



---

# *Högskolan för scen och musik*

---

## **God intonation i amatörkören – Några nycklar**

---

Marie Welanders

---

Självständigt arbete, 15 högskolepoäng  
Konstnärligt magisterprogram i Kördirigering  
Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet  
Vårterminen 2018

Författare: *Marie Welanders*

Arbetets rubrik: *God intonation i amatörkören – vilka är nycklarna?*

Arbetets titel på engelska: *Good intonation in the amateur choir – which key elements can be identified?*

Handledare: Universitetsadjunkt *Ulrika Davidsson*, Universitetslektor *Joel Eriksson*

Examinator: Universitetslektor *Johan Norrback*

Nyckelord: kör, intonation, amatörkör, körledare, vokaler, konsonanter, melodiska rörelser

Key words: Choir, intonation, amateur choir, choir conductor, vowels, consonants, melodic movements

## SAMMANFATTNING

---

I snart 13 år har jag lett vuxenkörer på varierande nivå och där ofta stött på intonationsproblem. Det har fått mig att fundera över hur man kan jobba med intonation för att uppnå bra resultat i en amatörkör utan antagningsprov. Jag ville fördjupa min kunskap kring intonation i denna typ av körer där kunskapsnivån ofta mycket varierad vad gäller både sångteknik och teori.

Jag har undersökt vilka faktorer som är bra att jobba med för att förbättra intonationen i just denna typ av amatörkör. Det har visat sig att det finns många områden som påverkar intonationen. Naturligtvis spelar faktorer som okoncentration, trötthet och lokalens utformning och akustik stor roll. Dessa kan vi som körledare inte göra så mycket åt, däremot kan vi jobba med sångteknik så som andning, resonans, legato och vokaler.

Ett annat område som det visat sig att vi bör fokusera på är att få korister att rent teoretiskt förstå hur det musikaliska förloppet ter sig. Det kan vara att bli uppmärksam på svårigheter kring nedåtgående rörelser, öva intervaller och förstå vikten av att skalans andra ton blir tillräckligt hög. Körledarens förmåga att höra och att kunna förebilda bra är också mycket viktigt i amatörkören.

## Innehållsförteckning

---

<b>1</b>	<b>Inledning</b>	<b>5</b>
1.1	Bakgrund	5
1.2	Syfte och frågeställning	5
1.3	Metoder	6
<b>2</b>	<b>Teori</b>	<b>7</b>
2.1	Inledning	7
2.2	Vad är rent?	7
2.3	Mentala faktorer	7
2.4	Kroppsliga faktorer och sångtekniska faktorer	8
2.4.1	Andning	9
2.4.2	Vokaler, resonans och homogenitet	10
2.4.3	Konsonanter	12
2.4.4	Hörsel	14
2.5	Melodiska och harmoniska faktorer	14
2.6	Praktiska orsaker	15
<b>3</b>	<b>Resultat av intervjuer</b>	<b>17</b>
3.1	<b>Carin Åkesson</b>	<b>17</b>
3.1.1	Mentala faktorer	17
3.1.2	Kroppsliga och sångtekniska faktorer	18
3.1.3	Melodiska och harmoniska faktorer	19
3.1.4	Praktiska faktorer	20
3.2	<b>Solvieg Ågren</b>	<b>21</b>
3.2.1	Mentala, Kroppsliga och Sångtekniska faktorer	21
3.2.2	Melodiska och harmoniska faktorer	23
3.2.3	Praktiska faktorer	25
3.3	<b>Leif Åkesson</b>	<b>25</b>
3.3.1	Mentala, kroppsliga och sångtekniska faktorer	25
3.3.2	Melodiska och harmoniska faktorer	26
3.3.3	Praktiska faktorer	27
<b>4</b>	<b>Körens process</b>	<b>29</b>
4.1	<b>Bakgrund</b>	<b>29</b>
4.2	<b>Processen</b>	<b>31</b>
4.2.1	Mentala faktorer	31
4.2.2	Kroppsliga och sångtekniska faktorer	31
4.2.3	Melodiska och harmoniska faktorer	37
4.2.4	Praktiska faktorer	40
4.2.5	Vem kan segla förutan vind	41
4.2.6	Immortal Bach	46

<b>5</b>	<b>Resultat</b> .....	<b>49</b>
5.1	<b>Vilka områden är de grundläggande att jobba med för att få en så god intonation i amatörcören som möjligt?</b> .....	<b>49</b>
5.2	<b>Hur arbetar jag med dessa områden i kören?</b> .....	<b>52</b>
5.2.1	Hållning och andning.....	52
5.2.2	Gemensam körklang, resonans och legato.....	52
5.2.3	Vokaler och konsonanter .....	53
5.2.4	Referenstoner, nedåtgående rörelser och andra skaltonen .....	54
5.2.5	Ökad medvetenhet hos koristerna och körledaren.....	54
5.3	<b>Några vanliga fallgropar</b> .....	<b>55</b>
5.4	<b>Slutord</b> .....	<b>56</b>
	<b>Källförteckning</b> .....	<b>57</b>
	<b>Litteratur</b> .....	<b>57</b>
	<b>Noter</b> .....	<b>58</b>
	<b>Övrigt material</b> .....	<b>58</b>
	<b>Personlig kommunikation</b> .....	<b>58</b>
	<b>Bilagor</b> .....	<b>58</b>
	<b>Ljudfiler</b> .....	<b>58</b>

# 1 Inledning

---

## 1.1 Bakgrund

---

Jag har mer och mer under mina år som körledare insett att mina kunskaper kring hur jag jobbar med intonation i amatörkören är begränsad<sup>1</sup>. Då jag endast arbetat med körer utan inträdeskrav ligger fokus oftast på andra saker än att finlira med intonationen. I dessa körer finns även många äldre röster som kan bidra till problematiken/utmaningen kring detta med god intonation. Under de utbildningar jag gått har jag inte heller fått så många konkreta verktyg utan det jag under åren lärt mig har varit "learning by doing". Jag har även lärt mig ett och annat av andra körledare då jag själv sjungit kör. Jag känner att jag vill tränga in i, och lära mig mer om, intonationsproblematiken och i detta arbete undersöka vilka nycklarna är för att få amatörkören att sjunga så rent som möjligt. Kören som jag nu leder, och i detta arbete har som objektskör, består av ca 60 personer i åldrarna ca 25-80 år. Eftersom i princip samtliga har helt oskolade röster, en hel del är äldre, och det är en kör utan kunskapskrav så krävs det jobb för att få en bra, homogen klang i kören vilket jag förstått är en viktig komponent när vi kommer till intonation. Då jag som körledare allt som oftast känner tidsbrist, i kombination med lite för dåligt tålamod, så använder jag pianot i alltför stor utsträckning vilket gör att kören i stor grad vant sig vid att förlita sig till pianot och därav få hjälp med intonationen. Detta gör att kören inte fått vänja sig vid att lyssna på varandra, anpassa sig, och själva ta ansvaret att hålla tonen. Jag hoppas att jag under och efter detta arbete känner att jag tillskansat mig ny kunskap som gör att jag kan ge kören nycklar för att hålla tonen bättre och att jag således kan släppa pianot i högre utsträckning i lämplig repertoar samt vid instudering.

## 1.2 Syfte och frågeställning

---

Mitt syfte med uppsatsen är att ta reda på vilka faktorer som är fungerar bra och är mest grundläggande att jobba med för att förbättra intonationen i en amatörkör. Hur jobbar jag med dessa på ett effektivt sätt för att uppnå bästa resultat vad gäller intonationen i kören? Jag vill utveckla min egen kunskap på området och omsätta nyvunnen kunskap i repetitionsarbetet med kören. Därför har jag formulerat följande frågeställningar.

- Vilka områden är de grundläggande att jobba med för att få en så god intonation i amatörkören som möjligt?

---

<sup>1</sup> I detta arbete menas en kör utan inträdeskrav där kunskapsnivån skiftar både vad gäller sång-och notläsningsförmåga.

- Hur arbetar jag med dessa områden i kören?
- Vilka är några av de vanligaste fallgroparna?

### 1.3 Metoder

---

För att få svar på mina frågor kommer jag att använda följande metoder:

- Litteraturstudier
- Intervjuer med tre körledare. Dessa tre personer är Carin Åkesson, Solvieg Ågren samt Leif Åkesson.
- Prova det jag lär mig genom intervjuer och litteraturstudier på min kör. Jag vill prova övningar, både fristående och sådana som appliceras på utvald repertoar. Denna repertoar består främst av Vem kan segla förutan vind, arr Gunnar Eriksson samt Immortal Bach, arr Knut Nystedt, men även exempel från övrig aktuell repertoar.
- Inspelningar av körarbetet.
- Föra loggbok över repetitionsarbetet med kören.

## 2 Teori

---

### 2.1 Inledning

---

Jag har valt att inleda mina litteraturstudier med att undersöka orsaker till att önskat intonationsresultat inte infinner sig i en kör. Detta för att sedan kunna dela in dessa i fyra kategorier. Dessa kategorier har jag kallat: mentala faktorer, kroppsliga och sångtekniska faktorer, melodiska och harmoniska faktorer, samt praktiska faktorer. Dessa rubriker kommer följa med under varje kapitel för att förhoppningsvis kunna underlätta för läsaren att följa resonemangen. Jag kommer naturligtvis också nämna vad litteraturen har för förslag till lösningar på problemen. Jag har läst några uppsatser när jag satt mig in i ämnet, dock finns ytterst få referat till dessa.

### 2.2 Vad är rent?

---

Naturligtvis bör här klargöras vad som i detta arbete menas med god intonation, vad är rent egentligen?

Då denna undersökning görs för en kör på grundläggande nivå så ämnar jag inte gå in närmre kring en tons specifika detaljer vad gäller exakta cent. Det handlar istället om att hitta finstämdheten på varje skalton. Kören bör dock informeras och få förklarat för sig skillnaden mellan ren och tempererad stämning. Till sist är intonation ändå mycket subjektivt. I *Körakustik* skriver Sten Ternström:

”Om skaltonernas frekvenser vore entydigt fastlagda och överenskomna skulle det vara lätt att bestämma målet. Nu är de inte det, vilket gör musicerandet mer invecklat men också mer intressant...Flera subtila avvägningar kan göras vid valet av tonhöjd. Det exakta målet blir till sist en smaksak: den rätta tersen är den som dirigenten önskar sig”.<sup>2</sup>

### 2.3 Mentala faktorer

---

Många av oss körledare träffar främst våra körer på kvällstid efter avslutad arbetsdag. Trots att min erfarenhet är att körsjungandet får många att pigga till så kan trötthet och okoncentration vara en starkt bidragande orsak till bristande intonation i kören. Både Tone Bianca Dahl<sup>3</sup> och Stefan Sköld<sup>4</sup> nämner trötthet och bristande koncentration som möjliga orsaker till dålig intonation.

---

<sup>2</sup> Sten Ternström, *Körakustik*. Stockholm: Gehrman, 1987, s. 38.

<sup>3</sup> Tone Bianca Dahl, and Bo Ejeby. *Körkonst: Om Sång, Körarbete Och Kommunikation*. Göteborg: Ejeby, 2003, s. 64.

<sup>4</sup> Stefan Sköld, *Upp- Och Nersjungningar*. Stockholm: Gehrman, 1987, s. 66.

Per-Gunnar Alldahl skriver i sin bok *Intonation i körsång* ”orsaken är inte sällan att korister är trötta och okoncentrerade.”<sup>5</sup> Ett sätt att komma bort ifrån detta menar han kan vara att växla mellan snabba och långsamma sånger, tillfälligt byta tonart på en sång eller helt enkelt låta kören stå upp en stund. Att fokusera överdrivet mycket på intonation kan, menar Alldahl, få motsatt effekt då det kan leda till spänningar i rösten. Han menar också att det är bra att medvetandegöra vilka toner som är extra känsliga i det melodiska förloppet då det kan minska den allmänna oron för ”genomgående” falsksång och ge möjlighet att fokusera på de verkliga fällorna. Gösta Ohlin påpekar också att trötthet, både fysisk och psykisk, påverkar intonationen<sup>6</sup>.

Madeleine Uggla skriver i *Sångröstens behandling* att det är nödvändigt att ha en god medvetenhet i lyssnandet när man sjunger och lära sig att höra likheter och skillnader mellan tonerna i både tonhöjd och klangfärg. Denna medvetenhet menar hon är detsamma som god koncentration<sup>7</sup>.

Johan Rehnqvist skriver att han i intervjuer mött samma uppfattning. En trött kör intonerar sämre än en pigg. De tips han då fått har tex varit att om kören är trött så ”pratar jag inte om intonation. Då är det bättre att fokusera på annat som att sitta bra, göra en övning eller bara att sjunga på en enda vokal, företrädevis ett *i*”<sup>8</sup>.

Jag upplever i min kör ibland en viss skepticism, hos en del korister, till vissa övningar. Vilket i sig, antar jag, kan bidra till icke önskat resultat, då det får effekt på andra faktorer som är viktiga för intonationen, alltifrån koncentration och hållning till vokalbehandling. Jag tror att det kan ha att göra med att det är något nytt och annorlunda mot vad de är vana. För en del är det att gå utanför bekvämlighetszonen eller att man rent av inte förstår vikten av de små detaljernas betydelse och därför inte tycker det är viktigt att följa kollektivet i det.

## 2.4 Kroppsliga faktorer och sångtekniska faktorer

---

Det finns en mängd faktorer som hör ihop med den enskilde sångarens fysik som spelar in i resultatet i körsången. Alldahl sammanfattar det hela bra genom att säga ”Här kan inte nog betonas vikten av en funktionell sångteknik – medvetenhet om andning, stöd, luftflöde, resonansutrymmen, vokalfärger etc.”<sup>9</sup>

---

<sup>5</sup> Per-Gunnar Alldahl, *Intonation i Körsång*. Gehrman, 2004, s. 4.

<sup>6</sup> Eric Ericson, Gösta Ohlin, and Lennart Spångberg. *Kördirigering*. Stockholm: Sveriges Körförbund, 1974, s. 119.

<sup>7</sup> Madeleine Uggla, *Sångröstens Behandling: Grundläggande Studier Och Övningar För Solist Och Körsångare*. Stockholm: Gehrman, 1979, s. 7.

Johan Rehnqvist, *På tal om intonation*. Examensarbete Lärarutbildningen i musik, Musikhögskolan Malmö. 2012, s. 18.

<sup>9</sup> Alldahl, *Intonation i Körsång*, s. 4.



## 2.4.1 Andning

---

Dahl berör andningsteknikens påverkan då det kan handla om för högt lufttryck, för mycket luft eller för kraftig användning av stödmuskulaturen vid utandning. Men det kan också vara det motsatta, dvs för lite luft och för dålig aktivitet i stödmuskulaturen. Ugglan betonar att, om tonen är pressad klingar den ofta i överkant och sjunger man för slapt, blir tonen lätt för låg. Hon fortsätter:

”En jämn, flödande luftström är en absolut förutsättning för en fri tonbildning. Forceras luften, låter tonen pressad; håller man luften tillbaka, blir tonen bakåtklingande och låter ansträngd. När en ton ansätts med för mycket luft, blir resultatet detsamma som när violinisten pressar fiolsträngen med sin stråke; tonen skrapar och förlorar sitt liv. Med en för liten luftström blir tonen darrig och ljudet "tar inte ordentligt. Luftströmmen måste dirigeras avspänt och samtidigt energiskt”.<sup>10</sup>

Dahl är av samma mening och skriver att körsångare bör sträva efter att sjunga med en jämn luftström som obehindrat kan flöda genom vokaler och konsonanter. Detta ger en god legatosång vilket i sig ger en förmåga att sjunga långa fraser vilket ofta ger bättre intonation. Ugglan skriver:

”Nybörjaren gör ofta det felet att han "pressar" in luft. Den vane sångaren vet att luften räcker längre vid avspänd inandning och att han alls inte behöver så stora luftkvantiteter”.<sup>11</sup>

”Tonens nedre stöd är hos en ovan sångare ofta dåligt utvecklat... Stödet ska kännas elastiskt och levande, aldrig fast och hårt”.<sup>12</sup>

I Kördirigering påpekar Ohlin också vikten av en god andningsteknik men också att en god hållning är viktigt för intonationen.<sup>13</sup> Man ska sitta eller stå i en ställning som är naturlig och vilsam samtidigt som den gynnar en effektiv andning och som befrämjar god klang och sång. Det gör man inte genom att sitta ihopsjunken med benen i kors och noterna nere i knäet menar han. Elisabeth Bengtson Opitz berör samma ämne och skriver:

”När man talar om en god hållning, menar man att kroppshållningen har ett harmoniskt utseende och är i balans. Förutom det estetiska är en god hållning också betydande för ett hållbart arbete för alla funktioner i kroppen. En god hållning ger en korrekt balanserad belastning på lederna – preventivt arbete mot förslitningsskador. En god hållning ger jämn belastning på musklerna i förhållande till böj- och sträckmuskulaturen och därigenom uppnår man en bra jämvikt på leder och muskler. Resultatet av detta är en kroppsstruktur som är positiv för de inre organen samt ger

---

<sup>10</sup> Ugglan, *Sånggröstens Behandling*, s. 14.

<sup>11</sup> Ugglan, *Sånggröstens Behandling*, s. 14.

<sup>12</sup> Ugglan, *Sånggröstens Behandling*, s. 14.

