egen teknikk til konsentrert avspenning, selvhypnose.

Abdomen – Buken, bukhulen, underlivet.

Diafragma – Også kalt mellomgulvet. Det er en kuppelformet muskelvegg som skiller brysthulen fra bukhulen.

Frase/frasering – Utarbeidelse av en sangs eller musikkstykkets musikaliske perioder.

Fonasjon – Lyddannelse.

Glissando – Glidetone.

Interne intercostale – Muskler mellom ribbeina.

Korsett – Underplagg i form av et ettersittende liv.

Pyramidalis muskelen – Trekantet, pungaktig liten muskel festet til skambeinet.

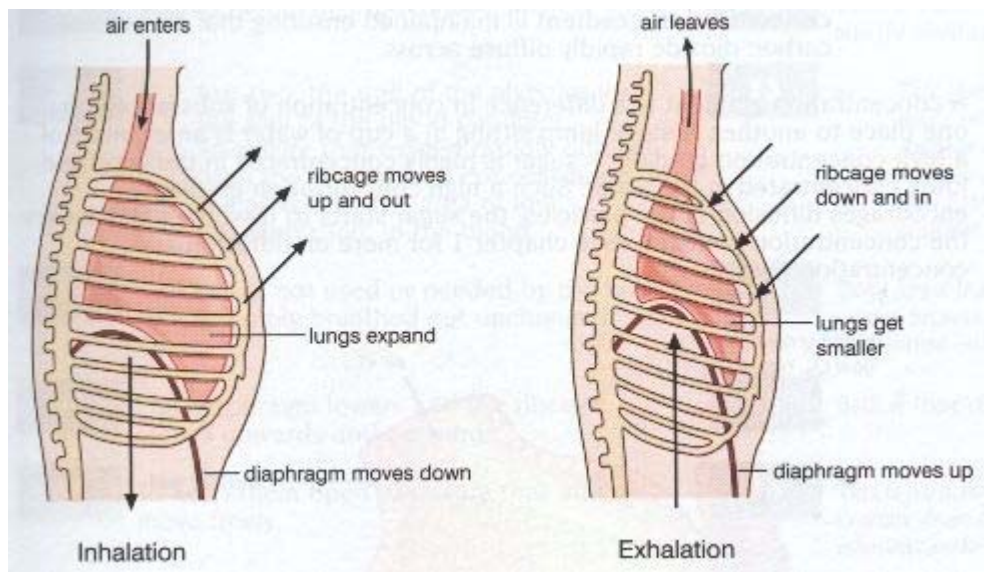
Solar plexus – Område midt i magen, foran hovedpulsåren.

Strupehodet – (Larynx), bruskdannelse som danner overgangen mellom svelget og luftrøret, inneholder blant annet stemmebåndene.

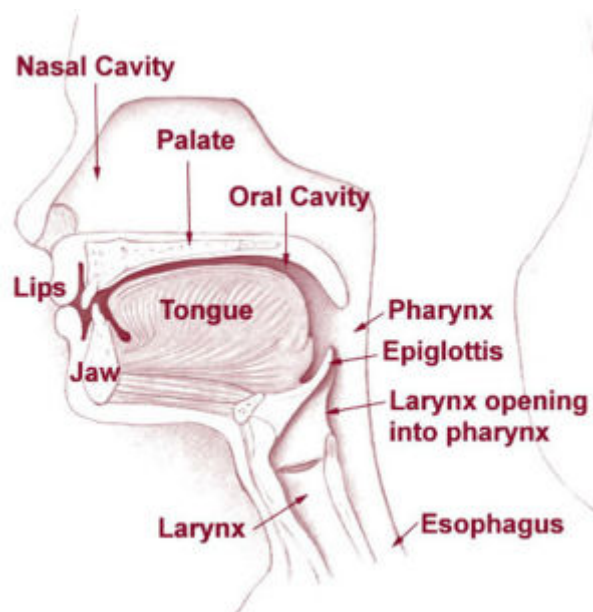
Subglottale trykket – Undertrykk

Thorax – Brystkassen.

7.3 Bilder



Bilde 1: Diafragma på innpust og utpust.



Bilde 2: Ansatsrøret

Kildehenvisning: <http://www.wikipedia/voice.com>