



HÖGSKOLAN FÖR SCEN OCH MUSIK

# Uppvärmning för kroppens och röstens känslouttryck på scen Ett sökande efter de inre känslorna utanpå

Johanna Fredriksson



Självständigt arbete (examensarbete), 15 högskolepoäng  
Konstnärligt kandidatprogram i opera  
Högskolan för scen och musik, Göteborgs universitet  
Vårterminen 2019

Författare: *Johanna Fredriksson*

Arbetets rubrik:

*Uppvärmning för kroppens och röstens känslouttryck - Ett sökande efter de inre känslorna utanpå*

Arbetets titel på engelska:

*Warming up the emotional expressions of the body and the voice – A search for the inner feelings on the outside*

Handledare: *Hedvig Jalhed, Doktorand*

Examinator: *Anders Hagberg, Professor*

## SAMMANFATTNING

Opera är sceniska och musikaliska uttryck sammanvävda och som operasångare förväntas du kunna förmedla känslor genom din sång och din scenframställning, men hur kan operasångaren hantera dessa, ofta stora känslouttryck, på ett sceniskt tydligt och trovärdigt sätt?

I detta arbete skriver jag om den uppvärmning för känslouttryck i kropp och röst som jag skapat inför, och provat under, repetitionsperioden och föreställningsperioden för operan *Dido & Aeneas*. Uppvärmningen baseras på 8 grundkänslor och 28 sekundära känslor som med hjälp av traditionell och retorisk gestik kopplas ihop med universella ansiktsuttryck. Tanken med uppvärmningen är att hitta och kunna uttrycka äkta känslor snabbare i ett scensframställningssammanhang.

### Nyckelord:

Uppvärmning, känslor, emotioner, mimik, ansiktsuttryck, gestik, kroppshållning, position, uttryck, känslouttryck, scenspråk, scenframställning, skådespel, opera, sång, röst, talröst, repetition, musikalitet

# Innehållsförteckning

1. Inledning .....	4
1.1 Bakgrund .....	4
1.2 Syfte .....	6
1.3 Frågeställningar .....	6
1.4 Teoretiska utgångspunkter och bakgrund .....	6
1.4.1 Uppvärmning .....	6
1.4.2 Grundkänslorna .....	9
1.4.3 Mimik .....	10
1.4.4 Gestik .....	11
1.4.5 Ärlig känsla .....	13
1.5 Metod och material .....	16
1. Resultat och observationer med koppling till frågeställningarna .....	19
2.1 Frågeställning 1 .....	19
2.2 Frågeställning 2 .....	22
2.3 Frågeställning 3 .....	23
2.3 Frågeställning 4 .....	25
1. Slutdiskussion och slutsatser .....	28
Referenser .....	31
Litteratur: .....	31
Artiklar: .....	31
Internetkällor: .....	31
Handskrivna källor: .....	32
Ljud- och filmexempel: .....	32

Appendix

# 1. Inledning

## 1.1 Bakgrund

Som sångare har jag många gånger fått höra kommentaren ”Du måste ha mer känsla”. Den kommentaren väcker många tankar hos mig. Vad är det egentligen som menas med den frågan? Det är en uppmaning som ofta kommer upp i olika repetitions-sammanhang och inte sällan innan ett stycke sitter helt utantill. Några exempel på tillfällen där jag fått höra att jag måste ha mer känsla är bland andra sånglektioner, interpretationsstudier och under regiarbete. Det kan ofta vara frustrerande att få höra det, när man själv upplevt sig ha starka känslor.

Jag tänker instinktivt att känslor är något som vi alla känner på insidan, inte något som automatiskt syns, speciellt inte i vårt moderna samhälle där många uttryck är nedtonade för att vi ska passa in i gruppen. För mig är det snarare så att uppmaningen om att ha mer känsla borde omformuleras till ”Visa mer känsla”. Men hur gör man det?

Lika svårt som det är att veta när ens känslor speglas ut är det att få höra att gesterna man gör är tomma, när man tycker att man uttryckt mycket med stora rörelser. Sällan har regissören något svar på hur man ska öka trovärdigheten, utan de vill ofta att man ska lösa det själv. Det är svårt när kopplingen mellan känslor och gestik inte är i symbios. Stressen av att göra fel är också en faktor som delar upp gestiken i känslomässigt och kroppsligt.

Känslor är något alla har och jag är övertygad att man som utövande musiker känner med i den musik man skapar. Jag tror att det är förmågan att visa sina känslor utåt som ska övas upp.

Jag började fundera på hur jag kunde gå till väga för att hitta länken mellan mitt känsloläge och mitt uttryck. Vilka komponenter behöver jag för att visa ett ärligt känslotillstånd? Jag kom fram till att det behövs tre delar för att skapa ett holistiskt uttryck: en känsla, ett minspel och ett kroppsspråk. En idé om en känslomässig uppvärmning började ta sin form. Som sångare värmer man upp sin röst, många värmer upp sin kropp också, varför inte värma upp sina känslouttryck?

Sedan jag började studera opera har jag arbetat med olika former av sceniska uttryck men jag har aldrig stött på en sådan här rutin, eller uppvärmning, där känslorna får en chans att hitta nyanser och skillnader i lugn och ro utanför repetitionerna.

Jag vill ta reda på om jag genom en känslomässig uppvärmning för kropp och själ kan bli hjälpt som sångare att spegla mina inre känslor utåt, tydligt, ärligt och lättillgängligt. Kan jag affektera rösten till att ”sjunga med känsla” genom en rutin som är designad för att väcka symbiosen mellan känslor och uttryck? Hörs det i sången, musikaliteten? Förstärker en sådan uppvärmning det allmänna känslouttrycket?

Uppvärmningen, baserad och inspirerad av universella psykologiska grundkänslor, universell mimik och traditionell gestik, är tänkt att utföras innan sceniska och sångliga uppträdanden



eller repetitioner, för att se om uttrycksförmågan blir kvickare och/eller tydligare efter en sådan uppvärmning.

För att inte uppvärmningen ska ta för stor del av övningstiden, ville jag att den inte skulle ta längre tid än 10 – 15 minuter per gång.

Genom observation av min förmåga att visa känslor under repetitioner och föreställningar av operan *Dido & Aeneas* studerar jag hur en känslomedveten kroppslig uppvärmning kan påverka uttrycket i kropp och röst. Med hjälp av anteckningar från repetitionerna och inspelningen av föreställningarna analyserar jag mina resultat.

Det vore fantastiskt om det gick att hitta ett sätt att effektivt hitta känslor och reflektera dessa utåt vid agerande och musicerande. Eller om man med hjälp av en uppvärmning kan nå nya nivåer av sin känsloprojektion.

## 1.2 Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur en känslomedveten kroppslig uppvärmning kan påverka uttrycket i kropp och sångröst.

Jag har försökt att hitta lättillgänglighet mellan de inre känslorna och ett sceniskt uttryck för att enklare och tydligare kunna förmedla känslor på scen.