<sup>13</sup> Ericson, Ohlin and Spångberg, *Kördirigering*, s. 119.

en god blodcirkulation. Kroppens jämviktstillstånd har stor betydelse för produktionen av toner, röstens uthållighet och ett livslångt sjungande”.<sup>14</sup>

Stor vikt läggs även vid att få andningen att fungera bra. Detta görs genom att jobba på utandning och sedan släppa bukmuskulaturen vilket ger en automatisk inandning. Anti-aging-metoden koncentrerar sig mycket på att jobba med artikulationsapparaten då hon menar att många sång- och körlärare i alltför stor utsträckning arbetar med vokaler. Detta leder, menar hon, till att klangen hamnar för långt bak i munhålen och medför spänningar i svalget. ”Detta i sin tur stramar åt svalget, resonatorn utnyttjas inte helt och rösterna kan inte nå sin fulla potential. Dessutom försämrar en flack och begränsad artikulation intonationen.”<sup>15</sup> Därför jobbar man enligt denna metod med att öva på enskilda faktorer separat för att sångaren ska bli uppmärksam på dem och med målet att kunna styra organen oberoende av varandra. Dessa organ är: käkarna, läpparna, tungan och gomseglet.

Att spänningar i hals, käke och tunga påverkar intonationen påpekar även Ohlin även om han inte härrör det specifikt till vokaler.

#### 2.4.2 Vokaler, resonans och homogenitet

---

Att behandling och placering av vokaler påverkar intonationen är väl känt bland körledare. Detta stöds i en mängd litteratur. Några exempel ges här.

I Röstlära: Fakta om rösten i tal och sång skriver Johan Sundberg om ett experiment där utgångspunkten var att en del vokaler verkar ha en tendens att intonas högt eller lågt och att det är vokalen i sig som påverkar tonhöjden.<sup>16</sup> Vokalartikulationen beror på käköppning och tungform och kan därmed mycket väl också påverka struphuvudets inställning som i sin tur kan ha inverkan på tonhöjden, eller fonationsfrekvensen som Sundberg benämner det. Försöket gjordes genom att självavlyssningen sattes ur spel, sedan sjöng sångaren på en lång ton, ljudande på vokalpar, där vokalen alltså ändrades på samma ton och de kunde se hur frekvensen ändrades. I dessa vokalpar fanns i många fall ingen skillnad. Dock kunde de klart se att fonationsfrekvensen på vokalen *i* ofta var hög. Det blev tydligt då frekvensen i många fall sjönk när man övergick till vokaler *ä*, *e* och *a*. Likaså steg tonhöjden från vokaler *å* och *ö* när den ändrades till *y*.

Att vokalfärgen inte är helt samma hos koristerna kan vara tillräckligt för att det ska upplevas som dålig intonation. Detta är något som Dahl också tar upp i sin bok. Hon skriver även om vokalers och konsonanters placering och dess betydelse för att intonationen. Hon

---

<sup>14</sup> Elisabeth Bengtson-Opitz, *Anti Aging För Rösten: En Handbok För En Frisk Och Klockren Röst*. Visby: Wessmans Musikförlag, 2013, s. 24.

<sup>15</sup> Bengtson-Opitz, *Anti Aging För Rösten: En Handbok För En Frisk Och Klockren Röst*, s. 107.

<sup>16</sup> Sundberg, Johan. *Röstlära: Fakta Om Rösten I Tal Och Sång*. Stockholm: Proprius, 1986, s. 181-182.

menar att både placering av vokaler och konsonanter som ligger för långt bak i munhålan påverkar intonationen. Det märks särskilt på de mörka öppna vokalerna *å* och *a* och icke klingande konsonanter som *g*, *b* och *d*.<sup>17</sup>

De mörka vokalerna drar gärna ner tonhöjden och de ljusa vokalerna kan bidra till stigande intonation. Uggle menar att för ovana sångare kan det hända att rösten inte lyder även om örat hör vad som är rätt. Om koristen ständigt sjunker kan det ha med för lite huvudklang att göra. D v s tonen passerar ut genom munnen utan att först ha varit uppe i resonansrummen, huvudklangsrumsrummen, som Uggle benämner dem.

Helga Christensen anser i sin bok, *Sjung Vackert: Tonbildning i teori och praktik*, att många sjunger i ett alldeles för starkt röstläge och därför är det enligt henne viktigt att öva på huvudresonansen och locka fram den mjuka, lätta klangen.<sup>18</sup> Detta görs bra genom ng-övningar. Hon är noga med att betona vikten av att tonen ska ha ett stort rum att klinga i. Christensen talar om en inre gäspningsförmåelse, d v s känslan av ett vidgat rum som man får då man försöker dölja en gäspning. Struphuvudet sänks och gör resonansutrymmet ovanför struphuvudet större. Hon påpekar också att vokalerna bestäms av munhållans resonansform, och är i sin tur beroende av följande tre organs ställning: underkäken, läpparna och tungans.<sup>19</sup> I detta sammanhang bör också nämnas att tungans ställning kan ställa till bekymmer för koristerna. Om tungan ligger för långt ner i munnen så blir tonen bakåtklingande och flack. Detta vill vi naturligtvis undvika.

Ofta finns tendenser till låg intonation när koristerna sjunger i lägre register och där igenom utnyttjar resonansutrymmena för lite.

Anti-aging-metoden koncentrerar sig mycket på att jobba med artikulationsapparaten då Opitz menar att många sång- och körlärare i alltför stor utsträckning arbetar med vokaler. Enligt hennes åsikt leder detta till att klangen hamnar för långt bak i munhålen och medför spänningar i svalget. ”Detta i sin tur stramar åt svalget, resonatorn utnyttjas inte helt och rösten kan inte nå sin fulla potential. Dessutom försämrar en flack och begränsad artikulation intonationen.”<sup>20</sup> Därför jobbar man enligt denna metod med att öva på enskilda faktorer separat för att sångaren ska bli uppmärksam på dem och med målet att kunna styra organen oberoende av varandra. Dessa organ är: käkarna, läpparna, tungan och gomseget.

Att spänningar i hals, käke och tunga påverkar intonationen påpekar även Ohlin även om han inte härrör det specifikt till vokalerna.

Anna Carolina Edholmer skriver i sin bok *Tonbildningsövningar: Tio lektioner för körer, studiecirkel och enskild undervisning*, om en bristande förmåga hos många att öppna munnen och ovanan hos oskolade sångare att dra tungan bakåt, särskilt när de ska sjunga i höga lägen.

---

<sup>17</sup> Dahl, *Körkonst*, s. 64.

<sup>18</sup> Christensen, Helga. *Sjung Vackert: Tonbildning I Teori Och Praktik*. Stockholm: Nordiska Musikförlaget, 1975, s. 27.

<sup>19</sup> Christensen, Helga. *Sjung Vackert*, s. 4, 34.

<sup>20</sup> Bengtson-Opitz, *Anti Aging För Rösten: En Handbok För En Frisk Och Klockren Röst*, s. 107.

För att motverka detta och utjämna vokalklangen behöver vi skapa rundare klang på de flacka vokalerna *e*, *ä*, *a* och *i* genom att hålla munnen lätt trutande.<sup>21</sup>

”...tonen förstärks och förskönas genom att luften i de ovanför stämläpparnas liggande håligheter börjar svänga med i ljudvågornas takt”<sup>22</sup>

Något som betonas av Opitz är vikten av att ha rörliga läppar. Många människor idag, inte minst äldre, har problem med att pluta med läpparna, deras överläpp är orörlig eftersom ringmuskeln inte är elastisk nog. Den som vill förbättra sin röstkvalité måste, enligt Opitz, se till att öva upp rörligheten i läpparna, men också se till att käken är avspänd då detta annars begränsar läpparnas rörelseförmåga. I förlängningen har detta med förmågan att forma och uttala vokalerna *o*, *u*, *å*, *y*, *ö* att göra. I detta sammanhang tipsas det om att öva på *o* och *å* med en kork i munnen. Klangen blir, menar Opitz, då fylligare eftersom artikulationsapparaten förlängs och ges mer plats åt övertoner att bildas.<sup>23</sup> Min egen erfarenhet av korkövningen är att klangen blir fylligare men att det är viktigt att vara uppmärksam på att spänningar kan uppstå i tungroten och käke när man ska sjunga med en kork i munnen.

I körarbetet måste man, enligt Ohlin, uppnå en klanglig enhet, en homogen körklang. Detta uttryck innebär en enhetlig vokal- och konsonantbehandling, en styrkemässig jämn fördelning såväl mellan de enskilda rösterna i varje körstämma som mellan de olika stämmorna. Ett av de viktigaste målen för tonbildningsövningarna är att uppnå smidighet i registerfunktionerna. Han betonar att omväxling i övningar är viktigt och leder mot detta mål och menar att vi som körledare har lätt att fastna i ensidighet när det gäller val av övningar. Vi övar ofta på samma vokal, i samma nyans eller tonhöjd och detta motverkar ett gott resultat.

Mycket av tiden på körövningarna går åt till repertoarsjungande. Ohlin menar att många körledare inte ägnar tillräckligt med tid till sångteknik och går till botten men tonbildningssvårigheter som gör att kören konstant sjunger orent eller låter klanglös.<sup>24</sup> Trots att Ohlins ord har några år på nacken så tror jag fortfarande det ligger mycket i det han säger.

### 2.4.3 Konsonanter

---

Textbehandlingen spelar också stor roll i fråga om intonation och då inte minst konsonanterna. Det handlar bl a om tungans placering och hur luftströmmen kan passera eftersom den bromsas av konsonanterna. Stor del av den litteratur jag läst framhåller vikten av ett bra luftflöde för konsonanternas skull men även för klangen i stort. En lucka i flödet kan lätt uppstå vid konsonanten. Om luften hämmas blir resultatet en flackare och mindre bärig

<sup>21</sup> Edholmer, Anna Carolina. *Tonbildningsövningar: Tio lektioner för körer, studiecirkel och enskild undervisning*. Gislaved Svensk skolmusik AB, 1977, s. 8-9.

<sup>22</sup> Edholmer, *Tonbildningsövningar*, s. 8.

<sup>23</sup> Bengtson-Opitz, *Anti Aging För Rösten*, s. 77, 79.

<sup>24</sup> Ericson, Ohlin and Spångberg. *Kördirigering*, s. 107-108.

ton. Några av de mest besvärliga konsonanterna är g, k, t och d då de är luftstoppande. Det är viktigt att tänka dessa i samma tonhöjd som den efterföljande vokalen eller konsonanten samt att vara noga med att luftströmmen inte stannar i artikulationsögonblicket utan bär med sig konsonanten i sitt flöde. Vid dubbla konsonantljud, tex fr, vr, kl, gl, gr är det också viktigt att se till att dessa kommer direkt efter varandra utan att det smyger sig in ett vokalljud emellan, t ex att fri blir feri, vrå blir verå, kli blir keli, glad blir gelad, gris blir geris<sup>25</sup>.

I övningarna nedan ser vi exempel på hur detta kan övas med omväxlande tungspets- och tungrotskonsonanter. Övningarna går igenom samtliga vokaler från a-ö. Var hela tiden noga med att luften ska flöda fritt, utan hinder.

na ne ni no nu ny nå nä nö  
pla ple pli plo plu ply plå plä plö

*Exempel 1*, ur Uggla, Madeleine. Sångröstens Behandling: Grundläggande Studier Och Övningar För Solist Och Körsångare, s. 21.

ja je ji jo ju jy jä jä jö  
tra tre tri tro tru try trå trä trö

*Exempel 2*, ur Uggla, Madeleine. Sångröstens Behandling: Grundläggande Studier Och Övningar För Solist Och Körsångare, s. 21.

Dahl ger som övningsexempel att viska frasen för att förbättra luftströmmen. Det kan då vara lättare att upptäcka att det är konsonanterna som stoppar luftflödet. Då märks det tydligt var luftstoppet sker eftersom det, när man viskar, inte blir något ljud alls då. Det är bra att placera de icke klingande konsonanterna, så som d, g, p, b långt fram i munnen och sjunga de så kort som möjligt. När det gäller de ljudande konsonanterna såsom tex v, l, j, r, z, m måste de övas så att de hittar sin plats i munhålan. Konsonanten måste klinga på rätt ton, dvs samma ton som efterföljande vokal, och inte vara utan, eller annan tonhöjd.

Con bocca chiusa<sup>26</sup> kan vara ett annat problem som påverkar intonationen negativt som

<sup>25</sup> Uggla, *Sångröstens Behandling*, s. 22.

<sup>26</sup> Ett sångsätt utan text, med slutna läppar, en brummande röstklang uppstår.

bl a Uggla<sup>27</sup> nämner. Munnen är stängd, tungan glider bakåt och gomseglet stelnar. Ansatsröret är inte längre öppet och vägen till huvudklang är mer eller mindre avstängd. I detta fall bör det vara bättre att sjunga på ett öppnare ng för att motverka dilemmat.

#### 2.4.4 Hörsel

---

En orsak till intonationsproblem kan vara att hörseln blir sämre som en följd av koristers stigande ålder. Det gör det svårt att höra både sig själv och koristerna runt omkring på ett bra sätt vilket naturligtvis påverkar det gemensamma ”ljudet”. Den vanligaste orsaken till intonationssvårigheter för den åldrande rösten är dock förslappning av muskler och vävnader samt diffusa artikulationsrörelser menar Opitz.

### 2.5 Melodiska och harmoniska faktorer

---

Det finns också ett flertal orsaker som har med det melodiska och harmoniska förloppet att göra som påverkar intonationen. Några av dessa nämner Sköld. Han beskriver faran med upprepade toner samt att kören inte är medveten om tonens plats och funktion i ackordet.<sup>28</sup>

Uggla skriver också att det är väldigt värdefullt för den som studerar sång att också bilda sig i musik- och gehörslära så att denne även får ökad förmåga att uttrycka den alltmer smidiga rösten musikaliskt. Hon menar också att varje gång man upprepar en ton behöver den senare tänkas högre än den tidigare. Detta är en nödvändighet för att få tonerna rena. När flera toner upprepas blir lätt den första mest aktiv och därefter sjunker tonhöjden för de efterkommande tonerna.<sup>29</sup> Dahl menar att bristande kunskap om det tonala systemet får konsekvenser i hur intonationen ter sig i kören. Hon nämner många faktorer. En av dem är nödvändigheten i att sätta sig in i skillnaden mellan renstämd och tempererad stämning om man verkligen ska finjustera intonationen.<sup>30</sup> Jag ämnar inte gå in så mycket på detta i arbetet med min kör men bör nämna att skillnaden existerar. Däremot bör kören få en känsla av hur det låter och känns när en kvint är helt ren samt veta att kvinten är den andra övertonen och klingar därför starkt tillsammans med grundtonen.

Alldahl skriver att ”i körens strävan att hålla ton är grundtonen och dominanten något av nyckeltoner – för vårt inre öra måste vi hela tiden hålla dem levande och oförändrade.”<sup>31</sup> Dahl fortsätter, liksom Alldahl, med skillnaden mellan dur- och mollters och påpekar tex att mollterser har en tendens att sjunka, särskilt när melodin går nedåt. Hon menar att en hög mollters kan lösa många problem.<sup>32</sup> Denna kunskap ska jag ta med mig till mitt arbete med

---

<sup>27</sup> Uggla, *Sånggröstens Behandling*, s. 54.

<sup>28</sup> Sköld, *Upp- Och Ne sjungningar*, s. 66.

<sup>29</sup> Uggla, *Sånggröstens Behandling*, s. 49.

<sup>30</sup> Dahl, *Körkonst*, s. 68.

<sup>31</sup> Alldahl, *Intonation I Körsång*, s. 11.

<sup>32</sup> Dahl, *Körkonst*, s. 71.

kören då vi sjunger Vem kan segla förutan vind. Naturligtvis bör också nämnas att sekunden, skalans andra ton, är mycket känslig i intonationshänseende. Den blir ofta alltför låg i både uppåt- och nedåtgående rörelser. Enligt Alldahl så brukar inte fjärde skaltonen vålla lika mycket bekymmer. Dock bör altar och basar i uppåtgående rörelser vara vaksamma. Främst när det sjungs på en mörk vokal. Han menar även att sopraner och tenorer också kan behöva uppmärksammas på detta tonsteg i nedåtgående rörelse mot ljus vokal. Han påpekar också att både när vi sjunger fallande melodirörelser och mörka vokaler så är det lätt att slappna av alltför mycket i stämbanden vilket medför att tonhöjden blir lägre.<sup>33</sup>

Ohlin menar att bristande intonation ofta handlar om bristande kännedom om de vanligaste fällorna i det melodiska och harmoniska skeendet. Även han påtalar risken med upprepade toner, inte bara direkt påföljande utan även där de avbryts av mellanliggande toner. Han radar även upp ett antal andra faktorer som påverkar intonationen och bör tas i beaktning. Durterser blir ofta för låga. Ledtoner måste sjungas högre än vad pianots tonhöjd anger. Stora sekunder uppåtgående blir lätt för små samt att små sekunder nedåt blir lätt för stora. Nedåtgående skalor har en tendens att bli för stora och kvint- och kvartsprång är ofta orsak till för låg intonation.<sup>34</sup>

## 2.6 Praktiska orsaker

---

Det finns viktiga faktorer som vi kanske inte alltid tänker på som t ex vikten av att koristen hamnar i rätt stämma. I amatörkören är det vanligt att tex som kvinna "bli sopran" eftersom hon då får sjunga mycket melodistämmor, trots att rösten kanske skulle passa bättre i altstämman. Att en körsångare sitter i fel stämma och således inte kan hantera sin röst på bästa sätt nämner Sköld som en orsak till dålig intonation.<sup>35</sup>

"En enstaka sångare kan påverka körens intonation. Det kan också vara en eller flera som intonerar antingen för högt eller lågt som står intill varandra".<sup>36</sup>

Att höra sig själv och sin egen röst är viktigt både för hur man använder rösten och hur resultatet blir när man musicerar tillsammans med de runt omkring. I *Körakustik* skriver Ternström:

"Det ljud man hör av sin egen röst har stor betydelse för hur man använder rösten. När vi lyssnar på musik i hörlurar och försöker tala samtidigt höjer man rösten. Självavlyssningen blir som en kontrollsignal. Man kan inte begära riktig intonation av korister, vars självavlyssning överröstas av kören själv".<sup>37</sup>

---

<sup>33</sup> Dahl, *Körkonst*, s. 12.