## 1.3 Frågeställningar

- Hur påverkas det sceniska uttrycket av att värma upp känslor, gestik och ansiktsuttryck?
- Hur kan jag genom kroppsspråk framhäva känslor i rösten?
- Hur påverkar en känslomässigt uppvärmd kropp min förmåga att hitta känslor på scen?
- Hur påverkar en känslomässigt uppvärmd kropp mitt musicerande?

## 1.4 Teoretiska utgångspunkter och bakgrund

Jag kommer i detta kapitel förklara varför jag valt att arbeta med de komponenter jag valt och även förtydliga några begrepp som jag använder mig av i arbetet.

### 1.4.1 Uppvärmning

*”uppvärmning, inom träningsfysiologi gradvis ökning av muskelarbete i syfte att förbereda kroppen på träning:”<sup>1</sup>*

-NE

Att värma upp sin röst och sin kropp är något som många sångare ser som självklart. Under min utbildning har jag flera gånger stött på liknelser mellan operasångare och elitidrottare, båda måste vara i ständig toppform och värma i kroppen för att kunna prestera sitt bästa och utan att sträcka eller skada sig.

Hur uppvärmningen går till kan skilja sig markant. Sångarens fokus kan ligga på röstuppvärmningar eller på uppvärmning av kroppen, andra ser kroppens vardagsrörelser som uppvärmning nog.

Gianni Mastino, sångpedagog på Musikkonservatoriet i Sassari, Italien, hävdade att en sångare inte behöver värma upp sin röst om hen varit vaken i någon timme, utfört någon kroppslig aktivitet och konverserat. Han menade att eftersom hela kroppen är ditt instrument behövs bara en allmän vardaglig uppvärmning i kroppen för att rösten ska fungera.<sup>2</sup> Det ska dock tas in i beräkningen att han själv talade med en välgrundad talröst, som låg väldigt nära

---

<sup>1</sup> Nationalencyklopedin online, s.v. ”uppvärmning”, Hämtad: 17 april 2019, [https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/uppvärmning-\(idrott\)](https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/uppvärmning-(idrott))

<sup>2</sup> Anteckning, Masterclass med Gianni Mastino, Sassari, 15 mars 2019

den sångteknik han förespråkade. Det innebär att han, när han för en konversation med någon, automatiskt kommer åt de delar av rösten som är sångspecifika (kombinationen av bröströst, huvudklang, stöd och luftflöde). Min uppfattning är att det inte är många nutida sångare som pratar så nära sin faktiska sångröst och sångteknik, och därför antagligen ser uppvärmning som något essentiellt för att sjunga på topp. Det sättet jag själv talar på ligger inte tillräckligt nära min sångröst för att jag ska tycka att det endast räcker med att konversera för att värma upp min röst. I den uppvärmning jag brukar utföra använder jag mig av avslappning som ett sätt att mjukgöra rösten inför både låga och höga toner. Den avslappningen uppnår jag inte genom att använda min talröst utan någon speciell omtanke.

Andra sångkunniga, såsom Johan Sundberg, menar på att talorganet, specifikt, måste värmas upp för att sångare ska kunna utnyttja röstens alla funktionaliteter optimalt.<sup>3</sup> Rösten är en invecklad apparat och det är många muskler, broskdelar och ligament som ska förberedas på det enorma tryck som uppstår vid operasång.

Min erfarenhet som sångare är att rösten fungerar smidigare om den fått värma upp med några skalor och röstövningar innan den ska projicera ut sin maximala funktion i uttryck och volym. Övningar som jag brukar värma upp med är till exempel:

- På vokalen a eller o sjunga tonerna e1-b-g-b-e1 i nedåtgående tonsteg
- Sjunga treklanger på olika vokaler i huvudklang genom hela mitt omfång
- Sjunga treklanger på olika vokaler i mixad klang i mellanregistret
- På vokalen a göra stackato i arpeggion genom hela mitt omfång

Fysisk uppvärmning är viktigt för operasångaren för att frigöra spänningar i muskler och för att skapa balans mellan kropp och starka känslor. Bra fysisk aktivitet att utföra för en sångare kan till exempel vara yoga. I yoga krävs både den inre tankegången och fokus på energin utanför kroppen.<sup>4</sup>

Innan jag utför min röstuppvärmning brukar jag ta en promenad eller göra några stretchövningar. De kroppsliga uppmjukningar som jag brukar göra är baserade på yoga. Några exempel på dessa är:

- Katt – ko, stå på knäna och kuta med ryggen uppåt och sedan nedåt, upprepade gånger
- Solhälsning, en uppvärmning inom yoga
- Krigare positioner, yogapositioner som ofta öppnar höften

Andningsövningar är också något som jag gärna gör innan jag börjar vokalisera. Dessa brukar jag göra efter den kroppsliga förberedelsen. För mig är det viktigt att kroppen känns så avspänd den kan innan jag börjar använda rösten, annars upplever jag att kroppens stelhet gör min att min röstfunktion blir hämmad. De andningsövningar jag brukar utföra är av den

---

<sup>3</sup> Johan Sundberg, *Röstlära Fakta om rösten i tal och sång*, (Stockholm: Konsultfirman Johan Sundberg, 2007) 246.

<sup>4</sup> Mark Ross Clark, *Singing, acting, and movement in opera A guide to Singer-getics*, (Bloomington: Indiana University Press, 2002) 3.

avslappnande och djupa varianten för att jag enklare ska komma ner i kroppen, gärna i kombination med de olika yogaposer ovan. Om tid finns kan jag efter vokaliseringen också göra några snabbare andningsövningar för att få kvickhet mellan anspänning och avspänning i andningsmuskulaturen.

De inre ansiktsmusklerna är också något som jag brukar värma upp. Då är det framförallt tungan och mjuka gommen som jag stretchar. När jag utför dessa övningar kommer även lite av den yttre ansiktsmuskulaturen med på köpet.

Uppvärmning av kroppen innan agerande är något som jag tycker är viktigt. En uppvärmning i den meningen innebär för mig att frånga sin personliga dagsform och göra sig beredd på karaktärens liv och rörelser. Sådana övningar har jag dock inte använt mig av kontinuerligt, utan vid behov och har därför inte haft några fasta övningar för detta.

Innan jag utformade min uppvärmning för kroppens och röstens känslouttryck på scen använde jag de övningar som jag beskrivit ovan för att värma upp mig och mitt uttrycksinstrument.

Att värma upp känslorna är en naturlig fortsättning på den uppvärmning som jag redan använt mig av, eftersom riktiga känslor, enligt mig, är den av grundstenarna i ett ärligt och naturligt scenuttryck som är viktigast. De andra två grundstenarna, gestiken och mimiken, värms delvis upp genom den kroppsliga uppvärmningen och andningsövningar, men de bygger också på känslor i och med att det är dessa de ska porträttera. I all rörelse krävs emotion för att de ska upplevas som trovärdiga, därför anser jag att även känslouttryck bör få fokus genom egen uppvärmning, för att bli förberedda på dagens känslöarbete.