<sup>34</sup> Ericson, Ohlin, and Spångberg. *Kördirigering*, s. 121-122.

<sup>35</sup> Sköld, *Upp- Och Nersjungningar*, s. 66.

<sup>36</sup> Dahl, *Körkonst*, s. 64.

<sup>37</sup> Ternström, *Körakustik*, s. 44.

Han menar också att det är troligt att körintonationen med amatörsångare påverkas av styrkenyansen, som beror på röststyrkan, som i sin tur beror av det subglottala trycket, särskilt om det är svårt att höra sin egen röst.<sup>38</sup> Om vokalerna dessutom är övertonsfattiga ökar risken än mer fortsätter han.

Sundbergs forskning tyder på samma sak. Det finns egenskaper i det ljud som koristen hör av sina kollegor, som borde ha betydelse för hur bra det går att sjunga rent. En sådan är hur starkt tonen hörs. Undersökningar har visat att det inte spelar så stor roll hur starkt körsångarna hör varandra. Men om de hör sina körkollegor så starkt att de inte längre uppfattar sin egen röst blir det problematiskt och intonationsproblemet ökar drastiskt.<sup>39</sup>

Andra faktorer som spelar in är rummet. Intonationsproblem kan både uppstå och försvinna beroende på rummet och dess akustik. Rummet bestämmer på vilket sätt och hur starkt koristen hör sin egen röst. Sundström har i sin forskning sett att styrkan och övertonerna i ljudet från stämkollegorna kan ha stor inverkan på intonationen. Ternström beskriver vikten av att höra sig själv för att kunna intonera med resten av kören. Om självavlyssningen störs av alltför starkt ljud runt om av resten av kören eller orkester så kan man inte begära att koristen intonerar korrekt menar han.

Dahl påpekar att lokalen kan spela väldigt stor roll för intonationen då den påverkar hur koristerna använder sin röst. I en lokal med kort efterklang är det svårt att höra hur starkt man sjunger i förhållande till resten av kören och därmed blir det svårt att uppfatta övertonerna. Det gör att många korister anstränger rösten på ett sådant sätt att det påverkar intonationen negativt. I en alltför liten lokal sjunger ofta alla starkt för att höra sig själv över de andra. ”Detta påverkar garanterat intonationen...” skriver Dahl.<sup>40</sup> I en del lokaler kan ett ackords efterklang uppfattas lägre än det var vid tongivningsögonblicket menar Ternström.<sup>41</sup> Naturligtvis kan detta påverka en körs totala genomförande av ett stycke.

---

<sup>38</sup> Ternström, *Körakustik*, s. 46.

<sup>39</sup> Sundberg, *Röstlära*, s. 176-177.

<sup>40</sup> Dahl, *Körkonst*, s. 67.

<sup>41</sup> Ternström, *Körakustik*, s. 43.



## 3 Resultat av intervjuer

---

Jag har intervjuat tre personer. Dessa är Carin Åkesson, Solvieg Ågren och Leif Åkesson. C. Åkesson och S. Ågren har jag träffat personligen och gjort en semistrukturerad intervju om hur de tänker kring jobbet med intonation med en amatörcör. Varje intervju tog ca 1,5-2 timmar. Intervjun med Leif Åkesson gjordes per telefon och tog ca 40 min.<sup>42</sup>

Carin Åkesson har gått musiklärarutbildning och jobbat som musiker i Betlehemskyrkan i Göteborg i 25 år. Hon har genom åren lett fyrstämmig blandad kör, ungdomskör, barnkör och damkör. Hon arbetar också som projektkörledare och åker ut och hälsar på körer runt om i landet. Hon har även jobbat med yngre röster i blandade körer på folkhögskole- samt högskolenivå.

Solvieg Ågren har gått musiklärarklass samt sångpedagogklass. Hon har även gått kantorsklass som fanns på 1960-talet som ett komplement till detta. Hon har studerat dirigering för Eric Ericson i fem år och sedan jobbat på musikhögskolan i Örebro med solosång, sångmetodik, kör och kördirigering i 40 år. Under åren har hon lett diverse körer, tex kammarkörer, damkörer.

Leif Åkesson är utbildad mellanstadielärare och har ingen formell musikutbildning men började leda Skellefteå kammarkör 1987 och har de senaste 18 åren jobbat heltid som körledare. Han leder för närvarande åtta körer. Det är stor variation på dessa, allt ifrån arbetsplatskörer till kammarkörer, damkör, manskör och en pensionärskör. Han har också lett gosskör under en period.

### 3.1 Carin Åkesson

---

Carin Åkesson nämner flera orsaker till att intonationen brister. Det kan vara melodiska svårigheter, kromatiska nedåtgående rörelser, hållning, vokalplacering och röstens klang. Även dåliga körarrangemang, rummets akustik och diverse mentala faktorer påverkar oss och kan få konsekvenser i intonationen.<sup>43</sup>

#### 3.1.1 Mentala faktorer

---

Den mentala biten spelar naturligtvis roll. Om det hänt jobbiga grejer under dagen och man är låg till humöret så är rösten ofta också låg.

---

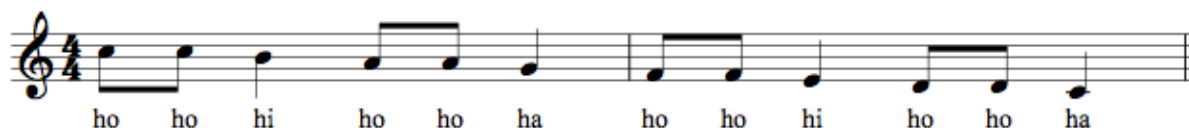
<sup>42</sup> Dessa intervjuer spelades in för att sedan kunna transkriberas och återges i arbetet.

<sup>43</sup> Åkesson, Carin; Körledare och sångpedagog, Göteborg. Intervju 17-09-21.

### 3.1.2 Kroppsliga och sångtekniska faktorer

Vokalplacering och klang spelar också stor roll. Vissa vokaler mörkar vi till och då kan det hända att det egentligen är rent men det låter inte rent p g a att vokalfärgen inte är densamma hos koristerna. Öppna vokaler är bra att sjunga på, *a* hellre än ett *A*, som är mer stängt. Fast ett öppet *a* kan också lätt bli fläkigt. Det kan också vara svårare att bara sjunga på vokal. Det kan hjälpa att lägga till en konsonant, tex *aj*, eller *åj* istället för *o*. Då får man något som aktiverar kroppen och får munnen att jobba. Likaså kan det vara svårt att sjunga *o*-stämmor över några takter på bara vokal. Långa toner kan lätt sjunka och då gäller det att ge dem ny energi och hålla i spänsten. Det blir lättare om man rytmiserar och sätter text till. Några frågor att ställa sig är: Var lägger jag klangen? Långt bak, sväljer jag tonen? Eller lägger jag den långt fram?

Ett sätt att hitta huvudklang kan vara att prata om den snälla, ljusa rösten. Och säga *aj*, *åj*, *hej*, *håj*, och att göra det mjukt och fint. För att få lite mer stöd brukar *C. Åkesson* använda *hi*, *ho* och *r*. *R*:et hjälper oss att få igång det enorma luftflödet. *R* har inga skarvar fortsätter hon och då kan vi fortsätta att sjunga *rrroo* och får då också igång en vokal och kan göras i relativt högt läge. *B* och *r* som går över till ett *o* kan hjälpa många igång på höjden, *boo*, *roo*. Ett sätt att också jobba på med vokaler och klang är att egalisera *a* och *i*.<sup>44</sup> För att få ett mjukt och runt *i* är det bra att gå vägen via ett öppet *a*. Gå från *a* till *i*, *ai*, på samma ton. För äldre sångare handlar det också om att orka rent fysiskt att hålla tonen och att behålla och öva spänsten i stämbanden. Då över *C. Åkesson* gärna korta *hoho hii*, *hoho haa*. Korta, korta, toner, lätt och luftigt som blir som gymning för stämbanden.



*Exempel 3*, övning 10, Carin Åkesson; Körledare och sångpedagog, Göteborg. Intervju 17-09-21.

Klang och hållning hänger mycket ihop om man inte är proffssångare. Då gäller det att stå rakt upp och ner, bröstkorgen framåt. Det är lätt att i en kör, särskilt om den är stor, gömma sig i mängden, och krypa ihop med kroppen. Det är viktigt med det personliga ansvaret. Att inte gömma sig i en stämma och ”fissjunga” utan förstå att min röst är viktig för helheten. Alla måste bära ansvaret. Ihop med detta kommer också viljan att förmedla något, berätta. Det ger ett engagemang som speglas även i rösten. Detta kan tex övas genom att bilda stämccirklar

<sup>44</sup> Egalisering = utjämning, en strävan efter enhetlig klangfärg i röstens hela omfång, *Körintonation*, Alldahl, s. 52.

och sjunga sin stämma, helst efter att ha övat så mycket att koristerna kan den utantill. Då är det lättare att lyssna på varann, uppmärksamma svåra ställen, och hjälpas åt. Kommunikationen och uppmärksamheten på intonation blir såklart bättre om koristerna kan musiken utantill.

C. Åkesson övar gärna detta genom att två och två sjunga frasvis, mitt emot varandra. Det skapar fokus på överlämningen så andra svårigheter kan komma i andra hand. Höga toner eller svåra passager kommer i andra hand när fokus ligger på att hela tiden jobba med kommunikationen med min ”övningspartner”. Ha gärna någon från kören som lyssnar och analyserar. Hur låter det? Vad behöver vi jobba med? I en sådan här övning tränas både kommunikation, att jobba med ögonen, flexibilitet i rösten och andning.

C. Åkesson betonar att det är viktigt att göra samma övningar om och om igen för att det blir bättre resultat när koristerna börjar kunna övningen. Men samtidigt måste man som körledare ständigt ge den övningen nya utmaningar så att inte koristerna slappnar av för att de kan den redan.

En bra övning, som också är en fysisk övning, bra för andningen är:



Du å ja å du å ja å du å ja å du å ja å du å ja å du.

*Exempel 4*, övning 11, Carin Åkesson; Körledare och sångpedagog, Göteborg. Intervju 17-09-21.

Den går utmärkt att öva med olika undertexter eller kanske dynamik. Samma toner men med olika utmaningar.

### 3.1.3 Melodiska och harmoniska faktorer

En stor del av bristande intonation i en kör kan också bero på att koristerna inte förstår sin roll i det harmoniska skeendet. Det kan ha med bristande notläsningsförmåga att göra eller att musiken är så svår att det är svårt att hitta sin plats i ackordet eller man helt enkelt inte hör vad man gör eller vet hur man kopplar ihop noterna och dess rörelser med rösten, vokalerna etc. Det är ju ganska avancerade saker egentligen säger C. Åkesson. Dessutom är det många amatörkorister som har fullt upp med sig själva och inte lyssnar på vad som sker i resten av rummet. Koristen tror ofta att det tex är den högsta tonen som är svårigheten fast det egentligen svåra är nedgången tillbaka efteråt. Man slappnar av för mycket och det blir lätt falskt. I kromatiska nedåtgående rörelser blir det ofta för stora steg nedåt, inte minst i basläge där det

går åt så mycket luft. Stämbanden blir inte så spända och stegen blir då för stora. Ett sätt att motverka detta kan vara att tänka uppåt och samtidigt göra en fysisk rörelse, en motrörelse, tex föra armen uppåt, eller ställa oss upp, när vi sjunger en nedåtgående rörelse. Att stäcka på sig och få med kroppen brukar vara effektivt enligt C. Åkesson.

#### 3.1.4 Praktiska faktorer

---

En parameter som är viktig för intonationen är körledaren. Det kan vara att hen förebildar dåligt eller inte säger till när det inte är bra. Hen kanske inte hör när det inte är välintonerat.

Koristernas egna lyssnande kan påverka och påverkas på flera sätt. Det kan handla om att jag står bredvid en person med stort vibrato som gör att det blir svårt att intonera.

Försämrad hörsel bidrar till den enskilde sångarens förmåga att intonera med sina sångkamrater och har då även ibland svårt att höra hur starkt eller svagt hon sjunger. Ett bra sätt är att be koristerna att sjunga lika starkt eller svagt som sin granne för att medvetandegöra att vi försöker jobba med en jämn ljudbild där inga röster sticker ut.

Ett enkelt sätt att ibland få ordning på intonationen är att helt enkelt byta tonart. Man kan ha låst sig i en tonart och då är det bra att bara byta och då kan det lösa sig av sig självt. Det fungerar inte alltid men är värt ett försök.

Det kan också röra sig om tråkiga stämmor och/eller dåliga arrangemang som gör att det blir lågt engagemang i kören och då sjunker kören på grund av det.

Andra orsaker som kan påverka kören, men som vi inte kan göra så mycket åt i kören, och därför inte heller lägger någon större vikt vid i denna uppsats, är tex dämpad akustik.

C. Åkesson menar att det gäller att använda pianot på rätt sätt i körarbetet. Det gäller att inte kompa starkt så att kören dränks. Men ibland när vi kan låten behöver man också kunna dra på i kompet för att dra med kören. Vid instudering använder C. Åkesson både pianot och rösten, hon blandar. Det är bra att lägga grundtonen i pianot så att kören får lyssna på den och förhålla sig till den eller spela basstämman, innan basarna lärt sig den.

## 3.2 Solvieg Ågren

---

Solvieg Ågren beskriver först vikten av att jobba rent röstligt för att skapa en sångton som är grundläggande för att sedan kunna prata om intonation. En annan viktig komponent är att kunna känna de rena intervallen som prim, kvint och oktav. Det är viktigt att koristerna övas i medvetenhet om tonplatser, nedåtgående rörelser samt frasslut där 2:a tonsteget är av stor vikt. Koristens eget ansvar och körledarens förmåga att hjälpa dem är mycket viktigt.<sup>45</sup>

### 3.2.1 Mentala, Kroppsliga och Sångtekniska faktorer

---

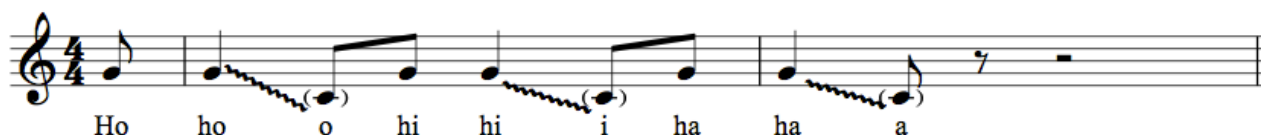
Solvieg Ågren menar att den viktigaste faktorn för att få en sångton att vara hyfsat ren är en bra andningsteknik. Och för att uppnå en god andningsteknik är hållningen avgörande. Ågren brukar inte, med amatörcörer, prata om andning utan mer om självförtroende. Med en hållning som inger självförtroende kan vi få en andningsteknik som hjälper oss när vi ska sjunga. Om inte andningen fungerar ordentligt så kan tonen bli antingen för hög, dvs man pressar på för mycket luft, eller så sjunker tonen. Att tonen stiger är inte så vanligt i amatörcören utan där är det ofta ett större problem med att tonen sjunker pga ”inte kan väl jag”. Så sjunker kroppen lätt ihop och man orkar inte hålla uppe tonen. Då är det bättre att prata om självförtroende än ren andningsteknik. Detta kan enkelt övas tex genom att bestämt gå över golvet från en punkt till en annan med högburet huvud, inte ihopsjunken, släntrandes. Det gäller att försöka skala bort så mycket som möjligt som kan påverka oss och som inte har med sjungandet att göra.

Elasticitet i stämbanden är också en viktig del. Att få igång stämbanden och deras funktion i olika register övas genom glissandoövningar till att börja med. Det blir även registerutjämnande övning. Som körledare bör du vara medveten om hur det förhåller sig med röstens register och hur stämbanden fungerar i desamma menar Ågren.

Spänst, som är ytterligare en viktig beståndsdel, handlar väldigt mycket om att man använder luften länge. Men sedan även att använda den kort, och då är vi inne på staccato. Då fördelar man luften på en luftström. Man kan säga att staccatot är ett fördolt legato. Själva stämbanden behöver gymnastisera. Det görs bra genom stretching, glissando men också med hastiga staccato tex hohohoo, hihihiii, hahahaaa.

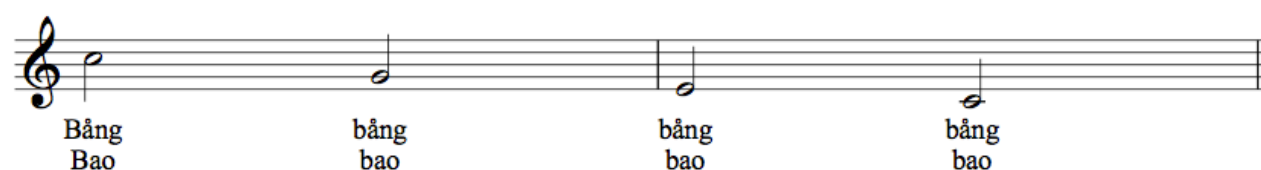
---

<sup>45</sup> Ågren, Solvieg; Sång- och körpedagog, Örebro. Intervju 17-10-03.



Exempel 5, övning 6, Solvieg Ågren; Sång- och körpedagog, Örebro. Intervju 17-10-03.