Det är ganska vanligt att teatergrupper börjar sina repetitioner med gemensamma övningar för att skapa koncentration och gruppdynamik. Innan repetitionerna inför *Dido & Aeneas* hade vår regissör, en uppvärmningsrutin som han fått ta del av i sitt tidigare yrkesliv. Han menade att kroppen behöver vara varm för att man ska kunna utnyttja sin potential. Den var upplagd så här:

- Polish the ceiling (vifta med händerna och armarna uppåt)
- Böja kroppen till höger, sedan till vänster
- Plié, och böja sig ner
- Rulla upp från plié med hämlarna lyfta
- Klappa huvud och kropp

Hans kroppsliga uppvärmning tyckte jag fungerade som ett sätt att skapa gemenskap för gruppen och som ett sätt att säga till kroppen att vakna, det är dags att repetera!<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Processdagbok, 15 november 2018

## 1.4.2 Grundkänslorna

”känsla, som psykologisk term detsamma som emotion.”<sup>6</sup>

”emotion, känsla, sinnesrörelse, tillstånd som rädsla, vrede, glädje eller sorg.”<sup>7</sup>

-NE

Det råder delade meningar kring vad som är eventuella grundkänslor. Tankarna handlar om huruvida vi är födda med några specifika grundkänslor, om de uppstår under vår levnad, om de kommer från våra naturliga drifter, eller om känslorna ligger bakom dessa drifter. Frågan handlar också om vad som är rena känslor, om dessa finns eller om alla känslor människan kan uppleva är egna specifika känslor.

Jag har i mitt arbete valt att utgå från Robert Plutchiks modell för känslor för att den är ett beprövat sätt att se på känslor och hur de fungerar. Plutchik specificerar vilka känslor som är så kallade grundkänslor och att dessa kan kombineras till sekundära känslor. Alla dessa kan dessutom nyanseras, vilket ger en relativt hanterbar känslobank men ändå oändliga möjligheter till variation.

### **Hjulet med känslor och dess kombinationsmöjligheter**

Robert Plutchik var en psykolog som 1958 publicerade en artikel där han föreslog att det finns åtta grundkänslor. I den artikeln proponerade han att dessa åtta grundkänslor har sin grund i biologin, evolutionens historia och att de har en funktion för vår dagliga kommunikation.<sup>8</sup> Dessa grundkänslor är: glädje, tillit, förvåning, rädsla, ledsamhet, aversion, förväntan och ilska och Plutchik placerade dem i ett hjul (se appendix 1, figur 1). Känslorna kan nyanseras (se appendix 1, figur 2). Anledningen till att just de nyanserna används som huvudbenämning i sin känslokategori är för att de ligger på en medelnivå i intensitet.<sup>9</sup>

Plutchik beskrev även 24 sekundära känslor som bygger på två primära känslor som kombinerats, även om han var osäker på några kombinationer (se appendix 1, tabell 1).<sup>10</sup>

De åtta grundkänslorna kan också delas in i positiva och negativa motsatser, den ena för att adaptera en positiv situation och den andra för att adaptera en negativ.<sup>11</sup>

Warren D. TenHouten, professor i sociologi, har satt alla Plutchiks grundkänslor i elementära sociala relationer.<sup>12</sup> Med aspekten sociala relationer beskriver och vidareutvecklar han de känslor som Plutchik presenterat. De känslor som Plutchik var osäker på, och några ytterligare har TenHouten presenterat egna sammansättningar på.<sup>13</sup> Förutom att

<sup>6</sup> Nationalencyklopedin online, s.v. ”känsla”, Hämtad: 7 april 2019,

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/känsla>

<sup>7</sup> Nationalencyklopedin online, s.v. ”emotion”, Hämtad: 7 april 2019,

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/emotion>

<sup>8</sup> Robert Plutchik, Preface to *The Emotions*, (Maryland: the University Press of America Edition, 1991), ix-x.

<sup>9</sup> Robert Plutchik, *The Emotions*, (Maryland: the University Press of America Edition, 1991), 113-115.

<sup>10</sup> Plutchik, *The Emotions*, 118.

<sup>11</sup> Warren D. TenHouten, *A General Theory of Emotions and Social Life*, (New York: Routledge, 2007), s 15.

<sup>12</sup> TenHouten, *A General Theory of Emotions and Social Life*, 1.

<sup>13</sup> TenHouten, *A General Theory of Emotions and Social Life*, 1.

vidareutveckla några sekundära känslor, lägger TenHouten också till fyra känslor som Plutchik inte ansåg vara del av de sekundära känslorna. Det är de fyra motsatsparen.<sup>14</sup>

Den forskning som TenHouten gjort kompletterar Plutchiks modell på ett sådant sätt att den blir lättare att förstå och känslorna får tydligare beskrivningar. Jag har använt mig av hans uppdatering av de sekundära känslorna (se appendix 1, tabell 2).

### 1.4.3 Mimik

*”mimik, studiet av eller läran om människans ansiktsuttryck (minspel) och den information dessa förmedlar (ofta känslor och attityder).”<sup>15</sup>*

-NE

Ansiktsuttrycket är en viktig del av kommunikationen för människor, vilket gör att jag anser det viktigt för uttrycket på scen, det handlar också om kommunikation. Den forskning som jag valt att utgå från är den av Paul Ekman. Jag har också använt mig utav litteratur från retoriken och en del teaterlitteratur.

#### **Universella ansiktsuttryck och den inre kunskapen kring dem**

Paul Ekman är en professor i psykologi som riktat in sig på känslor och hur de uttrycks. I sin bok ”Unmasking the face” visar han att det finns universella ansiktsuttryck som nästan alla kulturer använder.<sup>16</sup> De känslor som han valt att fokusera sitt arbete på är; förvåning, rädsla, ilska, äckel, ledsamhet och glädje. Detta för att de sex känslorna har sedan tidigare forskning visats ha stor grund till våra ansiktsuttryck.<sup>17</sup>

Det finns många sätt att uttrycka samma känsla eftersom känslor har olika nyanser. Mimiken är väldigt komplex eftersom våra känslor är det. Ilska kan till exempel vara ledsen ilska, då blir ansiktsuttrycket något annat i förhållande till ren ilska.<sup>18</sup> Jag har använt mig av hans beskrivningar av dessa sex ansiktsuttryck och deras variationer som grund till de sex känslor de representerar (se appendix 2, tabell 4).

På de övriga 30 känslorna har jag inte använt mig utav någon specifik forskning. För att värma upp den mimik som de känslorna kräver har jag utgått från mig själv och hur jag, när jag upplever dessa känslor, uttrycker mig via ansiktet. Jag har också tagit intryck av de böcker som jag läst om ämnet. En av dessa böcker är skriven av Genevieve Stebbins. Hon beskriver väldigt tydligt vad huvudets position och ansiktets uttryck ger för känslouttryck enligt Francois Delsartes system (se appendix 6) genom bilder och text.<sup>19</sup>

---

<sup>14</sup> TenHouten, *A General Theory of Emotions and Social Life*, 23.