Resonansen är mycket viktig. Man måste förstora tonen genom att utnyttja sina resonansrum. Man behöver koppla ihop magmuskulatur, öppna svalget, nässvalgrummet och munhålan. Exempel på övningar som kan göras är att göra nedåtgående rörelser på *bao eller bå, bi* för att öppna svalget. Nässvalgrummets resonans kommer man åt via Ng-glissando. Då kan man lägga ihop dessa övningar och sjunga Bång som kombinerar både munhåla, svalg och nässvalgrummet.



Exempel 6, övning 2b, Solvieg Ågren; Sång- och körpedagog, Örebro. Intervju 17-10-03.

Det finns några bokstäver som är väldigt bra att använda eftersom de är svalöppnande och dessa är *b, g* och *r*. Ågren tycker att man med amatörer inte ska göra för mycket övningar endast på vokaler utan koppla ihop dem med bra konsonanter. *B, g* och *r* kan med fördel kopplas ihop med en rund vokal och en lite spetsigare vokal, tex *bå, bi*. *A* är den svåraste vokalen att få till då den lätt hamnar bak i halsen. Många sopraner drar också bak tungan på *a*.

Sedan kommer detta med artikulationen då det gäller att få detta att fungera tillsammans. Svårigheten för körsångare är att få ihop de olika konsonanterna, i text, med vokalerna. Då behöver man jobba med vokalerna och konsonanter i olika kombinationer.

O	Å	A (a)	- tungan ganska låg, A vill åka bak
Ä	E	I	- Tungryggen höjs, inget händer med läpparna
Y	U	Ö	- Trut och hög tungrygg

Dessa vokaler kan man koppla ihop på olika sätt och göra övningar av men ha alltid en konsonant före.

Bra konsonanter att använda i övningar är:

B	G	R	- Öppnar svalg
T	D		- tungspets, ger energi
P			- läppar
T			- tungspets
K			- tungrygg

Dess tonande varianter är *b*, *d* och *g*.

Dessa konsonanter ger bra fart, nästan som en explosion i artikulationen.

F	- frikativa konsonanter, friktion mellan tand och läpp, tonlöst.
V	- frikativa konsonanter, friktion mellan tand och läpp, tonande
J	- tungryggsfriktion, går emot gom.

När man är medveten om dessa funktioner kan man koppla ihop och göra bra, genomtänkta övningar för ändamålet.

Ågren brukar göra taltekniska övningar för att få extra spänst, tex på *ptk*. Då känner man vilken luft som går åt till dem. Kombinera sedan dessa med vokaler och jobba på att hitta jämnt flöde.

Det är inte alltid lätt att hitta en gemensam unison ton i en kör. Ofta beror det på vokalen. Tänk på att gå från ljus till mörk vokal och inte tvärtom. Använd hellre *i*, *ng*, *ngi* än *å* för att sjunga en gemensam ton. *Å* kan lätt fastna i halsen.

En fallgrop är den allmänna spänsten i rösten och att man förmörkar vokalerna. Körledaren ber om rundare klang med följd att tonen sjunker. Då är det bra att sjunga på *lo* som ger fin tonbildning. *U*, *y* och *i* är för övrigt huvudklangrika vokaler. Om man får en gemensam klangbild i kören så blir det också ofta renare.

### 3.2.2 Melodiska och harmoniska faktorer

---

Vad gäller intonationen så handlar det dels om att kunna känna de rena intervallen. Prim, oktav och kvint är viktigast då man har med det harmoniska förloppet med tonika och dominant. Ågren övar gärna kvinter med amatörkören; 1155, 12345, 151 ihop med spänst på *ho*, *hi*, *ha*, men även treklanger. Det är viktigt att göra koristerna medvetna om dur och moll. En övning kan vara att spela olika ackord och fråga om det är dur eller moll. Man kan också

ge dem en ton och be dem sjunga en treklang dur respektive moll. Ågren tror mycket på att medvetandegöra viss teori. Det krävs inte så djupgående men några övningar per gång som återkommer i några veckor. Att sjunga på siffror är ett bra knep för att skapa medvetenhet om tonplatser och intervall. Detta är bra att öva på sånger som kören redan kan bra.

Blinka lilla stjärna är en annan bra sång för detta ändamål. Den nedåtgående rörelsen med de farliga tonstegen blir tydlig. Kontrollera att den inledande kvinten är tillräckligt hög. Gör det i många olika tonarter för att känna kvinten. När man sjungit sången på siffror så är nästa steg att sjunga ojämna siffror på *la* och jämna på *li*. Då får vi hjälp av vokalen att hålla upp 6:e tonen samt den farligaste 2:a tonen. Många av våra sånger slutar 221. Vi som körledare måste vara noggranna med slutet på sången, låt inte kören slarva. Tänk: vart är jag på väg? Hur låter grundtonen? Träna i många tonarter, utan komp och kolla sedan om vi kommer tillbaka till grundtonen. Som nämndes tidigare är det bra att sjunga på *lo* då det ger en fin tonbildning.

En annan övning som är bra där koristerna själva måste ta ansvar både för tempo och intonation är att sjunga Bä, bä vita lamm mycket långsamt och samtidigt blunda. Körledaren förstör genom att sjunga snabbt och orytmiskt. Det kan vara bra att ha tränat ett kaos och kunna hålla både koncentration, ton och tempo även om saker händer runt omkring.

En körledares uppgift är att lära sina korister. Man ska inte tänka att man ska lura på dem allting och låtsas som att de inte ska lära sig något.

”Framhårdar man att dela ut noter så är det ens förbannade plikt att hjälpa dem att läsa noterna”.

S. Ågren

Körledaren bör ge sina korister medvetenhet om tonplatser samt vara noga med frasslutet och nedåtgående rörelser. 2:a tonsteget är en av de vanligaste fallgroparna. Ofta är man inte tillräckligt noga med den högsta tonen man är uppe och vänder på och sedan den nedåtgående rörelsen. Många svenska visor har fallande terser som väldigt ofta blir oren.

En jättebra övning för att hålla melodin i rätt tonart är att sjunga en enkel sång tex Lunka på. Dela kören i två grupper, låga röster i låg oktav och högre röster i hög oktav. Sjung samtidigt. Sedan sjunger de olika grupperna varannan ton, fast i sitt läge. Därefter kan man sjunga alla, varannan ton i högt och lågt läge, börja i lågt. Kompa endast genom att ge en grundton. Prova också att sjunga på samma sätt men börja i högt läge.

Minnestoner är ytterligare en bra faktor att öva. Det handlar om att minnas och att komma tillbaka till samma ton. Börja med att nöta in grundton och kvint och ha dessa som



minnestoner. Gärna i kombination med enkel not. Variera övningar med stumsång, dvs att bara sjunga första och sista ordet per fras eller bara sjunga grundtoner och kvinter etc. Ågren uppmanar till att leka och hitta på! Hon fortsätter, det är också viktigt att inte tappa det rytmiska förloppet när man övar tonsteg. Legatosång gör också att man inte släpper minnet så lätt. Ågren tror att det är bra att göra en hel del separata övningar för att skapa medvetenhet om tonplatser, fallande rörelser och dur och moll. Det svåraste är att sjunga kromatik. Regeln är att uppåtgående rörelser är större än nedåtgående. Intonation handlar ju också om hur man bildar toner, med stort fokus på vokaler.

### 3.2.3 Praktiska faktorer

---

Ågren avslutar med att säga några ord om pianots roll i körarbetet. Pianot är bra som stöd, det behöver man. Men egentligen behöver kören sjunga helt a cappella för att träna örat och ta eget ansvar.

## 3.3 Leif Åkesson

---

L. Åkesson beskriver att han med sina olika typer av körer arbetar mycket på samma sätt, oavsett nivå. Han säger samma saker men det som skiljer mest är svårighetsgraden på repertoaren. Det är några saker som är han tycker är viktigt; det ska alltid vara musikaliskt, det ska vara rent och det ska finnas ett uttryck. Han menar att det är viktigt att nå ett bra resultat ganska snabbt när man jobbar med amatörkörer. De kan lättare tröttna på att nöta in sånger. ”Det ska vara låtar som man med lite lagom ansträngning får att låta bra ganska snabbt”.<sup>46</sup>

### 3.3.1 Mentala, kroppsliga och sångtekniska faktorer

---

L. Åkesson säger sig jobba väldigt lite med egentlig sångteknik. Han menar att det är något som vi har medfött och som vi måste använda och hitta. Ju mer man sjunger desto bättre teknik får man. Han fortsätter, det är upp till varje sångare att hitta tekniken därför är det inte lönt att säga så mycket. Det bästa sättet är att visa själv och få koristerna att härma det soundet man vill ha. När det gäller separata sångövningar så gör han det ibland men mest intonationsövningar och framförallt tar han varje grej när det dyker upp i musiken. Han menar att korister känner sig mer motiverade till att göra övningen när det blir tydligt varför den görs.

---

<sup>46</sup> Åkesson, Leif; Körledare, Skellefteå. Telefonintervju 18-01-19.

### 3.3.2 Melodiska och harmoniska faktorer

---

L. Åkesson tror att de flesta sångare vill sjunga rätt och att de inte tycker om när de sjunger fel. Då beror det naturligtvis på vad man menar med att sjunga rätt. Det kan vi ha olika uppfattningar om, men för mig säger L. Åkesson, innebär det att inte bara sjunga ungefär de toner man har på sin not utan det är att sjunga dem med rätt intonation. Varje ton ska ligga på sin rätta tonplats. Då är det viktigt att man på en gång, när man lär sig sina stämmor, också lär sig exakt var tonerna ligger, menar han. Det finns forskning, säger han, som visar att om man sjungit fel tre gånger är det svårt att ändra på det, både om man sjunger helt fel toner men även när det gäller intonationen. Då är det viktigt att tidigt gå in och påpeka om tonen ska vara lite högre eller lägre. L. Åkessons ambition är att försöka få sina körer att alltid hålla ton. Det är ju väldigt vanligt att körer sjunker och han menar att naturligtvis är det misstag som görs under pågående sång som gör att hela kören sjunker, tex en halv ton. Det innebär att alla sjunger en halv ton lägre än vad som är tänkt och således är det inte rätt toner. Detta kan låta ok tillsammans men alla sjunger egentligen fel toner. Om kören och ledaren är mån om att sjunga rätt så menar L. Åkesson att man redan från början måste ha med att det innebär att vi inte får sjunka.

L. Åkesson berättar att han 1990 skaffade sig P.G. Alldahls bok Intonation i körsång och fick vetenskapligt bekräftat en del som han bara tidigare anat och trott. Han arbetar främst efter metoden att medvetandegöra koristerna på några av de viktigaste tonplatserna i skalan, dvs grundtonen samt 2:a, 3:e, 4:e och 5:e tonen. Grundtonen är utgångspunkten och måste låta likadant genom hela sången var den än dyker upp. Andra skaltonen ska vara lite högre än pianots ton, skillnaden är inte stor men den får absolut inte vara lägre än pianot. Trean ska vara lägre än pianot, fyran ska vara i princip som pianots ton och femman ska vara som pianot. Egentligen två cent högre men den lilla skillnaden är så liten att man kan nöja sig bra med pianots ton. Det innebär att man på pianot kan spela dessa toner som stödtoner, ettan, femman, fyran och i viss mån tvåan. Detta går att träna körsångarna i och efter ett tag har de lärt sig.

L. Åkesson övar detta genom att be sina korister att notera de olika tonplatserna, ett, två och fem, i sina noter så att de ska kunna vara uppmärksamma på när dessa toner dyker upp. Han vill medvetandegöra att varje gång tex grundtonen kommer så ska den låta likadant som när vi började, i vilken stämman den än finns i. Ettan är väldigt viktig. Likaså femman som, om den blir för låg, riskerar att trycka ner ettan. Om kvinten sjungs för låg blir det svårt för de som ska sjunga grundtonen eftersom de gärna vill stämman ackordet och då sänker sig. Tvåan är samtidigt kvint i dominantackordet vilket gör att om tvåan blir för låg så kommer femman att tryckas ner. Det kan lätt bli en dominoeffekt, femman trycker ner ettan och tvåan kan trycka ner femman. Därför pratar L. Åkesson mycket med sina korister just om ettan, tvåan och femman. Om de klarar av dessa så ordnar sig ofta resten menar han. Mycket av den information vi behöver har vi i noterna; text, frasering, slutkonsonanter, intonationsanteckningar. L. Åkesson försöker få sina korister att förstå vitsen med noter, att

där faktiskt finns information. Han fortsätter och säger att många vill att det ska sjungas utantill. Det gör dock att vi inte får tillgång till den värdefulla information som vi har i våra noter. Han drar sig inte för att ibland säga saker som är ”ovanför deras huvuden”.

”Om man inte vet att det finns så letar man inte efter det. Men vet man att det finns något ovanför ens huvud som man kanske själv kan lära sig så småningom så strävar man mot det och försöker lära sig och förstå”.

L. Åkesson

En övning som han tipsar om göra är att låta kören sjunga ett fissa. Därefter spelas på pianot ett D och ett A. De sjunger alltså tersen. Sedan ber han dem att ligga kvar på sin ton men ändrar pianotonerna till Ess och Bess. Detta ger en upplevelse av att toner inte är exakta som på pianot. Fissa och Bess är inte samma. De hör själva att det inte är samma och förstår att det här med intonation är något man måste lyssna sig till. Detta ger en medvetenhet om att de ska vara beredda att justera sina toner upp och ner. L. Åkesson pratar mycket om att lyssna på varandra när man sjunger och försöka stämma sina toner till det man hör omkring sig. Det är väldigt bra om basstämman är tydlig och klar menar han och att sopranstämman sjunger rätt. Då blir det lättare för altar och tenorer att anpassa sina ackordstoner till det de hör.

L. Åkesson säger aldrig till kören att det är falskt. Han säger istället hur han vill att det ska vara. Han försöker diagnostisera felet med hjälp av den teoretiska kunskapen han har och sedan ställa en hypotes. Då kan man öva igen, kanske endast två stämmor som har intervall som behöver stämma bra ihop, tex kvarter och kvinter, de behöver alltid låta bra ihop.

### 3.3.3 Praktiska faktorer

---

Vi fortsätter att prata om pianots roll i körarbetet. L. Åkesson tror att man bör undvika att använda pianot så mycket som möjligt men det kräver att man själv som ledare har koll på vad som händer gehörmässigt. I övrigt är det bra att använda pianot till att spela stödtoner, tex grundton och kvint. Men att spela hela tiden försöker han undvika även om det ibland blir nödvändigt för vissa körer att få den hjälpen. Samtidigt, fortsätter han, är det inte helt dumt att de får lära sig att sjunga med pianots liksvävande temperering. Risken kan dock vara att de inte blir öppna för att det faktiskt går att intonera ännu mer noggrant.

När det gäller korister som sticker ut ur den gemensamma klangen så är det bra att prata med hela kören. Att göra dem medvetna om att det är viktigt att alla lyssnar, att inte någon dominerar, inte sticker ut själva utan att alla bidrar till klangen. Då brukar de börja lyssna och anpassa sig och sjunga lika starkt som de andra.

L. Åkesson tipsar om övningar som finns i Alldahls Körintonation, om man vill göra rena intonationsövningar. Dessa övningar går igenom varje ton i skalan med övningar för

respektive ton. Problemet som vi nog många känner igen tror jag, och som även L. Åkesson säger, är att vi ofta känner att tiden är knapp och därför blir denna typ av övningar lidande då vi hellre lägger tiden på att lära oss den aktuella repertoaren.

## 4 Körens process

---

### 4.1 Bakgrund

---

Mitt egna praktiska arbete med kören har pågått sedan starten av höstterminen 2017. Dessförinnan har jag under vårterminen 2017, informerat kören om mitt arbete och min önskan om att få göra mitt praktiska arbete med dem. Därför har jag också bett dem att fylla i en medgivandeblankett och fått deras tillåtelse om att spela in ljudfiler, att delar av det materialet arkiveras på Universitetet samt att det slutgiltiga arbetet publiceras elektroniskt på universitetet. De fick också tala om huruvida de var intresserade av att eventuellt delta i en intervju eller enkät, ifall det skulle bli aktuellt. Hur jobbar jag idag med intonation i kören?

Varje körtillfälle börjar med 10-15 min uppvärmning/ samsjungning/röstövning. Mitt fokus då brukar vara mer komma-igång-med-rösten, att få körsångarna att samla sig själva, och tillsammans med de andra, samt att såklart sjunga så samstämmigt som möjligt, tex genom att jobba med klangövningar. Detta mer än att prata om intonation och göra rena intonationsövningar. Naturligtvis jobbar jag också för att försöka förbättra intonationen separat när det blir nödvändigt.

Under repetitionsarbetet brukar jag försöka få resten av kören att lyssna aktivt medan jag övar med en enskild stämma för att de ska höra skillnader efter att ha övat på vissa svårigheter, tex intonation. Då kan körsångaren lyssna utan att själv vara sångligt aktiv och på det sättet öka medvetenheten om när det låter bra och mindre bra.

Det jag främst jobbar med är att försöka få vokalljud såsom *a* och *i* att låta homogent. Efter att ha varit på en fortbildningsdag om Anti-aging för rösten-metoden under våren 2017 provade jag att göra några övningar enligt detta koncept i starten av ett par repetitionen för att se hur detta påverkar vokalbehandlingen och den gemensamma klangen i kören. Dessvärre hanns det endast med under ett fåtal körtillfällen och något resultat kan ej därför ej redovisas här.

Min plan har i detta arbete varit att ha två sånger som huvudmaterial. En av dem är Vem kan segla, i arr av Gunnar Eriksson som har lärts in på gehör under läsåret 16/17. I min kör tillkommer det ständigt, varje år, nya körmedlemmar vilket gjorde att flera sångare aldrig sjungit den när terminen startade. Utantillsjungandet, och min brist på noggrannhet, har medfört att vissa punkteringar försvunnit samt att sopranerna sjunger efe istället för eee i näst sista takten.

Sång nummer två är Immortal Bach av Knut Nystedt. Denna sjunger kören efter noter. Dock har vi inte alls under hösten hunnit lägga så mycket tid på den som jag önskat. Detta är också en, i princip helt, ny genre för kören då vi vanligtvis mest sjunger visor, traditionella sånger, poplåtar, gospel med komp. Alltefter hösten har gått så har jag naturligtvis också

applicerat mina övningar på annan aktuell repertoar. Detta kommer att synas i resultatet över körens process.

Efter att jag läst litteratur och intervjuat två personer så valde jag ut ett antal övningar att kunna använda för olika syften. Jag delade in dessa i klang, andning, melodi/harmoni.

Jag gjorde en uppställning på saker som jag då tyckte att kören behöver öva på. Dessa var:

- Fri flödande luftström
- Legatosång
- Avspänd inandning
- God hållning
- Motverka spänningar i käke, hals och tunga
- Volymen i rummet, höra sig själv
- Smidighet i registerfunktionerna – omväxling i övningar vad gäller vokaler, tonhöjd, nyanser.
- Toners funktion och fällor
- Lära sig att utnyttja resonansrummen, skapa god klang för körsång

Tiden jag har jobbat med kören är 90 min per vecka. Jag har haft totalt 20 tillfällen för denna undersökning som löpt parallellt med ordinarie repertoar.

Jag kommer att återge mitt arbete med kören ordnat under följande rubriker:

- Mentala faktorer
- Sångtekniska och kroppsliga faktorer
- Melodiska och harmoniska faktorer
- Praktiska faktorer
- Vem kan segla
- Immortal Bach

Arbetet återges med hjälp av den loggbok som förts genom det praktiska arbetet samt inspelningar av detsamma.

Denna uppsats kan inte på något vis ses som heltäckande, utan är mer ett nedslag i hur man kan jobba med sin amatörkör. Här ges några exempel på övningar som kan vara användbara och hur dessa fungerat under mitt arbete med min kör.

## 4.2 Processen

---

### 4.2.1 Mentala faktorer

---

De mentala faktorerna som påverkar oss vid en körövning kan ha många orsaker som vi vet. Alltifrån allmän trötthet till att det hänt något tidigare eller under dagen som påverkar mig mentalt. Naturligtvis möter jag varje vecka korister som är trötta och som i alla fall inte ser ut att vara närvarande till 100 procent mentalt. Men detta är ju mycket svårt att mäta. Tydligt är i alla fall att koncentration och fokus på uppgiften har stor betydelse för hur utförandet blir. Ett exempel kommer beskrivas under kapitlet Immortal Bach och återges i audio 24. Basstämman fick i uppgift att sätta sig ordentligt på stolen, denna instruktion tror jag gav mer mentalt fokus än kanske perfekt sittställning. Egentligen kan även resultatet av en tonansats höra ihop med de mentala faktorerna då jag tror att det väldigt ofta handlar om just det, att vara i stunden och ha fullt fokus på uppgiften. Det är som Alldahl skriver inte alltid bäst att fokusera på det som är det egentliga problemet utan komma åt det från ett annat håll som i detta fall, även om uppmaning till att sitta bra, med god hållning, inte nog kan påpekas. Som jag skrev i inledningen så har jag ibland upplevt viss skepticism hos vissa körmedlemmar när vi provar nya övningar. Detta har jag inte alls märkt av under detta arbetes process vilket gör mig glad och det främjar naturligtvis också körens utveckling.

### 4.2.2 Kroppsliga och sångtekniska faktorer

---

För att kunna jobba med intonation krävs att en hel del andra faktorer fungerar. Det handlar om hur koristerna skapar sångtonen, hur de låter tillsammans, hur de hanterar vokaler och konsonanter, deras medvetenhet om toner och noter, det egna lyssnandet på sig själv och andra, och mycket mer. Eftersom de flesta i kören inte har någon skolning av sin röst så har en stor del av arbetet varit att få kören att låta så homogent som möjligt vilket främjar möjligheten till att uppnå god intonation. Det handlar om att uttala vokaler på samma sätt, att få en större klang, dvs låta ljudet passera resonansutrymmena i näsa, svalg innan det kommer ut, att hitta samma klangfärg på vokaler så att det blir en samklang i kören.

#### 4.2.2.1 Resonans

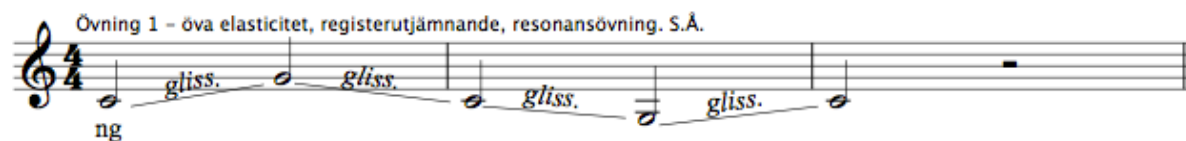
---

I denna kör behöver vi ständigt öva på att prata igång ”den mjuka rösten” och då känna skillnaden mellan denna och talrösten.<sup>47</sup> Struphuvudet sänks och större resonans skapas. Att prata igång rösten på tex ja eller jo, med avslappnad käke, och sedan övergå i sång, nedåtgående rörelser har visat sig effektivt i min kör. För att utveckla körens körklang, hur de låter tillsammans, och få dem till att mer automatiskt låta som en kör istället för en grupp som

---

<sup>47</sup> Den mer övertonsrika sångrösten, med större resonans.

sjunger allsång tillsammans, så har jag från det att arbetet startade, i princip vid varje repetition, övat resonans genom övning 1, oftast på ljudet *ng*.



Exempel 7, Övning 1, Solvieg Ågren; Sång- och körpedagog, Örebro. Intervju 17-10-03.

Vid något tillfälle ganska tidigt i processen provade jag att göra samma övning på *o*. Det blev inget bra resultat den gången utan jag har återgått till *ng* för att befästa detta ännu mer.

I början var det svårt att få kören att göra ett kraftigt glissando emellan tonerna. Det var även svårt att göra glissandot långsamt så det har vi övat på under hela processen. Noteras kan också att kören sjunger ganska starkt, möjligen för att bättre styra både ton och glissando. Detta påpekade jag en bit in under processen och har på senare tid förbättrats betydligt.

De tre första korta ljudexemplen i ljudfilen är ifrån oktober, nästa tre korta bitar är ifrån början av november. Här får koristerna vid ett tillfälle instruktion om att släppa hakan och ge tonen plats, inte minst på höjden. (Audio 1).

I de nästa ljudexemplen hör vi samma övning men med blandat *n* och *ng*. Det går också att lägga märke till att starttonen blir mer exakt när instruktion kommer om att tänka starttonen innan ljudet kommer ut. I sista klippet hörs att sångarna i mars hittar sin klang på *ng* utan att sjunga så starkt. (Audio 2).

Även övning 2b, se exempel 6, har jag gjort för att öva resonans. Jag började med att bara sjunga *bå* och *bi* för att hitta öppenheten i halsen. Därefter lade jag på *ng*-ljudet. Kombinationen av ett *bå* som öppnar upp i halsen och *ng* som ljuder i resonansrummen har fungerat relativt bra. Det som förvånat mig är att tersen ofta blivit för lågt intonerad. *Bång*, *bing* är bra för kören men *i*:et blir till en början väldigt brett och sticker ut. Min förhoppning är *bing* ska hjälpa till att hålla uppe intonationen. (Audio 3)

Även i en övning vars huvudsakliga syfte är att öva resonans är det i detta arbete svårt att bortse ifrån intonationsproblem som uppstår. Det medförde att jag provade några olika sätt att komma åt intonationen i övning 2b, se exempel 6. Vi sjöng *å-å-i-å* i både dur och moll för att få tersen renare. Det lyckades till viss del, men att därefter landa på ren grundton var inte alltid en självklarhet. *Å*-ljudet i *bång* kan lätt hamna för långt bak, gärna tillsammans med tillbakadragen tunga, vilket skapar ett brett vokalljud som ger intonationsproblem. En sak att prova kan vara att sjunga övningen genomgående mjukare samt snabbare gå över till *ng*. Vårt resultat av detta blev att även grundtonen blev renare.



För att få *i*:et rundare provade vi att sjunga övning 2b, se exempel 6 på *bång, bing, bång, bing*, med trutande mun, framförallt på *i*:et vilket blev bättre. Dock blir tersen fortfarande låg i den nedåtgående rörelsen. Jag bör prova att byta ordning, dvs *bing, bång, bing, bång*, så att *bing* kommer på tersen och på så sätt se om intonationen påverkas till det bättre eftersom *i*:et har en bevisat högre fonationsfrekvens<sup>48</sup>.

Övning 4 är en utveckling av övning 2b.

Övning 4 - resonans, spänst, magaktivitet, S.Å.

Bång bing bång bing bång bing bång

Exempel 8, övning 4, Solvieg Ågren; Sång- och körpedagog, Örebro. Intervju 17-10-03.

Här har vi vid några tillfällen gjort en lodrät rörelse med händerna på högsta tonen, för att visuellt skapa en bild av en förlängning av instrumentet, resonansapparaten. Det blir också en hjälp för koristerna att våga öppna munnen och utnyttja resonansutrymmena och skapa så mycket ljud som möjligt. Även i denna övning är det lätt att tappa energi på nedvägen. I ljudexempel audio 4 kan man höra vilken skillnad det kan vara att sjunga samma toner men på olika ljud. I början sjunger kören övning 2a, se exempel 9, på *nå* och intonationen är bra.

Övning 2a - förberedande inför 2b, mjukt känna på intervallen

Nå å å å

Exempel 9, Övning 2a, nedtecknad av författaren.

När vi sedan går över på övning 2b, se exempel 6, och sjunger *bå, bi* på samma toner tappas intonationen bort.

I mitten av november övades åter *bång, bing*, övning 4, se exempel 8. Här kan vi höra hur kören börjar få tag i viss resonans i klangen. Noteras kan också att man bör vara på sin vakt så att inte ansatsen på tonen *bå* och *ng*-ljudet får olika tonhöjd, framförallt på nedvägen då *ng*-ljuden lätt kan få en glissandotendens. (Audio 5).

<sup>48</sup> Sundberg, Johan. *Röstlära: Fakta Om Rösten I Tal Och Sång*. Stockholm: Proprius, 1986, s.182.

#### 4.2.2.2 Egalisering

För flera av körmedlemmarna vill *i*:et bli brett och mungiporna breddas. Övning 6, se exempel 5 kan hjälpa oss att få egaliserade *i* i kombination med att den är en spänstövning för rösten.

Alldahl skriver att vokalerna *a* och *i* kan egaliseras genom att tungans läge ändras även om käköppning och läpprundning är i princip oförändrade. Vad gäller förändring mellan vokalerna *a* och *o* så är det främst läpparnas rundning som åstadkommer denna.<sup>49</sup>

För att egalisera vokaler så har vi övat på en och samma ton *u a i*, se exempel 10.

Övning 8 – egaliseringsövning olika vokaler

O	A	O
U	A	I
O	I	A

Exempel 10, övning 8, författaren.

Detta var en förövning till att i Vem kan segla kunna sjunga *utan vind* egaliserat och rätt intonerat. Eftersom resultatet blev att vokalerna *u* och *a* ljud betydligt lägre i tonhöjd än *i* de flesta gångerna borde jag prova att vända på ordningen på vokalerna i övningen för att undersöka om det är bättre att börja med *i* för att sedan övergå i *a* och *u*. Värt att prova är också att låta stämmorna var för sig göra denna övning då det lättare borde gå att urskilja resultat då inte mans- och kvinnoröster blandas.

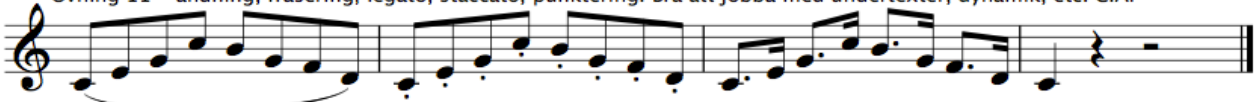
I ljudexemplet nedan kan man höra hur olika intonationen kan vara på dessa tre vokaler, på olika toner och i olika lägen. (Audio 6).

När det gäller övningar som har använts för att öva andning och hållning så har de varierat i större utsträckning än vad övriga övningar har gjorts. Körens utveckling genom dessa kan därför inte redovisas på samma sätt.

<sup>49</sup> Alldahl, *Intonation i Körsång*, s. 52.

I början av november introducerade jag övning 11, se exempel 11, för första gången.

Övning 11 – andning, frasering, legato, staccato, punktering. Bra att jobba med undertexter, dynamik, etc. C.Å.



Du å ja å du å ja å du å ja å du å ja å du å ja å du å ja å du.

*Exempel 11*, övning 11, Carin Åkesson; Körledare och sångpedagog, Göteborg.

Intervju 17-09-21.

Det är en bra övning inte minst för att öva andning, att hålla långa fraser, men även för tydlig rytmisering och aktivitet i kroppen. (Audio 7)

Samma övning ska sedan göras legato, staccato och rytmiserad, enligt notbild. Att byta mellan dessa olika artikulationer och framförallt att få den punkterade 8-delen och 16-delen tydlig har varit svårare än jag anat, men även att få ett fint flytande legato är svårt.

En övning som jag gjort tidigare, innan detta projekt påbörjades för att också få igång aktivitet i bukmuskulaturen tillsammans med att röra sig mjukt runt i röstregistren är läpprollning. Som en hjälp har vi provat att sätta fingrarna mot kinderna och lyfta uppåt, samt att sätta fingertopparna i mungiporna. Dessa knep kan hjälpa vissa korister att klara övningen. Trots detta har det visat sig vara svårt för många att få till övningen på rätt sätt.

Jag har inte lyckats lista ut om det är luftflödet som inte är tillräckligt eller om det rent av är oflexibla läppar som är det största problemet. Stum överläpp, nämnde Opitz, är mycket vanligt bland äldre personer och det finns det flera i kören. Kanske är det en kombination av dessa faktorer.

Övning 3, se exempel 12, där vi sjunger på ljudande v, fungerar bra för aktivitet i stödmuskulaturen vilket visar sig också i det ljudliga resultatet. Vi har blandat dur och moll och ibland gjort en variant och sjungit en fras på aktuell repertoar vilket ger god energi vilket i sin tur skapar god intonation. (Audio 8).

Övning 3



*Exempel 12*, övning 3, ur Nyberg, Erik. *Så ska det låta - om klangideal och sångteknik i kör*. Examensarbete inom körpedagogisk kurs, Högskolan för Scen och Musik. 2012, s. 6.

När samma övning gjordes en vecka senare fick jag påminna dem om att vara aktiva genom hela övningen. Vi övade även övergång från *ng* till vokal och tillbaka till *ng*. Jag var, enligt egen analys i efterhand, inte tillräckligt noga med timingen på övningen vilket gjorde att det var svårt att höra vad som egentligen hände och rätta till det som inte var bra, tex att få vokalen att ljuda lika i hela kören.

Som helhet har denna övning varit till stor nytta då körsångaren tvingas att vara aktiv i kroppen. Vid något tillfälle har jag uppmanat att lägga fokus på *v*:et, det ska surra i läpparna, vilket automatiskt resulterade i mer legato. För att ytterligare förbättra legatot i övningen så uppmanades koristerna att låtsas dra i ett gummiband i en jämn rörelse. Gummibandet hjälper oss också att fysiskt skapa det motstånd vi vill uppnå en känsla av i magmuskulaturen. Detta medförde inte bara fint legato utan även god intonation.

I nio små korta ljudexempel kan vi höra detta från två olika körtillfällen. Vid sista tillfället blandades även *v* med *o*. Det går att urskilja att *o* inte kräver samma aktivitet och då på några ställen blir lägre intonationsmässigt. I stort har en stor utveckling skett med denna övning i kören sedan i september. (Audio 9).

Följande övning är bra, men det är viktigt att vokalen låter lika i hela kören för att den ska uppfattas som ren. Sista två tonerna behöver uppmärksamhet.



Exempel 13, övning 9, nedtecknad av författaren.

Starttonen i övningen har fortfarande blandad kvalitet. Vissa gånger är den riktigt bra, ibland blir det otydlig. Min teori är att det är ovanan att vara exakt i starten i kombination med koncentration som gör att det faller så olika ut. Där har jag som körledare ett stort ansvar att påpeka och att inte ge mig förrän jag är nöjd.

Jag har under processens gång jobbat en del med att sjunga helt unisona toner. Jag har lärt mig att detta är enklast att få bra om man sjunger på *i*. Allt som oftast krävs det ändå att vi även övar andra vokaler. Jag har gjort övningar som är kopplade till den aktuella i repertoaren.

I våra övningar har det varit tydligt att ju högre upp i registret vi kommer desto mer fokus behövs på att få en helt unison start på tonen.

### 4.2.3 Melodiska och harmoniska faktorer

Ett par månader in i processen var det dags att initiera övningar kring det melodiska förloppet. Till största del har det konkret handlat om det melodiska, men resultaten där får naturligtvis konsekvenser även i det harmoniska skeendet.

Det handlade först och främst om att medvetandegöra koristerna om några saker. Till att börja med att befästa grundton och kvint och påtala vikten av att lyssna in, minnas och kunna använda dessa som referenstoner<sup>50</sup>. Detta gjorde jag genom att sjunga kvinter och de härnade.



Exempel 14, övning 7, Solvieg Ågren; Sång- och körpedagog, Örebro. Intervju 17-10-03.