<sup>15</sup> *Nationalencyklopedin online*, s.v. ”mimik”, Hämtad: 9 april 2019,

<https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/mimik>

<sup>16</sup> Paul Ekman and Wallace V. Friesen, *Unmasking the face*, (Cambridge: Malor Books, 2003), 27

<sup>17</sup> Ekman och Friesen, *Unmasking the face*, 22.

<sup>18</sup> Ekman och Friesen, *Unmasking the face*, 1.

<sup>19</sup> Genevieve Stebbins, *Delsarte system of expression*, (New York: Edgar S. Werner, 1887), 131-164.

Eftersom jag tror att vi alla besitter inre kunskap om hur känslor ser ut i uttryck, utgår jag från det. Med det konstaterar jag att jag med den inre kunskapen och den inspiration jag tagit från litteraturen tror jag mig ha stort underlag för att uttrycka mig via min mimik.

För att ytterligare poängtera varför jag anser att mimiken ska ha en egen punkt i uppvärmningen vill jag lyfta fram vad Dr. Mark Ross Clark skrivit i en av de böcker jag läst angående ansiktsuttryck. Dr. Mark Ross Clark som, förutom sin doktorsexamen i operaproduktion också har examen i *vocal performance* och i pedagogik har i över två decennier hållit i operaworkshops och undervisat i opera.<sup>20</sup> I Dr. Mark Ross Clarks guidebok, som han själv benämner den,<sup>21</sup> skriver han om hur viktigt det är för sångaren att använda sitt ansikte och mimik i sitt framträdande:

*“If the singer’s face is not expressive, the performer may feel the emotion more than the audience does. An emotional performance is often the product of an expressive face.”<sup>22</sup>*

#### 1.4.4 Gestik

*”Gest, kroppsrörelse, oftast hand-eller armrörelse, med visst syfte eller viss innebörd.”<sup>23</sup>*  
-NE

För mig är det en självklarhet att gestik ska vara en del av en känslomässig uppvärmning. Problematiken kring att uttrycka sig tydligt på scen är enligt mig just symbiosen mellan den inre känslan och den yttre avläsningen av kroppen. Ansiktsuttryck kan nästan vara svårt att vara utan, under förutsättning att jag som sångare är insatt i texten och kan slappna av i den musikaliska och sceniska situationen. Men kroppens uttryck är svårare att formulera naturligt. Att lära sig, utav böcker eller av sig själv, hur kroppens olika positioner visar olika känslotillstånd tror jag är nyttigt för varje sångare.

#### **Händernas uttryck**

John Bulwer var en engelsk läkare, författare och lärare för döva under 1600-talet. Han skrev böcker om teckenspråk och den första boken *Chirologia; or, The Natural Language of the Hand*<sup>24</sup> fokuserar på gester och en sektion i boken handlar om användandet av gester inom retorik.

Jag har studerat hans bilder för handens uttryck och använt några av dem som grund till min uppvärmning (se appendix 2, tabell 3, appendix 2 tabell 5). De bilder som jag inte använt har ändå givit mig inspiration till hur händerna kan användas (se appendix 3).

---

<sup>20</sup> “The university of Louisiana Monroe, Faculty information,” Hämtad: 6 april 2019, <https://www.ulm.edu/music/clark.html>

<sup>21</sup> Ross Clark, *Singing, acting, and movement in opera, A guide to Singer-getics*, xi.

<sup>22</sup> Ross Clark, *Singing, acting, and movement in opera, A guide to Singer-getics*, 17.

<sup>23</sup> *Nationalencyklopedin online*, s.v. “gest,” Hämtad: 7 april 2019,

<https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/gest>

<sup>24</sup> *Encyclopaedia Britannica Online*, s.v “Bulwer, John,” Hämtad: 18 mars 2019,

<https://www.britannica.com/biography/John-Bulwer>

Gilbert Austin, var en irländsk författare och lärare<sup>25</sup>, har i sin bok citerat Quintilianus (en romersk värtalighetslärare ca 35–100 e.Kr.)<sup>26</sup>, angående händernas betydelse för kroppens språk. Quintilianus menar att utan händernas hjälp skulle aktioner vara stympade och utan energi. Rörelser från andra delar av kroppen assisterar talaren medan händerna nästan talar själva.<sup>27</sup>

Austin har flera figurer på handens rörelser och beskrivningar av dessa i sin bok. Jag har använt hans bilder som inspiration på handens möjliga rörelser i gestiken (se appendix 4).

### **Uttryck i kroppen genom gestik och position**

Gilbert Austin beskriver skillnaden mellan en talare och en skådespelare som den att talaren alltid är sig själv medan skådespelaren måste vara sin karaktär på flera områden. Skådespelarens uppträdande, hans sätt, måste vara porträtterat på ett naturligt men tydligt vis. En talare står still, medan skådespelaren ska röra sig som sin roll.

Han beskriver skådespelarens scenframställning såhär: *”The actor traverses the whole stage; as he is moved by passion, or by the circumstances of the scene.”*<sup>28</sup>

Gestik är enligt honom kroppens olika delar i positioner under rörelse.<sup>29</sup>

Jag har tagit hjälp av Gilbert Austins teckningar för att se hur känslor kan porträtteras på ett traditionellt vis. De känslor som passat in i min känslobank har jag använt som en del av grunden till det känslouttrycket (se appendix 2 tabell 3, appendix 2 figur 3), de andra har jag använt som inspiration (se appendix 4).

Textförfattaren och skådespelaren Henry Siddons (1774–1815)<sup>30</sup> har i sin bok om retorisk gestik och hur den kan användas i det engelska dramat beskrivit och illustrerat hur flertalet känslor kan gestaltas.<sup>31</sup> Hans levande beskrivningar och bilder på känslor har jag använt som inspiration (se appendix 5), och en del av dem som grund till min formulerade gestikuttrycksbank (se appendix 2, tabell 3, appendix 2 figur 4).

---

<sup>25</sup> Wikipedia, s.v. “Gilbert Austin”, Hämtad: 18 april 2019 [https://en.wikipedia.org/wiki/Gilbert\\_Austin](https://en.wikipedia.org/wiki/Gilbert_Austin)

<sup>26</sup> Nationalencyklopedin online, s.v. “quintilianus,” Hämtad: 6 april 2019, <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/quintilianus>

<sup>27</sup> Gilbert Austin, *Chironomia; or a treatise on rhetorical delivery*, (London: T. Cadell and W. Davies, in the Strand, 1806), 321-322.

<sup>28</sup> Austin, *Chironomia; or a treatise on rhetorical delivery*, 239-240.

<sup>29</sup> Austin, *Chironomia; or a treatise on rhetorical delivery*, 133.

<sup>30</sup> Oxford Dictionary of National Biography Online, s.v. Siddons, Henry,” Hämtad: 6 april 2019, <http://www.oxforddnb.com/abstract/10.1093/ref:odnb/9780198614128.001.0001/odnb-9780198614128-e-25515?rskey=FYLPRk&result=1>

<sup>31</sup> Henry Siddons, *Practical illustrations of rhetorical gesture and action; adapted to the English drama*, (London: Sherwood, Neely, and Jones, Paternoster Row, 1822)



Genevieve Stebbins var en skådespelarlärare och författare<sup>32</sup> som genom sitt stora engagemang för sceniska fysiska uttryck skapade utrymme för kvinnor att ta mer fysisk plats i sitt skådespel.<sup>33</sup> Hon tog intryck av Francois Delsarte som var en fransk sång- och scenplastiklärare. Efter en analys av kroppens uttrycksmöjligheter skapade han ett eget undervisningssystem.<sup>34</sup> Detta system utvecklade Genevieve Stebbins och skapade övningar som också var tänkta för kvinnor.<sup>35</sup>

Genevieve Stebbins utförliga beskrivningar av både ansiktsuttryck, handgestik och kropp har jag tagit till stor inspiration till min uppvärmning (se appendix 6).

### 1.4.5 Ärlig känsla

Begreppet ärlig känsla kan betyda olika saker för olika personer. För en del personer innebär det att de uttrycker sig på scen på ett sådant vis att de utstrålar en stark säkerhet i den känsla de försöker förmedla, det vill säga att de porträtterar känslan på ett trovärdigt sätt. Andra menar på att ärlig känsla är något som kommer automatiskt om de lärt sig scenen och dess regi. De hävdar att det inte är viktigt hur skådespelaren upplever scenen, utan hur publiken upplever den.

Det är en högst individuell sak att tolka vad som menas med att ha en ärlig känsla på scen. Varje skådespelare får fundera på om det är viktigt för denne, och vad ärlig känsla innebär för något.

Ärlig känsla är för mig när uttryckaren visar med hela sitt jag, kropp, röst och attityd, vad denne känner emotionellt inom sin karaktär. Det är alltså karaktärens känslor som skådespelaren känner och uttrycker totalt genom inlevelse och upplevelse. Jag tycker inte att en porträtterad känsla eller en förlitan på inlärd regi räcker för att uppnå min definition av vad ärlig känsla är.

Det är väldigt viktigt för mig att ha en ärlig känsla på scen. Jag tycker att allt som händer på scenen ska vara och kännas på riktigt, det spelar ingen roll hur många gånger skådespelarna repeterat eller hur många föreställningar de spelat. Varje scen, varje rörelse, varje tanke och känsla ska i ögonblicket komma som för första gången varje gång. Anledningen till att jag tycker att det är viktigt med just ärlig känsla, är för att det enligt mig blir trovärdigare skådespel och det ger mig som konstnär möjlighet att uttrycka mig med de nyanser som jag tycker behövs för tillfället.

---

<sup>32</sup> *American National Biography* online, s.v. "Stebbins, Genevieve," Hämtad: 14 april 2019, <http://www.anb.org/abstract/10.1093/anb/9780198606697.001.0001/anb-9780198606697-e-1802260?rsk=DNOTf9&result=1>

<sup>33</sup> Jody Marie Weber, *The Evolution of Aesthetic and Expressive Dance in Boston*, (New York: Cambria Press, 2009) 32.

<sup>34</sup> *Nationalencyklopedin online*, s.v, "Delsarte, Francois," Hämtad: 6 april 2019, <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/francois-delsarte>

<sup>35</sup> Weber, *The Evolution of Aesthetic and Expressive Dance in Boston*, 32.

Jag använder begreppet ärlig känsla just eftersom jag tycker att när skådespelaren blir känslomässigt involverad, som sin karaktär, och upplever scenen och sina motspelare, då har denne använt ärliga - äkta, känslor.

Ett begrepp jag skulle använda för metoden där endast kroppen och regin berättar historien, där skådespelaren inte behöver leva sig in med känslorna för att förmedla karaktärens känslor, är ren, eller tydlig, känsla. Med det menar jag att rörelser och tonfall är noga utstuderade för att uttrycka karaktärens känsla. Känslouttrycket är just rent och tydligt, och behöver inte komma som en reaktion på något på scen, utan kan relativt enkelt läras in utifrån regi. Stanislavskij kallade det *den förevisande skådespelarkonsten*.<sup>36</sup>

Aktion/aktivitet är ett sätt att hantera skådespel. Det går ut på att karaktären har ett mål som den strävar efter, någonting den vill och sedan olika sätt att få sin vilja igenom (genom olika verb).<sup>37</sup> När jag arbetar enligt aktion/aktivitet finns det egentligen ingen anledning att ignorera de inre känslorna som uppstår i skådespelet. Det är inte heller något krav att de ska finnas så länge du arbetar med karaktärens drivkraft.

Det är ett känsligt ämne, huruvida skådespelare bör eller inte bör leva sig in i texten och regin till den grad att de själva upplever berättelsen. De som förespråkar metoder som inte kräver att skådespelaren själv känner karaktärens känslor brukar hävda att skådespelariet då hamnar på samma nivå varje föreställning och aldrig blir rubbat av personliga skäl. Min uppfattning är att det inte räcker med den inlärningen för att uppnå det ärliga uttryck som jag eftersträvar. Anledningen till det är att jag tycker mig se skillnad på när en skådespelare har den inneboende energin av en känsloupplevelse till skillnad från den inlärda gestiken.

Jag ser inga nackdelar med att eftersträva en ärlig känsla utifrån hur jag definierat det. Ett personligt problem eller egen lycka sätter inte karaktärens reaktioner på spel. Motspelare som inte arbetar enligt metoden blir inte påverkade, då de kan lita på att regi ändå alltid följs och eftersom de själva alltid går in i sitt lärda och lagda känslouttryck blir den ärliga skådespelarens reaktioner antagligen alltid snarlik.

För åskådaren spelar det egentligen ingen roll, så länge denne upplever historieberättandet som givande, livfullt och trovärdigt.

### **Stanislavskij, plastik och ärlighet**

Den ryske teaterteoretikern Konstantin Stanislavskij (1863–1938) är en av moderna teaterns mest betydande utvecklare. Hans pedagogik gick ut på att med hjälp av inlevelse undvika att scener bara skulle upprepas slentrianmässigt.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> Konstantin Stanislavskij, *Att vara äkta på scen* (Halmstad: Gidlunds förlag, 1986), 60.