Samma kväll övade vi Betlehems stjärna av Widén och där blev det tydlig skillnad i intonationen efter att ha gjort denna övning. (Audio 10). Det är dock viktigt att öva detta under en lång tid och befästa kunskapen noggrant.

I fortsättningen på sången har sopranerna en nedåtgående sekvens som lätt blir för lågt intonerad. Se exempel 15 nedan. Vi återkommer till de nedåtgående rörelserna lite senare.



Exempel 15, ur Betlehems stjärna, arr I. Widén, AB Nordiska musikförlaget.

Under samma repetition sjöng vi en sång med en nedåtgående rörelse i dur, 54321. Vi övade på ljuden *la, na, å*. Det gick bra. Dock blev resultatet sämre när texten kom på. Att få intonationen bra kräver alltså att även texten är väl inövad och sjungs tydligt. Min ambition var att vid nästa tillfälle lägga en kvint i två av stämmorna och låta den tredje stämman sjunga slingan för att lättare höra, och känna, att de hamnar på rätt slutton. Detta föll dock tyvärr ur minnet.

En övning jag gjort är, i likhet med exempel 14, att kören härmat kvinter som jag sjöng på olika ljud, *ho, ko, koliko*. Detta fungerade relativt bra. Då sjöng de alert och med tydlig energi vilket gör att det också blir renare. Att däremot sjunga på *aj, åj* var svårare. Det blir inte samma energi och tydlighet i ansatsen. Ett lågt läge gör också att pregnansen försvinner.

<sup>50</sup> Minnestoner som ger stöd för intonationen. Använd grundton, kvint och kvart.

Ett exempel på detta är i övningen i exempel 16 där vi sjunger en liten ters med glissando. Vi gjorde det på *o*. Om starttonen inte är exakt så blir hela övningen oexakt. Efter påpekande blir det förbättring. Dock blir det på inspelningen tydligt att ljudet från kören låter mer *å* än *o*, vilket tror jag bidrar till sämre intonation. Dels att inte vokalen ljuder samma i hela kören och dels att det är bekräftat att *å* är en svårare vokal att få unison. (Audio 11).

Janzon, Ing-Marie. *Öva sång: Och Bli vän Med Din röst ; Ett Pedagogiskt Studiematerial för sångeleven*. Isaberg, 2007.

*Exempel 16*, övning 13 ur Janzon, Ing-Marie. *Öva sång: Och Bli vän Med Din röst; Ett Pedagogiskt Studiematerial för sångeleven*, s. 43.

Jag har gjort en del övningar för att öva kören i dur- och moll-tonalitet. Jag har provat att spela en ton på pianot och de ska sjunga tersen efter att jag berättat om det ska vara dur eller moll. Detta är en mycket bra träning.

Följande övning har gjorts i både dur och moll.

*Exempel 17*, övning 5, nedtecknad av författaren.

Att starta med en konsonant som tex *nå* blir mer distinkt och bättre än bara vokal tex *å*. Jag blev varse att behöver prata med kören om förberedelse innan vi börjar sjunga, att ställa in instrumentet i god tid på det ljud som ska alstras, att vara alert i startögonblicket av en övning eller sång. I denna övning får kören också öva sig på ton nummer två i skalan som ofta blir för liten på väg upp och för stor på väg ner. Då har det varit bra att sjunga *nå, ni, nå, ni, nå* så att andra tonsteget får hjälp av *i*:et att intoneras bra.

Referenstoner är något jag ej jobbat med aktivt förut men nu har återkommit till under hela processen. Till stor del har jag koncentrerat mig på att få koristerna att notera grundton och kvint samt att kunna orientera sig bland de första fem tonerna i skalan med dessa båda referenser i minnet.

Vi har övat tonplatser genom att jag har sjungit före på siffror och de har härmat. Jag har spelat tonerna på pianot och de svarar på siffror. Det blev större osäkerhet när de själva skulle sjunga tonplatserna, men kören har utvecklats sedan vi startade med detta.

Vid vissa tillfällen har vi haft skalans noter skrivna på en whiteboard. Jag pekat och de sjungit. Svårighetsgraden har utökats från att bara vara stegvis till att senare bli större språng, samt att tonförrådet var mindre första gångerna.

Jag har några gånger bett dem titta noga i sina noter för att själva kunna se var de har referenstoner att hänga upp sin melodi på. Detta behöver tränas mycket och tar en hel del tid då kunskapen kring noter är varierad.

Jag har kommit fram till att det möjligen är bättre att ibland göra övningar i mindre grupper och resten av kören lyssnar. Då får den enskilde koristen dels ett större ansvar, dels hör sig själv bättre. Det blir också lättare för den lyssnande gruppen av koristerna att aktivt notera vad som händer då de själva inte behöver sjunga utan kan koncentrera sig på lyssnandet.

Min erfarenhet är att både upp- och nedåtgående rörelser är mycket förrådiska när det gäller att hålla sig till rätt intonation. Skalans andra ton blir ofta för liten på vägen upp och för stor på vägen ner. Dessa svårigheter visar sig i samtliga stämmor i kören. I basstämman uppstår då och då problem i tex kvintsprång som lätt blir för stora nedåt och för små uppåt.

För att försöka förhindra att vi sjunker i de nedåtgående rörelserna har jag även provat C. Åkessons tips om att göra en motrörelse med kroppen. I ljudfilen finns ett exempel på detta. Vi hör sopranstämman sjunga några takter av Under rönns och syrens i arrangemang av Robert Sund. Den innehåller bl a nedåtgående kromatik men också ett hopp upp i ett högre läge därefter. Här höjde de armen samtidigt som frasen gick nedåt. Och det resulterade i att de kom ändå upp på sista tonen. (Audio 12).

Lum - mi - ga grö - na sa - lar, där vår och kär - lek bo!  
Sko - gen är e - vigt tro - gen, vå - ren är e - vigt ung.

*Exempel 18*, Under rönns och syrens, takt 5-8 arr R. Sund, 1936 och 1980 Gehrmans Musikförlag, Stockholm.

Under våren 2018 har vi provat Ågrens övning på Lunka på för att öva oss i att riktigt hålla oss i rätt tonart.

Vi sjöng först sången på text och sedan på siffror. Då detta är en välbekant sång insåg jag att det är lätt att sjunga tonerna och orden på slentrian. Obetänksamma glissandon uppstår emellan en del toner. Detta rättade vi till genom att sjunga kort och tydligt i härmandet på

siffror. Sången provades även på ljudet *li*. Övningens slutskede innebär att kören först sjunger uppdelad i två grupper. Sopran och tenor sjunger i hög oktav, alt och bas sjunger i låg oktav. Grupperna sjunger varannan ton. Sedan sjungs sången av samtliga samtidigt, varannan ton i låg oktav och varannan ton i hög oktav.

Här blev det tydligt att koristerna behöver påminnelse om att vara koncentrerade hela tiden och inte slappna av i instrumentet för att varannan ton är paus.

Sopraner och tenorer tog lätt för stora steg i nedåtgående rörelsen, troligen för att de var i ett högt, möjligen lite obekvämt läge, och i låga läget kan det lätt bli aningens burdus klang. Det gäller för, framförallt, sopran och tenor att inte slappna av mellan tonerna utan tänka att de sjunger varje ton även om de bara sjunger varannan. Det kan annars lätt bli stötigt och inte en sammanhängande sång. Det har varit en mycket nyttig övning för kören för att också tvingas att sjunga ovana och stora intervall.

Variant på övning 5, se exempel 17, gjordes i moll, plus att ett glissando lades till på slutet från grundtonen upp till tersen och tillbaka till grundtonen. Vi började på *o* som blev svagt och mjukt, dock något otydlig start på tonerna. Vi gick över till *i* vilket blev något starkare men tydligt och bra. Det blev också tydligare i ansatsen på tonen när kören sjöng på *i*. Denna övning gjordes innan vi skulle öva en sång som startar med en återkommande liten ters. För att också öva de aktuella vokalerna sjöng vi på samma intervall *eai*. Tersen har stavelsen *a* och blir lätt låg. Efter denna övning blev det renare i starten på denna sång.

Att vi i vår sångskatt har många sånger som slutar på 221, 321, och liknande, gjorde Ågren mig uppmärksam på. Att de också lätt blir orena är något som kören också behöver uppmärksammas och påminnas om. Under arbetets gång har detta dilemma uppstått vid ett flertal tillfällen och bör således ges uppmärksamhet här, om än kort.

#### 4.2.4 Praktiska faktorer

---

När jag spelat in repetitioner har jag också blivit varse vad jag själv gör och vad det har för inverkan på kören. Jag har lagt märke till att jag ofta själv sjunger med i övningar vilket gör att mitt lyssnande på vad kören gör försämras. Vad som också blivit tydligt är vikten av att vara tydlig som ledare, att förebilda exakt så som jag vill ha det. Inte slarva och göra det snabbare eller starkare för då härmar de det. I många övningar behöver de påminnas om vilken typ av klang som ska användas.

Körledarens förmåga att höra påverkar naturligtvis det ljudliga resultatet mycket. I det fallet har inspelningarna hjälpt mig att höra saker som i själva repetitionsögonblicket inte blir så uppenbart. Jag har blivit mer uppmärksam på detta med bra eller mindre bra körarrangemang som C. Åkesson nämnde. Tex svårigheter som kan uppstå vid långa oh-stämmor har fått mig att på några ställen göra om texten för att få klang och intonation att bli bättre.



När det blir dags för konsert och vi byter lokal uppstår allt som oftast, även vid vår senaste konsert, en försämring av intonationen främst på de sånger vi sjunger a cappella.

Om detta beror på nervositet, den nya lokalen med annorlunda akustik, eller om det helt enkelt är för många parametrar att hålla ordning på – det kan jag i dagsläget inte svara på.

Körledaren har stor betydelse – tack och lov. Men man bör dock vara uppmärksam på sig själv och hur man förmedlar sitt budskap till kören. Jag har, som jag tidigare skrev, på inspelningarna märkt att jag ofta sjunger med själv och hör då naturligtvis sämre vad kören gör. Jag släpper igenom en hel del detaljer som jag, när jag hör det i efterhand, borde varit mer noggrann med eller det faktum att jag vid förebildning ibland sjunger starkt eller överdriver för att vara tydlig. Detta resulterar ibland i att jag får ett alltför starkt ljud tillbaka från kören.

Min roll som körledare har jag också fått betrakta från ett utifrånperspektiv tack vare inspelningarna jag gjort. Det har varit nyttigt och flera saker har jag lärt mig. Det finns ändå en del saker som jag måste fortsätta att fundera över. Noggrannhet är viktigt men det är också svårt att hitta en bra nivå i en ha-roligt-inte-bli-för-seriös-kör.

#### 4.2.5 Vem kan segla förutan vind

---

Denna sång i arrangemang av Gunnar Eriksson har kören sjungit förut så nu handlar det om att förbättra utförandet och ha den som exempel på de faktorer som är intressanta i intonationshänseende.

Audio 13 var den första inspelningen som gjordes under hösten och vi gjorde det utan att öva på sången innan. Vi ser denna inspelning som utgångspunkten av arbetet med denna sång. Vi sjöng i både c-moll och d-moll. I d-moll sjunger kören som om det är allsång, d v s utan att tänka på att det ska vara vacker körklang. Christensen uttrycker samma dilemma såhär:

”...många har en benägenhet att sjunga en sång, från början till slut, i ett alltför starkt röstläge. Det blir mer att ”gasta än att sjunga”.<sup>51</sup>

Kören tappar i klang, det blir starkt och onyanserat och i stort obetänksamt vad gäller vokalbehandling. I c-moll blir klangen mjukare.

Vid höstens andra repetitionstillfälle är klangen densamma. Kören får en uppmaning att sjunga mer legato vilket gjorde viss skillnad på resultatet men ännu sjungs mycket ton för ton. Det märks också tydligt i intonationen. Hela kören behöver träna på att utnyttja resonansrummen för att skapa mjukare klang och dessutom skapa mjukare vokaler. *A* och *i* blir flacka och sticker ut. Tydligt är *a:en* i *utan att fälla tårar*. För altarna är takt tre och fyra viktiga takter att få fina och i rätt intonation, se exempel 19.

---

<sup>51</sup> Christensen, *Sjung Vackert: Tonbildning I Teori Och Praktik*, s. 27.



Vem kan ro u - tan å - ror?  
Jag kan ro u - tan å - ror.

*Exempel 19*, altstämma takt 3-4 ur Vem kan segla, arr Gunnar Eriksson, Bo Ejeby Förlag 2006.

I mitten av oktober övade vi unison växelsång. Jag sjöng en fras, kören sjöng nästa etc. På inspelning kan man höra att starten är otydlig och att några körsångare inte riktigt är i rätt tonhöjd men helheten fungerar ändå relativt bra. När sedan kören själva ska sjunga varsin fras stämvis blir det mer problematiskt. Takt tre och fyra är känsliga för samtliga stämmor. För sopranerna är den nedåtgående rörelsen liksom för altar som dessutom måste intonera det andra tonsteget väl. För basstämman är det ett kvint- och ett kvartsprång som är viktigt att de blir precis lagom stora. Se exempel 20.

S  
1. Vem kan seg - la för - u - tan vind? Vem kan ro u - tan å - ror?  
2. Jag kan seg - la för - u - tan vind. Jag kan ro u - tan å - ror.

A  
1. Vem kan seg - la för - u - tan vind? Vem kan ro u - tan å - ror?  
2. Jag kan seg - la för - u - tan vind. Jag kan ro u - tan å - ror.

B  
1. Vem kan seg - la för - u - tan vind? Vem kan ro u - tan å - ror?  
2. Jag kan seg - la för - u - tan vind. Jag kan ro u - tan å - ror.

*Exempel 20*, ur Vem kan segla, arr Gunnar Eriksson, Bo Ejeby Förlag 2006.

I audio 14 hör vi tre olika tagningar där justeringar och övningar gjorts emellan några av dem. Det blir tydligt i slutet på ljudklippet att förebildning är viktigt i denna kör.

I följande ljudfil ges exempel på att klangen förbättrats och denna gång bra intonation. Se exempel 21, audio 15.

u - tan att fäl - la tå - rar?  
u - tan att fäl - la tå - rar.

u - tan att fäl - la tå - rar?  
u - tan att fäl - la tå - rar.

sin u - tan tå - rar?  
min u - tan tå - rar.

*Exempel 21*, ur *Vem kan segla*, arr Gunnar Eriksson, Bo Ejeby Förlag 2006.

Jag har förstått att även om kören sjunger unisont behöver jag öva mer stämman för att få koristernas uppmärksamhet på klang och vad som händer intonationsmässigt inom respektive stämman. Troligen kommer de då även höra sig själva bättre, lättare anpassa sig och rätta till de toner som inte är i rätt tonhöjd.

Kören fick i slutet av oktober öva på att sjunga *å-a-å-a* på en och samma ton, sedan *u-a-i*. Detta som en förövning för att sedan kunna sjunga *tårar* och *utan vind* med egaliserade vokaler. Se exempel 10. Takt fyra är som jag nämnde tidigare ett känsligt ställe i altstämman. Det är upprepning av toner i kombination med nedåtgående rörelse inkluderat andra tonen i skalan som ofta är svår att få fin. I detta ljudexempel klarar de dock av det bra vilket medför att hela sången då blir ok. Se exempel 19.

I Audio 16 kan vi höra en bra altnedgång.

Basstämman ger i Audio 17, exempel på ett par svårigheter i sin stämman. Det är slutet på takt tre, plus takt fyra samt sista tre tonerna i sången som är svåra att få fina. Kvintsprånget i takt tre blir orent och då landar de inte heller på ett rent F i takt fyra. Se exempel 20. I sista takten är det lätt att de tre sista tonstegen blir större än de ska i den nedåtgående rörelsen. Se exempel 21.

Audio 18 är sista genomsjungningen för dagen. Den gjordes samma dag som ovanstående ljudfiler och sången sjöngs ståendes. Vi sjöng endast vers två. Herrstämman sticker ut på lite legatosjungande och resonans i rösterna. Sopranstämman klarar sig dock bra på sin nedgång i takt tre och fyra och håller uppe tonen bra. Sista delen sjunker de något tillsammans med övriga kören och i slutet av sången ligger intonationen emellan två tangenter på pianot.

Någon vecka senare spelade vi in sången utan förberedande övningar innan. Det var det sista vi gjorde innan vi gick hem för kvällen. Vi sjöng två verser och vi höll i princip tonen genom hela sången.

Klangen var dock i min smak för stark och onyanserad och jag försökte därför framkalla mjukare klang genom att be dem sjunga för ett tänkt litet sovandes barn. Detta resulterade i att kören sjönk fort. I takt tre och fyra hjälps kören åt att sjunka en halv ton – och landar i Db-moll. Energin i kören sjönk och det visar sig direkt i intonationen. Jag tror inte det var medvetet utan en följd av min instruktion. Att sjunga svagt blev detsamma som att inte ha samma engagemang och riktning i sången. Det gäller alltså att försöka få kören att sjunga med energi och samtidigt svagt och med mjuk körklang. Vi provade även att sjunga i stäm-cirklar och vi sjönk en halv ton i takt tre och fyra. När vi väl har hamnat i Db-moll så höll vi oss där. (Audio 19).

I slutet av november berättade jag för kören att jag noggrant hade analyserat förra veckans inspelning av sången och kommit fram till några saker som vi behöver belysa och försöka förbättra.

Dessa punkter var: Slarvig startton, man kan fråga sig om konsonanten är i rätt tonhöjd? Orena första takter, vi kommer ej upp på första kvinten ordentligt. Sopranoer i takt tre och fyra måste vara noga med både upp- och nergång, även altarna behöver vara noggranna i nedgången i takt tre.