<sup>37</sup> Dee Cannon, *In-depth acting* (London: Oberon books, 2012), 116, Hämtad 18 april 2019, <https://www.scribd.com/read/359245963/In-Depth-Acting#>

<sup>38</sup> *Nationalencyklopedin* online, s.v. "Stanislavskij, Konstantin," Hämtad: 6 april 2019, <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/konstantin-stanislavskij>

I boken *Building a character* finns ett kapitel som handlar om *plasticity of motion*. En konversation med Tortsov går såhär:

T: " ...*They use movement and plasticity for the sake of movement and plasticity. They learn their movements without any relation to inner content; and they create form bereft of meaning.*"

S: " *Has an actor any need for such purely external, empty motions? Will they give smoothness and grace to his ordinary movements?*"<sup>39</sup>

I slutet på kapitlet kommer Stanislavskij fram till att en inre energi flödar i hans kropp när han utför och uppnår sann plastik. " ... *external plasticity is based on our inner sense of the movement of energy.*"<sup>40</sup>

Bilden av inre energi som rör sig inuti kroppens rörelser och ger dem betydelse associerar jag med känslor. Om jag känner en känsla och den sprider sig i kroppen kommer energin av den att ge min gestik den mening och innebörd som var menat.

Plastiken i sig är viktig för att jag som sångare och skådespelare ska kunna uttrycka mig. Jag kan endast uttrycka mig med den förmåga min kropp besitter, därför är det viktigt att skapa så många möjligheter jag kan för den att göra det, detta inbegriper både kroppslig och känslomässig förberedelse.

---

<sup>39</sup> Constantin Stanislavski, *Building a character*, (London: Methuen & Co. Ltd., 1968), 48.

<sup>40</sup> Stanislavski, *Building a character*, 71.

## 1.5 Metod och material

Jag har, med grund från litteratur om rösten, teater och psykologi, skapat en uppvärmningsrutin för känslor som ska nå ut i ett scenuttryck. Uppvärmningen berör både den kroppsliga och den röstliga uttrycksförmågan.

När jag kom på idén med en känslomässig uppvärmning insåg jag snart att jag var tvungen att specificera känslor. Vilka är de, och vad är de? Det var viktigt eftersom alla känslor i grunden är en psykologisk reaktion på något som hänt. Utan förståelse för vilka känslor som finns blir det svårt att veta hur man kan gå tillväga för att arbeta med dem.

Efter lite research hittade jag Robert Plutchiks forskning kring känslor och fann den väldigt intressant. Med hjälp av hans ”hjul av känslor” och vidareutvecklingen av dem, fick jag fram de 36 känslorna som jag använt mig av i min uppvärmning. Dessa är enligt honom känslor som är stommen för olika känslogrupper. Alla känslor har dessutom flera olika nyanser. Med mer intensitet och mindre intensitet.

Jag anser att hans metod kan täcka stor del av det spektra som en skådespelare ska kunna porträttera. I Plutchiks forskning och TenHoutens utveckling av den, ser man tydligt vilka smaker de 28 känslorna som inte är grundkänslor har. Till exempel besvikenhet är en sammankoppling av förvåning och ledsamhet.<sup>41</sup> Om jag tänker på hur det känns att vara besviken, kan jag ana nyanserna av både förvåningen (det blev inte som det var tänkt) och ledsamheten (vad synd att det inte blev så).

Efter att jag hittat min karta över känslorna ville jag hitta information om ansiktsuttryck och om det fanns någon tydlig och användbar forskning på det. Det gjorde det. Paul Ekman har i sin forskning hittat sex ansiktsuttryck som är universella. De allra flesta människorna i världen visar samma uttryck på känslor så som förvåning.

På de känslor som han kartlagt har jag utgått från dessa. På de andra 30 känslorna har jag utgått från mig själv och till viss del har jag utgått från Genevieve Stebbins och Henry Siddons bilder på ansiktsuttryck för skådespelaren.

Mycket av den litteratur jag använt mig av har haft sin grund i retoriken. Anledningen till att jag valt att bruka mig utav den är för att mycket i den läran går hand i hand med teater. Syftet inom retorik är att få sin vilja tydligt kommunicerad, det är det som jag anser behöver förtydligas med hjälp av känslor.

Gestiken är central för uttryck. Det kan vara svårt att använda kroppen på ett naturligt sätt när man får höra hur en viss känsla ska se ut enligt den gamla läran. Hela poängen med min uppvärmning är dock att man med hjälp av sådan kunskap ska kunna vara naturlig i tydliga gester. Jag har för mig själv delat in gestiken i händernas gestik och kroppens gestik och positioner. Detta för att jag som sångare ofta står relativt stilla och därför har stor nytta av händernas uttryck.

---

<sup>41</sup> TenHouten, *A General Theory of Emotions and Social Life*, 111

Handgestiken utgår jag från John Bulwers lära och Gilbert Austins och Genevieve Stebbins (Francois Delsartes) bilder och texter om handens rörelser. När det gäller kroppens gestik och positioner har jag utgått från Henry Siddons, Gilbert Austin och Genevieve Stebbins böcker. Det är viktigt att komma ihåg att dessa poser inte är stela, utan sker i min uppvärmning som rörelser.

Liksom ansiktsuttrycken var det inte helt enkelt att finna exakt den gestik som passar på en bestämd känsla. Böckerna kring ämnet visar ofta upp gester och poser från expressiva händelser så som när någon bönfäller. De skriver då inte ut vad gesten bringar för känsla utan just att den uttrycker sig med hjälp av ihoppresade händer och ofta ståendes på knä. Det innebär att min uppgift att finna gestik som passar Plutchiks känslor blev något svårare. Jag valde att ändå utgå från den gestik som böckerna visade och själv läsa in vad de uttrycker. Att bönfälla görs utifrån en känsla av sorg och ångest (förtvivlan).

Att läsa om gestik ger mycket intryck och jag är säker på att all den kunskap jag tagit del av, trots att den inte helt matchat min lagda ram, har gett mig fler och större förutsättningar att själv gestalta känslor med hjälp av gestik.

Anledningen till att jag valt en stilla utgångspunkt inför uppvärmningen är för att jag blivit influerad av yoga och meditation.

För att uppvärmningen inte skulle ta alltför lång tid valde jag att begränsa den. Min tanke var att uppvärmningen skulle kunna utföras på 10 – 15 minuter. Istället för att försöka värma upp alla 36 känslorna varje gång bestämde jag mig för att välja ut sex känslor till varje pass. De känslorna skulle alltså få ta cirka två minuter var.

Valet av sex stycken känslor till varje pass utformade jag genom att använda Plutchiks indelning av positiva och negativa känslor. Jag valde sedan att dela in de sekundära känslorna i positiva, negativa och neutrala känslor (se appendix). Anledningen till att jag valde att lägga till kategorin neutrala var för att jag med den indelningen kunde placera känslor som varken var i en positiv eller negativ situation.

Jag bestämde att två känslor ur varje kategori var ett bra upplägg, trots att det finns flest neutrala känslor. Detta tyckte jag inte spelade någon roll eftersom de åtta grundkänslorna endast är uppdelade i positiva och negativa känslor. Sedan använde jag en applikation<sup>42</sup> på min telefon för att innan varje uppvärmning få två känslor ur varje kategori utvalda på måfå. Jag skrev upp dagens sex känslor och startade sedan uppvärmningen.