Vi övade stämvis och fick en bra utveckling på sången. Deras analys om varför det blev så stor skillnad den här gången var att de nog var bättre koncentrerade. Övningarna gjordes direkt efter uppvärmningen så möjligen spelar även tidpunkten in på resultatet.

Under december och januari fick denna sång stå tillbaka för annan repertoar som var i större behov av att övas då. I mitten av februari sjöng vi den igen, denna gång utspridda i rummet, i blandade cirklar. Uppgiften var att ha ögonkontakt med sina körkamrater i cirkeln. Efter detta uppehåll krävdes uppmaning till legatosång, att tänka körsång. Den första unisona frasen fungerar bra men klangen blir grov och spretig när stämmorna kommer in, antagligen som en följd av att intonationen inte heller är helt på plats. Altstämman behöver mjuka till sin klang och glissandon på starttoner behöver avskaffas i hela kören. Det är många saker att tänka på för den, i detta intonationshänseende, relativt ovane körsångaren. Möjligen är det bra att bestämma några särskilda parametrar att ha fokus på, tex smälta samman klangligt, tänka tonplatser/referenstoner, fokus på nedåtgående rörelser och legato.

I mitten av mars gjorde jag följande analys av kvällens genomsjungning av sången.

Vi började med att sjunga i c-moll. Starten var något oklar men första kvinten lät bra. Basarna uppmanades att sjunga svagare och mjukare på sin rörelse i takt fem och sex. Detta fick bra resultat. Vi sjöng även i d-moll några gånger. Emellan dessa gjorde vi några övningar. Vi övade på att sjunga en unison ton och gjorde det i kvintsprång 151, först på *a*, vilket fungerar mindre bra. *I*

blev betydligt tydligare och bättre. Som helhet med tanke på just intonation blev det inget förfinat resultat efter övningarna den här gången, men detaljer som gemensam startton utan glissando på ordet Jag, där j:et har samma tonhöjd som vokalen blev bättre. Basarna sjöng mjukare i sin rörelse. På det stora hela har det skett en utveckling sedan i september vad gäller gemensam klang och medvetenheten kring körsång i stort.<sup>52</sup>

I audio 20 hör ni den sista inspelningen av Vem kan segla inom ramen för detta arbete. För att än mer förbättra de nedåtgående rörelserna, befästa känslan av referenstonerna grundton, oktav och kvint så gjorde jag följande övning. Denna övning går att applicera både på Vem kan segla och Immortal Bach. (Audio 21).



*Exempel 22, övning 14, författaren.*

## Reflektion

---

Klangen har förbättrats under processen. Kören har blivit bättre på att känna kvinter, framförallt om de fått känna på dem innan de ska sjunga själva sången. Medveten har ökat i stort vad gäller det melodiska skeendet. Kören behöver dock ständigt påminnas om att sjunga mjukt och med vacker klang.

---

<sup>52</sup> Loggbok, författaren, 180319, s 7-8.

#### 4.2.6 Immortal Bach

Jag började med att göra en analys av stycket för att utefter den litteratur jag läst se vilka fallgropar som kan finnas.

(Komm, —)

Komm, süs - ser — Tod. (Komm, —) Komm, sel' - ger — Ruh'.

*Exempel 23*, takt 1-4 ur Immortal Bach, arr K. Nystedt, Norsk Musikforlag A/S. Oslo, 1988.

Jag kommer här att nämna några av dessa möjliga fallgropar i punktform.

Sopranstämman

- Fallande rörelse i takt ett och tre.

Altstämman

- Start på mollters, upp till kvart och tillbaka till tersen.
- Kvinten måste vara ren i takt tre.

Tenorstämman

- Starttonen måste vara en ren kvint i förhållande till basen, likaså i takt två och fyra.

Basstämman

- Det krävs en tydlig grundton att vila på i takt ett.
- Uppgången i första takten, tillräckligt högt andra tonsteg och landa på stabil grundton i takt två.

Komm füh - re mich — in Frie - - -

*Exempel 24*, takt 5-7 ur Immortal Bach, arr K. Nystedt, Norsk Musikforlag A/S. Oslo, 1988.

I takterna fem, sex och sju finns ytterligare några specifika ställen att lägga märke till.

Sopranstämman

- Fallande kvint i takt fem till sex.
- Upprepade toner på andra tonsteget i takt sju.

Altstämman

- Nedåtgående rörelse i takt fem

- Takt sex till sju, upprepning av toner.

Basstämman

- Kvintsprånget i takt fem.

I mitten av september påbörjades övningen av Immortal Bach i arrangemang av Knut Nystedt som är ett helt nytt stycke för kören. Det är även en något annorlunda genre än vad kören är van vid vilket under processen har visat sig på flera sätt, tex språket, tonspråket, hur man bildar samklang och får det att låta bra. Jag började med de fyra första takterna och sjöng på vokaler, *a*, *i* och *o*. Det visade sig att för den stora massan kändes, av dessa *i* svårast att sjunga. I slutet av oktober gjordes de första inspelningarna av stycket. (Audio 22).

För att vara den första inspelningen så höll sig kören intonationsmässigt på en helt acceptabel nivå. Sopranerna lyckades hålla uppe de flesta av sina känsliga ställen men dras mot slutet med av andra stämmor som sjunker något. Altstämman låg i underkant från start och de första takterna. En del av det tror jag handlar om klangen i stämman, den blev stark och grov. Basstämman behöver vara noggrann med att starta på exakt rätt ton, likaså att se till att kvinterna blir precis lagom stora. Tenorstämman är få till antalet i och i denna inspelning blev stämman anonym.

För kören i stort blev det fokus på att sätta de rätta tonerna, i denna för många något nya genre. Det är då lätt att glömma många andra parametrar som tex låter vokalerna homogena tillsammans med de andra? Hur ska jag göra för att få sångtonen att ljuda varmare och med större resonans?

Körens ordinarie repertoar och den knappa tid vi har haft till vårt förfogande har gjort att denna sång tyvärr inte hunnits med i den utsträckning som jag hade önskat. Därför dröjde det till vårterminen innan vi övade denna igen. Då förberedde jag sången genom att sjunga fem toner upp och ner i moll. 12345\_\_54321\_\_

En stämman fick stanna på kvinten medan de andra sjöng klart frasen. Detta var ett sätt att lära sig att känna och förhålla sig till kvinten men också att träna örat och rösten på alla tonstegen både upp och ner i mollskalan, att komma in i tonaliteten. Noteras kan här vikten av att grundtonen, och alla andra toner, är på sin rätta plats i starten för att efterföljande toner också ska bli rätt.

Därefter övades sopranernas första fras. Dessa båda övningar gjordes sedan tillsammans. Då landar samtliga på en gemensam ton, kvinten i c-moll. Övningarna gjordes på omväxlande *do*, *å*, *ni*, *vi*. Det var tydligt att *å* inte var en bra vokal att öva på. Det blev tydligare och renare då kören sjöng på *do* alternativt *ni* eller *vi*. I audio 23 hörs dock tydligt att intonationen är svårare att hålla på nedvägen samt att det är andra tonsteget som är värst.

En vecka senare börjar kören kunna sina stämmor bättre. I viss mån har jag börjat kunna prata om frasering och balans. Men detta behöver fortsätta att utvecklas.

Eftersom kören brukar hitta en bra känsla för körklang, d v s större resonans i rösten, när vi härmar tjuren Ferdinands mamma så provade jag att sjunga på texten ”Ferdinand”. Det gav dock inget bra resultat, snarare sämre. Det blev bättre med ordinarie text samt stöd av basstämma på pianot.

I audio 24 ges exempel på vad en kort men tydlig instruktion som ”sätt er ordentligt på stolen” kan göra för det ljudliga resultatet. Basstämman övade sin stämma en gång och det var väldigt trevande och otajt. Efter uppmaning att sitta ordentligt blev det en mycket stor skillnad i koncentration, klang och helhet.

Min analys är att det egentligen bara hade med koncentration att göra som fick stor effekt i utförandet. Hållningen är något som jag inte nog kan påpeka då bekvämligheten på vissa håll i kören är utbredd.

Tenorstämman är som jag nämnt tidigare inte många till antalet men klangen är fin. Här ges ett exempel på detta. (Audio 25).

I följande ljudfil hör ni hur det lät tuttiinspelning 26 mars 2018. I körsalen uppfattade jag denna tagning som mycket bra. Resultatet som jag hör i inspelningen är ”hårdare” för örat både klangmässigt och bedömningsmässigt. (Audio 26).

## *Reflektion*

---

Den sista inspelningen gjordes på sista repetitionen innan terminens konsert. Det var några veckor sedan vi sjöng sången och här klarar inte sopranerna att hålla i sina nedgångar, främst på slutdelen och tar då med sig kören ned i intonation. Jag tar hjälp av pianot för att rätta till och andra gången håller vi oss bättre. På det stora hela kan konstateras att det hänt mycket sedan i september med detta stycke, med tanke på hur lite tid det fått. Klangen har blivit mjukare. Slutackordet klingar ofta mycket fint. Jag tror att detta varit en bra ingång till att sjunga musik av denna typ. (Audio 27).



## 5 Resultat

---

Det har skrivits mängder av litteratur som beskriver intonation och sångteknik. Att jag studerat mycket sångtekniklitteratur är en följd av inhämtad kunskap då det visat sig att detta är en stor del av intonationsarbetet. Att först skapa en god sångton är en förutsättning för att kunna uppnå god intonation.

Jag valde ut ett antal böcker att koncentrera mig på. Ett sådant här arbete skulle kunna bli hur stort som helst. Men nu var jag tvungen att begränsa mig och min tydligaste begränsning har varit amatörkören. Dock har jag inte hittat någon specifik litteratur som behandlar just amatörkörers problematik med intonation. I några fall har jag stött på övningar som är uttalat bra för ”den ovane sångaren” eller ”nybörjaren”. Mycket av det som nämns i litteraturen är naturligtvis applicerbart på många typer av körer, det gäller bara att anpassa till den aktuella nivån.

Jag valde att koncentrera mig på några av de faktorer som litteratur och intervjuer gjort mig uppmärksam på som är viktiga att fokusera på för att uppnå så god intonation som möjligt i kören.

Per-Gunnar Alldahls bok Intonation i körsång är en mycket informativ bok om man vill studera intonation på högre nivå. Men den innehåller mycket matnyttig information även för kören som inte kommit lika långt i sin utveckling kring det här med intonation.

### 5.1 Vilka områden är de grundläggande att jobba med för att få en så god intonation i amatörkören som möjligt?

---

Jag har via litteraturstudier, intervjuer och mitt eget arbete med kören kommit fram till att det finns många områden att jobba med när det gäller att förbättra intonationen i en amatörkör. Inte minst i en stor kör där kunskapsnivån är spridd.

Min studie har visat att områden som är viktiga är:

- Hållning, andning
- Gemensam körklang
- Resonans
- Homogen vokalfärg
- Legatosång
- Tydlighet i text, konsonanter
- Noggrannhet i starttonen

- Referenstoner
- Uppmärksamhet på nedåtgående rörelser, skalans andra ton
- Ökad medvetenhet hos korister, och körledare

Ett område som jag som körledare bör lägga vikt vid är att frambringa en god andningsteknik hos koristerna. För att åstadkomma detta är hållningen, inte minst i amatörcören, mycket viktig. Här har jag under mitt arbete kommit fram till att hållningen faktiskt spelar stor roll för andningen och det musikaliska resultatet.

Vilken typ av sångton som jag som korist skapar påverkar i stor grad intonationen i kören. Därför är själva jobbet med att skapa en gemensam körklang något som är grundläggande om man vill uppnå en god intonation. Om vi inte lyckas få en någotsånär homogen klangfärg så kommer vi antagligen inte heller att uppnå god intonation fullt ut. En relativt otränad korist måste tränas i att använda resonansutrymmena i svalg och munhåla för att förstora sångtonen till skillnad från att låta ljudet gå rakt ut ur munnen utan att passera dessa utrymmen. Detta har i mitt arbete blivit en av de grundläggande faktorerna. Det handlar till stor del om att frambringa ett mjukare och oftare svagare ljud än det som skapas när vi ”bara sjunger”.

För att kunna uppnå den tidigare nämnda gemensamma körklangen är det även viktigt att arbeta med vokaler och konsonanter. Konsonanterna har också de med andningen att göra då de lätt kan stoppa luftflödet och försvåra god legatosång. En god legatosång hjälper ofta koristen att hålla sig bättre i tonarten eftersom det kräver ständig aktivitet och då går det inte att tappa i tonhöjd på samma sätt som om toner sjungs mer ton för ton.

I kombination med efterföljande vokal är det ytterst viktigt att notera så att startkonsonanten och vokalen efter har samma tonhöjd. Dvs att inte den ljudande konsonanten får en lägre tonhöjd än vokalen. Då blir resultatet en insvängning, ett glissando, som gör det otydligt och orent redan ifrån starten på tonen. Till viss del är detta en ovana och ren okunskap då koristerna tidigare inte gjorts tillräckligt uppmärksamma på detta problem. Ibland tar även sångarglädjen över och de tekniska detaljerna faller i glömska.

När vi är inne på konsonanternas inverkan bör också nämnas att det visat sig i vår kör att ju bättre koristerna kan texten desto bättre blir helheten. När man är säker på vilka ord som ska sjungas blir det lättare att även uppnå en god intonation. Till viss del handlar det om, tror jag, att helheten blir tydligare. När texten är tydlig blir tonerna också tydligare och exakta, både vad gäller tajming och intonation. Överlag tror jag att otydlighet kan skapa en känsla av att det är falskt fast det egentligen inte alltid behöver vara det. Det kan alltså röra sig om att vi inte sjunger tillsammans rent

rytmiskt eller att vokaler inte uttalas på samma sätt dvs inte har samma klangfärg och därför uppfattas som falska.

Att hitta en homogen vokalfärg är således av stor vikt i en kör för att kören också ska få en god intonation. Det har visat sig att mycket av det jag läst också stämt in i arbetet med kören. Att jobba med egalisering av främst vokalerna *a* och *i* har varit nödvändigt då *a* kan bli för mörk, hamna för långt bak i munnen och sänka tonhöjden. *I* har en tendens att bli för bred och sticka ut och behöver utjämnas. *I* har vid flera tillfällen också hjälpt till att förbättra intonationen i kören då det melodiska förloppet påverkas av vokalljuden.

I min kör är kunskapsnivån mycket spridd vad gäller både sångteknik och notläsningsförmåga. Detta gör att jag generellt tyckt att det varit svårt att veta var jag ska lägga nivån och ambitionen på att förmedla teoretisk kunskap, framförallt när repetitionstiden är knapp. Jag tror ju i och för sig att människan vill lära sig nya saker men trots det har jag varit försiktig i att tillskansa dem alltför mycket teoretisk kunskap kring musiken. Ibland får jag frågor som tyder på att det finns intresse av att veta mer kring teorin. Trots detta har jag tidigare inte lagt så mycket tid på det som jag nog innerst inne velat av rädsla över att prata över huvudet på några och tappa deras intresse på vägen. Nu har jag dock sett betydelsen av att få dem att förstå, kunna känna igen och använda sig av referenstoner, tex grundton och kvint, för att hålla sig i rätt tonart. Detta har blivit en väg in till större förståelse av musikteorin. Intervjuerna har också gett mig ökat självförtroende i att faktiskt våga bilda körmedlemmarna i viss notläsning och teori. Det jag har lärt jag mig är att vara än mer noggrann och öva långsammare med kören än jag själv trott. I en amatörcör av detta slag tror jag det är mycket viktigt att kunna förebilda på ett bra sätt för att kunna uppnå det klangliga resultat jag vill komma åt. Jag tror också att det är viktigt att verkligen befästa grundtonen och kvinten i sammanhanget med de första fem tonerna och att göra det både i dur och moll.

Några kända faktorer som ofta kan skapa problem för kören är nedåtgående rörelser och i stor utsträckning andra tonsteget i skalan. Dessa har tydligt visat sig vara värda att uppmärksamma noggrant. För min kör är det speciellt det andra tonsteget som ofta blir för litet på vägen upp och för stort på vägen ner. Kvint- och kvartsprång blir också ofta för små uppåt och för stora nedåt. Men även upprepade toner som kommer i följd är svåra att hålla exakt samma tonhöjd på, inte minst om det är en o-stämma.

Den allmänna medvetenheten har ökat i stort, både hos mig och hos körsångarna. För egen del har det varit mycket nyttigt att spela in repetitioner så att jag i lugn och ro kan analysera vad som egentligen händer. Dock hände det vid flera tillfällen att upplevelsen av det inspelade resultatet inte överensstämde med det jag

uppfattade under körrepetitionen. Inspelningsapparaturen<sup>53</sup> och de facto att lokalen ibland var riggad för barnteater gjorde att lokalen också spelar roll i hur lätt det är att sjunga, och att höra varann. Detta avspeglas också i intonationen.

## 5.2 Hur arbetar jag med dessa områden i kören?

---

Jag har kommit fram till att följande sätt är en väg att gå för att arbeta med dessa områden. Jag har valt att svara på frågorna genom att dela in i följande kategorier:

- Hållning och andning
- Gemensam körklang, resonans och legato
- Vokaler och konsonanter
- Referenstoner, nedåtgående rörelser och andra skaltonen
- Medvetenhet

### 5.2.1 Hållning och andning

---

Det är viktigt att jobba med andning på ett sätt där lungor och muskulatur används avslappnat och på mest effektiva sätt. Det hjälper oss att få ett väl fungerande luftflöde vilket i sin tur påverkar koristernas förmåga till god intonation på flera sätt. För att kunna sjunga tex ett bra legato krävs bra kontroll på andningsapparaten.