Så här är uppvärmningen upplagd:

1. Stå rakt, knäna ska inte vara översträckta. Händer och armar är avslappnade. Blunda och försök att vara nollställd i dina känslor.

---

<sup>42</sup> Choose for me – Random choice maker, Qi Chen

2. Tänk på den första känslan. Vad väcker det för associationer hos dig idag? Detta sker utan att röra en min eller muskel i kroppen.
3. Lägg på ansiktsuttrycket som matchar känslan. Blunda fortfarande.
4. Börja röra händerna enligt den klassiska handgestiken.
5. Öppna ögonen och var kvar i känslan, ansiktsuttrycket och gestiken. Börja röra dig och gå runt i rummet.
6. Rör dig fritt i rummet, så som inre berättelser vill att du ska göra. Rör dig igenom de klassiska poserna, om det finns någon.
7. Efter ett tag lugnar du ner dig och stannar rörelserna.
8. Stå rakt. Blunda och släpp känslan.

Sedan görs samma känsla igen, denna gång med ljud som bara styrs utefter vilken känsla det gäller.

Min process har jag följt genom repetitioner och föreställningar av Henry Purcells *Dido & Aeneas* på Högskolan för Scen och Musik i Göteborg. Regissör var William Relton och musikalisk instuderare Lars-Göran Dahl. Rollerna var fördelade på två lag med studenter. Jag spelade Belinda i ett lag och första häxa i det andra. Även vissa körer var jag delaktig i och hade då rollen som fjärde kvinna. Under repetitionsveckorna låg fokus på sceniska lösningar. Mindre tid (nästan ingen) lades på musikalisk instudering eller interpretation.

Under repetitionsperioden och föreställningsperioden har jag dokumenterat mitt undersökande i form av en processdagbok. Föreställningarna dokumenterades genom två videoinspelningar och dessa har jag analyserat.

# 1. Resultat och observationer med koppling till frågeställningarna

I detta kapitel redovisar jag resultatet av min process och de observationer jag har gjort med koppling till mina frågeställningar för arbetet.

## 2.1 Frågeställning 1

Hur påverkas det sceniska uttrycket av att värma upp känslor, gestik och ansiktsuttryck?

Det är många detaljer som ska samarbeta när en operasångare ska uttrycka sig på scen. Den medvetenheten jag genom detta arbete fått, kring vad som faktiskt är ett sceniskt uttryck klargör ännu tydligare för mig varför det är viktigt att skapa en symbios mellan känslor, mimik och gestik.

Efter att ha arbetat med min uppvärmning och analyserat det sceniska arbetet har jag kommit fram till att begreppet ”det sceniska uttrycket” omfattar väldigt många komponenter. De delar jag anser innefattas av det är;

- Kroppens förbindelse mellan känslor och reaktioner (ansikte och händer inräknade)
- Röstens klang och förmåga att kommunicera känslor
- Fraseringar i både kropp och röst

Denna stora frågeställning, hur det sceniska uttrycket påverkas av att värma upp känslor, gestik och ansiktsuttryck, vidrör de andra tre frågeställningarna, men är i grunden sin egen, och jag anser att den är befogad att svara på enskilt.

Innan jag använde uppvärmningen brukade jag värma upp min kropp med yogaövningar och genom att stretcha vissa inre ansiktsmuskler. Efter att ha använt min uppvärmningsrutin har jag kommit till uppfattningen att den gamla uppvärmningen inte är tillräcklig för att jag ska kunna uppnå ett fullgott resultat i mitt känsloutryck.

En observation jag gjort är att de gånger jag inte värmt upp mina känsloutryck blir det mycket svårare att ärligt och tydligt visa känslor. Separat, att vara antingen ärlig eller tydlig, fungerar men kombinationen är svår. Det är som att det ärliga uttrycket blir för privat och det tydliga blir platt och utanpå. När jag använt mig av min uppvärmningsrutin kommer känsloutrycket mer harmoniskt i kroppen och jag upplevde det som både ärligt och tydligt samtidigt.

Vid ett tillfälle under repetitionerna hade jag ingen röst eftersom jag hade hosta och var sjuk. William Relton (regissören) bad mig då att totalt överge försöken att använda min röst under repet. Istället fick jag med hjälp av kroppen uttrycka mina fraser. Det tillfället var en vändpunkt för mig när det gällde det sceniska arbetet på plats. Fokus låg på hur jag kunde framföra min karaktärs vilja och känslor istället för min röst. Jag hade använt mig av min uppvärmning, som vanligt, och utan problemet med rösten kunde jag slappna av i min kropp och jag kände att jag litade på att mina känslor skulle speglas utåt.

Det viktiga sambandet, för mig, mellan känslor och gestik förstod jag relativt snabbt när jag började utföra min uppvärmning. Jag hade aldrig tidigare själv tänkt aktivt på hur jag anser att det sceniska uttrycket bäst grundas. Det har varit något som jag tagit för givet och jag har egentligen bara följt min inre kompass när det gäller uttryck, de gånger jag följt någons instruktion har jag funnit mig själv vacklandes i mitt sceniska framställande.

Gilbert Austin skriver i sitt verk *Chironomia* om hur viktigt det är för skådespelaren att förstå sin gestik och varför en viss rörelse tas ut just vid det tillfället som det görs. Han poängterar också att gestik enkelt utförs svagt och utan mening, där de inte behövs, av skådespelare som inte noga genomför rörelser med precision och känsla.<sup>43</sup>

Med hjälp av den uppvärmning som jag format upplever jag att min förståelse för mina rörelser ökat och jag tänker aktivt på hur gestik och mimik formas av känslorna jag vill förmedla.

Även Mark Ross Clark är inne på Gilbert Austins spår, han går även in på att sångare genom övning och feedback kan utveckla förmågan att utnyttja fler och tydligare känslor:

*“Singers will tend to generalize emotions. They should realize that there is an enormous spectrum of emotions available to us... .. These emotions, or attitudes, can be made clear to the audience through exercise and feedback. Clear communication of specific emotions offers clarity over generalization. It offers specificity of choice over no choice at all.”*<sup>44</sup>

Paul Ekman skriver om vikten av att skådespelaren förstår att denne gör sig förstådd till stor del med hjälp utav ansiktsuttryck. Människan, och därför också skådespelaren, gör sina känslor förstådda med hjälp utav rösten, kroppshållningen, hand/armrörelser och fot/benrörelser. Komplexiteten som uppstår när känslorna ska uttryckas i en föreställning betonar han också:

*” When the actor is feeling his way into the emotional experience of a character, he needs to be sure that his expression of that emotion is commonly understood. And he should find the facial blueprints useful in understanding and perfecting his own ability to show emotions.”*<sup>45</sup>

När ansiktet blir uppvärmt i kombination med känslorna upplever jag just att förmågan att visa känslor i ansiktsuttrycket blir tydligare och lättare att läsa av för publiken. Jag har ett stramt ansikte som utan uppvärmning inte visar känslor tillräckligt stort för att kunna läsas av på avstånd.