Vad gäller andningen så är det inte alltid mest effektivt att försöka förklara när magen ska ut och in. Jag har mer fokuserat på avspänningen i magmuskulaturen emellan fraser. Och till det hellre fokusera just på hållningen genom att uppmana till god sittställning, för att detta i sin tur automatiskt ger en sundare sångarställning och förhoppningsvis kan det även resultera i bättre andningsteknik som i sin tur främjar förbättrad intonation.

### 5.2.2 Gemensam körklang, resonans och legato

---

Här har vi övat mycket på *ng* för att hitta och utnyttja resonansutrymmen i munhåla och svalg. För att över huvud taget kunna använda sina resonansutrymmen måste koristerna bli medvetna om att man måste öppna munnen för att kunna skapa detta ljud, ibland mer än man tror. Den egna känslan av hur mycket man öppnar munnen är inte alltid detsamma som verkligheten. När vi övat *ng* har det varit viktigt

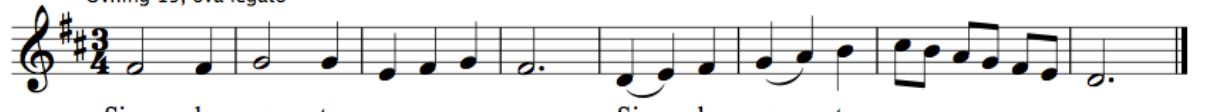
---

<sup>53</sup> En iPhone SE med originalmikrofon.

att påpeka att sjunga mjukt och inte för starkt. Detta ng-ljud har vi sedan kombinerat med en svalgöppnande konsonant som tex *b* plus en vokal. *Bing* och *bång* har fungerat väl för oss, även om *bång* har en tendens att dra ner intonationen i nedåtgående rörelse. Ett annat sätt att hitta resonans i rösten har varit att försöka låta som tjuren Ferdinands mamma. Struphuvudet sänks då och det skapas ett större resonansrum. Ett liknande sätt har varit att prata igång kören med mjuk röst som sedan övergår i mjuk sång både glissandon och nedåtgående rörelser tex 54321. Då har koristerna möjlighet att få med sig resonansen i rösten i lägre lägen där det annars är lätt att gå över i en starkare pratröst.

För att öva legato har jag ofta sjungit på ljudande *v*, ibland också *j*, se exempel 13. I vår kör är detta en bra övning för att aktivera muskulaturen och skapar i sin tur ett fint legato. Vi har också sjungit *Sjung legato*, se exempel 25, som är en bra övning för att skapa ett fint legato med god intonation i kören. Inte minst tyckte jag mig märka i min kör att altarna följer med upp på höjden på ett mjukt och fint sätt i denna övning. (Audio 28).

Övning 15, öva legato



Sjung le - ga - to o \_\_\_\_\_ Sjung le - ga - to o \_\_\_\_\_  
Fagius, Gunnel. *Barn Och sång Om rösten, sångerna Och vägen Dit*. MTM, 2015.

*Exempel 25*, övning 15, Gunnel Fagius, *Barn och sång om rösten*, s. 136.

### 5.2.3 Vokaler och konsonanter

När det gäller vokaler så har jag mest gjort övningar utefter de sånger vi har sjungit och övat på aktuella vokaler och svårigheter som inte låtit bra. Tex gjordes egaliseringsövningar på *u*, *a*, *i* för att kunna sjunga *utan vind* och *u*, *a*, *å*, *o* för *utan åror* på ett fint sätt. Ibland har det varit bättre att börja med *i* för att sedan övergå till mörkare vokal. Genom att gå via *i* till *a* så har vi övat på att få en känsla av ett ljusare men mjukt *a*.

Det handlar ju även om att uppnå rätt intonation på olika vokaler eftersom en del vokaler av naturen klingar något lägre. Då är det bra att byta ut befintlig vokal som tex *a*, *o*, *å* mot *i*. Det blir som att sjunga på i-språket. Fonationsfrekvensen höjs något när du byter till *i* ifrån en mörkare vokal och intonationen förbättras. Det kräver dock mycket arbete och medvetenheten behöver vara stor innan detta fungerar per automatik på ordinarie text där trots allt de mörka vokalerna är ofta förekommande. Vid flera tillfällen har övningen i sig fungerat mycket bra men resultatet blir helt annorlunda när den vanliga texten kommer på. Detta har till stor

del att göra med vokalfärgen men även i kombination med det melodiska förloppet. Det återkommer vi till snart.

Jag har upptäckt att det är bättre att göra övningar som startar på en konsonant istället för att bara sjunga på vokaler, tex *jo*, *ni*, *lo* vilket ger en större tydlighet.

Det gäller att som sångare vara medveten om att startkonsonant och efterföljande vokal måste vara på samma tonhöjd och redan inför konsonanten sätts an forma munnen för vokalen. Detta är något som jag fått jobba med under hela processen med kören och som givit gott resultat även om jag får påminna om det ibland. I mitt fall har jag i och med inspelning blivit extra medveten om hur ofta detta problem uppstår.

#### 5.2.4 Referenstoner, nedåtgående rörelser och andra skaltonen

---

Efter att under detta arbete mer frekvent övat tonplatser, både visuellt och audiellt genom att sjunga uppåt- och nedåtgående rörelser på siffror och tonnamn, kvinthopp, små och stora terser, dur- och molltreklanger så tycker jag mig märka en skillnad i körens medvetenhet i att använda sig av referenstoner.

Att sjunga på siffror är bra även när det gäller de nedåtgående rörelserna. Till att börja med på enkla sånger och gärna sånger som kören redan kan. Jag har använt mig av Blinka lilla stjärna och skalor i dur och moll. Det gör att koristerna görs uppmärksamma på de skaltoner som jag påpekat kan ha stor inverkan på intonationen.

Att byta ut befintlig vokal, framförallt en mörk, på känsliga toner till *i* är ett annat sätt. Det hjälper ofta till att få bättre resultat. Legato hjälper till att hålla uppe tonen i både uppåtgående och nedåtgående. Det kräver att det finns aktivitet hela rörelsen igenom. Man får inte slappna av när man närmar sig slutet av en sång. Framförallt inte i nedåtgående rörelse.

Det går även bra att göra en fysisk motrörelse med kroppen i nedåtgående rörelser, tex lyfta en arm. Då är det lättare att hålla uppe tonen, det har visat sig tydligt i vårt arbete under året.

#### 5.2.5 Ökad medvetenhet hos koristerna och körledaren

---

Att överhuvudtaget göra koristerna medvetna om vilka faktorer som påverkar intonationen tror jag är bra. Jag tillhör den sort som i många lägen tror att jag ska lura på koristerna kunskap utan att prata om det - bara göra. Min insikt är nu att jag ska våga prata och förklara, i lagom mängd förstås och på ett sätt så att de har en chans att förstå. För att kunna göra det behöver naturligtvis jag som körledare också vara uppmärksam på vad som händer i kören och förmedla detta på bästa sätt. Jag

har sedan länge påpekat ottydligheten i starttonen men inte insett förrän jag gjort inspelning av repetitioner att de är så frekvent förekommande.

Visualisering av svårigheter i notbilden har vi jobbat med en del under denna period. Det är bra att koristerna får förklarat för sig vilken information som är viktig att kunna utläsa och lägga vikt vid i just den här sången.

Under denna rubrik faller också det faktum att många korister glömmer att lyssna på vad som händer runt omkring. Amatörkoristen är ofta så upptagen med att sjunga sin egen stämma på rätt toner och rätt text att man glömmer lyssnandet. Detta bör uppmärksammas om intonationen ska kunna bli helt enligt önskemål.

### 5.3 Några vanliga fallgropar

---

Enligt erfarenheter jag fått i arbetsprocessen har jag kommit fram till att några vanliga fallgropar då det gäller intonationen i en amatörkör är:

- Skalans andra ton
- Nedåtgående rörelser och kvint- och kvartsprång
- Trötthet
- Okoncentration
- Icke unison startton
- Mörka vokaler
- Konsonanter som stoppar luftflödet
- Korister som sjunger med för lite resonans

Arbetet med min kör har visat att ton nummer två i skalan är en mycket känslig ton. Detta stämmer bra ihop med Alldahls forskning kring farorna kring denna tons påverkan på intonationen.<sup>54</sup> Särskilt utsatt är den i nedåtgående rörelser, men även i uppåtgående rörelser är den en fallgrop.

I allmänhet är nedåtgående rörelser i sig också en stor anledning till att körer ofta sjunker. Lägg till detta både kvint- och kvartsprång som ofta blir för små uppåt och för stora nedåt.

En annan stor faktor är trötthet, okoncentration och till viss del bristfällig kunskap om hur den enskilde sångaren ska rätta till eventuella problem.

---

<sup>54</sup> Alldahl, *Intonation i Körsång*. S 14

Tack vare att jag spelat in och i efterhand kunnat lyssna på repetitionerna så har jag blivit medveten om en dålig vana som ofta förekommer i kören. Det är att starttonen långt ifrån alltid är unison. Det är en mindre bra utgångspunkt då resten av sången ska analyseras vad gäller intonationen. Om vi inte startar på rätt ton är risken stor att resten av sången också blir oren.

Vissa vokaler har en tendens att bli för mörka och drar ner intonationen, tex *a* och *å*. Ytterligare en faktor som har stor inverkan är konsonanter som stoppar luftflödet. Detta problem uppstår såklart lätt när man sjunger vilken text som helst. Många sångare sjunger för starkt och med för lite resonans och glömmer att lyssna på det som händer runtomkring i kören.

För många korister tror jag att även det spelar in att ha för många fokuspunkter att tänka på. Klang, vokalljud, starta samtidigt och i samma tonhöjd utan insvängning, ha ett uttryck och förmedla något, sjunga legato, lyssna på körkompisarna och dessutom ha en publik som kan skapa viss nervositet vid konserttillfällen.

Det stora antalet korister i min kör har både sina för- och nackdelar. Det blir svårare att sjunga unisont då vi är många, och det är fler röster att få ihop i stämsången. Samtidigt kan vi skapa mycket ljud och på så sätt hjälpa varandra att våga prova tekniska övningar och såklart hjälpas åt i sjungandet av sånger.

## 5.4 Slutord

---

Att skapa en god intonation i a cappella-musik tar tid i denna typ av kör. Eftersom vi haft en aktuell repertoar att jobba med parallellt så har mycket tid också behövt läggas där. Den här typen av arbete innebär ju att man aldrig når ett helt färdigt resultat och kan känna sig klar. Det är en ständigt pågående utveckling. Det har varit ett spännande jobb att tränga in i och jag har lärt mig mycket på vägen. Jag hoppas också att jag sått några frön hos mina korister som förhoppningsvis kommer att kunna ge frukt i framtiden.

Om mer tid hade funnits hade jag kunnat utveckla både antalet övningar och dess innehåll för att fördjupa min och körens kunskap än mer men det får bli i mitt fortsatta arbete framöver. Jag hade även tänkt att eventuellt intervjua några korister för att höra hur de har uppfattat övningarna under året och förstå vad de konkret har lärt sig. Detta hanns inte med inom ramen för arbetet. Jag tror att det dels skulle vara värdefull information för mig, men att det också vore bra för koristerna att få reflektera över sin och körens utveckling.

Några svårigheter kvarstår. Då tänker jag t ex på hur långt man kan och ska dra detta med noggrannhet och påpekande av alla tekniska detaljer i en kör av detta slag. Samtidigt som jag som körledare, och förhoppningsvis även kören, får roligare ju bättre det låter så måste det ju vara roligt också!



# Källförteckning

---

## Litteratur

---

Alldahl, Per-Gunnar. *Intonation I Körsång*. Gehrman, 2004.

Alvehus, Johan. *Skriva Uppsats Med Kvalitativ Metod: En Handbok*. Stockholm: Liber, 2013.

Bengtson-Opitz, Elisabeth. *Anti Aging För Rösten: En Handbok För En Frisk Och Klockren Röst*. Visby: Wessmans Musikförlag, 2013.

Bergroth, Ulrika. *Sjung Nu!: Rätt, Lätt Och Roligt*. Vasa: FSSMF, 1998.

Christensen, Helga. *Sjung Vackert: Tonbildning I Teori Och Praktik*. Stockholm: Nordiska Musikförlaget, 1975.

Dahl, Tone Bianca., and Bo Ejeby. *Körkonst: Om Sång, Körarbete Och Kommunikation*. Göteborg: Ejeby, 2003.

Edholmer, Anna Carolina. *Tonbildningsövningar: Tio lektioner för körer, studiecirkel och enskild undervisning*. Gislaved: Svensk skolmusik AB, 1977.

Ericson, Eric, Gösta Ohlin, and Lennart Spångberg. *Kördirigering*. Stockholm: Sveriges Körförbund, 1974.

Fagius, Gunnel. *Barn Och sång Om rösten, sångerna Och vägen Dit*. MTM, 2015.

Janzon, Ing-Marie. *Öva sång: Och Bli vän Med Din röst; Ett Pedagogiskt Studiematerial för sångeleven*. Isaberg, 2007.

Sköld, Stefan. *Upp- Och Nersjungningar*. Stockholm: Gehrman, 1987.

Sundberg, Johan. *Röslära: Fakta Om Rösten I Tal Och Sång*. Stockholm: Proprius, 1986.

Ternström, Sten. *Körakustik*. Stockholm: Gehrman, 1987.

Uggla, Madeleine. *Sångröstens Behandling: Grundläggande Studier Och Övningar För Solist Och Körsångare*. Stockholm: Gehrman, 1979.

Stenqvist, Sandra. *Sångröstens utveckling i körsammanhang*. Examensarbete Lärarprogrammet, Musikhögskolan Ingesund. 2012.

Nyberg, Erik. *Så ska det låta - om klangideal och sångteknik i kör*. Examensarbete inom körpedagogisk kurs, Högskolan för Scen och Musik. 2012.

Rehnqvist, Johan. *På tal om intonation*. Examensarbete Lärarutbildningen i musik, Musikhögskolan Malmö. 2012.

Malmsten, Gustaf. *Körintonation - en viktig del av körarbetet*. Examensarbete inom konstnärligt kandidatprogram i musik, inriktning kyrkomusik, Högskolan för Scen och Musik. 2013.

## Noter

---

*Vem kan segla*, arr Gunnar Eriksson, Bo Ejeby Förlag, 2006.

*Immortal Bach*, arr K. Nystedt, Norsk Musikforlag A/S. Oslo, 1988.

## Personlig kommunikation

---

Ågren, Solvie; Sång- och körpedagog, Örebro. Intervju 17-10-03.

Åkesson, Carin; Körledare och sångpedagog, Göteborg. Intervju 17-09-21.

Åkesson, Leif; Körledare, Skellefteå. Telefonintervju 18-01-19.

## Övrigt material

---

Loggbok, finns hos författare.

## Bilagor

---

Bilaga A, Sammanställning av samtliga övningar.

## Ljudfiler

---

Vid inspelning av ljudfiler har jag använt iPhone SE med originalmikrofon. Ljudfilerna har redigerats i GarageBand och sedan exporterats till mp3-format.

Audio 1, Gliss, övn 1, 171009 + 171106

Audio 2, Gliss, övn 1, 171204 , 180226, 180305  
Audio 3, Bång bing, övn 4, 171023  
Audio 4, Nå, Bå bi, 171113  
Audio 5, Bång bing 171113  
Audio 6, UAI 171106  
Audio 7, Du o ja 171106  
Audio 8, Ljudande v 171127  
Audio 9, Ljudande v, + o 180226, 180319  
Audio 10, Gläns över sjö och strand 171009  
Audio 11, Liten ters 180122  
Audio 12, Under rönn och syrén sopran 180305  
Audio 13, Vem kan segla 170911  
Audio 14, Vem kan segla 171016a  
Audio 15, Vem kan segla 171016b  
Audio 16, Vem kan segla Alt 171023  
Audio 17, Vem kan segla TB 171023  
Audio 18, Vem kan segla alla 171023  
Audio 19, Vem kan segla alla +undertext 171120  
Audio 20, Vem kan segla 180326  
Audio 21, övning 14 180326  
Audio 22, Immortal Bach 171023  
Audio 23, Kvintövning + fras 1 Immortal Bach 180122  
Audio 24, Immortal Bach Bas 180219  
Audio 25, Immortal Bach Tenor 180219  
Audio 26, Immortal Bach 180326  
Audio 27, Immortal Bach, sista repet 18050  
Audio 28, Sjung Legato, 180423, 180507

## Bilaga A

### Sammanställning av samtliga övningar

Övning 1 - öva elasticitet, registerutjämnande, resonansövning.



ng

Övning 2a - förberedande inför 2b, mjukt känna på intervallen



Nå å å å



Bång Bao Bång bao Bång bao Bång bao

Övning 3 - Stöd, aktivitet, luft



V

Övning 4 - resonans, spänst, magaktivitet



Bå bi Bång bing Bång bing Bång bing Bång bing Bång bing Bång bing

Övning 5 - melodiskt öva tonsteg, både dur och moll, se upp med andra tonsteget.



Nå nå Nå ni Nå ni Nå ni

Övning 6 - spänst, staccato,



Hå hå å hi hi i ha ha a

Övning 7 - melodisk övning, tonplatser



1 5 1 1 2 3 4 5 4 3 2 1

Övning 8 - egaliseringsövning olika vokaler

O A O  
O I O

Övning 9

m o mo

Övning 10 - öva stämbandsspänst, korta toner. C.Å.

hi hi ho hi hi hA hi hi ho hi hi hA

Övning 11 - andning, frasering, legato, staccato, punktering. Bra att jobba med undertexter, dynamik, etc. C.Å.

Du å ja å du å ja å du å ja å du å ja å du å ja å du å ja å du.

Övning 12

å

21 Övning 13 Janzon, Ing-Marie. Öva sång: Och Bli vän Med Din röst ; Ett Pedagogiskt Studiematerial för sångeleven. Isaberg, 2007.

m