I ett stycke nämner Paul Ekman hur ansiktets uttryck kan ge detaljer till gestikens och det röstliga uttryckets känsla.<sup>46</sup>

---

<sup>43</sup> Austin, *Chironomia; or a treatise on rhetorical delivery*, 498.

<sup>44</sup> Ross Clark, *Singing, acting, and movement in opera*, A guide to Singer-geitics, 20-21.

<sup>45</sup> Ekman och Friesen, *Unmasking the face*, 4.

<sup>46</sup> Ekman och Friesen, *Unmasking the face*, 19.



En tanke som jag fick när jag började reflektera över det sceniska uttrycket var att känslor föder aktioner (som i aktion/aktivitet) som medför gestik. Gestiken är en naturlig reaktion på känslor. Som exempel skrev jag i min processdagbok om att bönfalla, det i sig är ingen känsla, utan en konsekvens av en känsla. Känslan är ånger.<sup>47</sup> Att bönfalla är en aktivitet. Aktiviteten som i aktion/aktivitet anses vara det som för aktionen framåt baseras alltså på känslor.

Stanislavskij formulerar det som att projicera inre erfarenhet:

*”Let us rather try to adapt these stage conventions, these poses and gestures to the carrying out of some vital purpose, the projection of some inner experience. Then the gesture ceases to be just a gesture, it is converted into real action with purpose and content.” What we need are simple, expressive actions with an inner content.*<sup>48</sup>

Det råder alltså till viss del en enad mening kring rörelsernas betydelse, var de kommer ifrån och hur de uppstår. Även vad de har för betydelse för uttryckaren i fråga.

I *Att vara äkta på scen* beskriver Stanislavskij hur en förevisande scenkonstnär måste vara mycket välutbildad för att vara trovärdig. Eftersom upplevandet skett i förberedelserna (repetitioner och så vidare) behöver inte skådespelaren känna de känslor hen förmedlar på scen. Detta kräver övande.<sup>49</sup> Genom att istället utgå från mig själv ligger konstnärligheten inte i att komma ihåg och härma reaktioner, utan att från reaktioner uppleva känslor så ärligt och tydligt som möjligt. Övandet handlar då om ett inre och yttre sökande efter känslouttryck snarare än ett memorerande.

Jag upplevde att mitt sceniska uttryck påverkades på ett positivt sätt av att värma upp känslor, gestik och ansiktsuttryck. I de anteckningar jag nedtecknat under en genomtittning av föreställningen kan jag konstatera att min kropp och mina känslor har större symbios än vad jag upplevt mig ha tidigare. Det fanns en viss tydlighet i hur jag lät uttrycket formas på liknande sätt som i min uppvärmning. Jag såg hur känslan gick direkt till gestik och genom gestiken gick känslan sedan till röstens ton.<sup>50</sup>

Det finns studier som har visat att kroppen visar våra känslor primärt via ansiktet. Kroppens gestik visar hur vi hanterar känslan som uppstått.<sup>51</sup>

Det kan vara mycket dränerande att gå in i äkta känslor på scen. Att gå in i påklustrade former av uttryck är slappare. Efter att ha använt mig av uppvärmningen tycker jag att min energinivå inte påverkats nämnvärt. Uppvärmningsrutinen skapar en avslappning i kroppen och en avspänning inför den sceniska prestationen.

---

<sup>47</sup> Processdagbok, 15 oktober 2018

<sup>48</sup> Stanislavski, *Building a character*, 49.

<sup>49</sup> Stanislavskij, *Att vara äkta på scen*, 60.

<sup>50</sup> Anteckning genomtittning Dido & Aeneas 181214, 20 mars 2019

<sup>51</sup> Ekman och Friesen, *Unmasking the face*, 7.

## 2.2 Frågeställning 2

Hur kan jag genom kroppsspråk framhäva känslor i rösten?

Att framhäva känslor i rösten genom kroppsspråk är något som jag tror kommer naturligt hos människan, och därmed också hos operasångaren. Under mitt arbete med uppvärmningen blev det tydligt för mig hur pass stor roll kroppsspråket har för röstens känslouttryck. När jag under repetitioner har stått stilla för att koncentrera mig på melodin eller texten försvann genast en stor del av det uttryck som kom naturligt när jag varit under rörelse.

Som sångare har jag många gånger uppfattat att kroppen kan hjälpa rösten väldigt mycket. Om det finns en rytm eller ett ord som jag vill framhäva kan jag med hjälp av en rörelse lägga en naturlig betoning på det. En hastig rörelse kan till exempel ge en naturlig impuls till stackato. I min undersökandeprocess märkte jag att jag genom olika positioner kunde skapa olika känslor för mig själv med rösten utan någon särskild ansträngning. Till exempel gav en hopkurad position med krummande rygg automatiskt en mer suckande kvalitet och därmed en lägre status på karaktärens röst, som om denne befann sig i nöd eller lidande.<sup>52</sup> I föreställningarna senare i processen upplevde jag att jag hade nytta av den iakttagelsen och använde kroppens språk för att förtydliga mina röstliga intentioner.<sup>53</sup>

På samma sätt kan en gest med sin intention bidra till att sinnesstämningen för sångaren ändras. I arbetet med *Dido & Aeneas* tyckte jag att det blev det lättare att finna nyanser i klangfärgen när regissören tillät mer fri gestik, än när den var tillrättalagd. Eftersom regissören tyckte mycket om stora gester som sedan skulle hållas frasen ut, tyckte jag att det var svårt att låta känslorna och därmed röstens kvalitet att nyanseras under frasens gång.<sup>54</sup> I min uppvärmning arbetade jag mycket med rörelse, men ingenting med att hålla en position och hålla det levande uttrycket kvar där.

De tillfällen jag inte lyckades förkroppsliga känslor uppfattade jag att det röstliga uttrycket blev platt.<sup>55</sup>

Kroppens hållning påverkar talorganet och hållningen påverkas av gestiken. Den inre rörelsen som krävs för att rösten ska låta är en komponent som påverkas av hållningen.

Artikulation och fonation är rörelser som skapas i röstorganet. Det är rörelser som vi kan höra, men inte se. Det har genom min process verkat som om sambandet mellan sinnesstämning och röst är starkt förenade. En ledsn människa har låg muskelaktivitet vilket bidrar till att rörelser i kropp och talorgan blir små och långsamma.<sup>56</sup> Jag upplevde en större förvissning om mina känslor när jag tillät mig att vara i en och samma tydliga känsla både i kropp och sinne. Redan första gången som jag genomförde uppvärmningen upplevde jag den

---

<sup>52</sup> Processdagbok 21 november 2019

<sup>53</sup> Processdagbok, 14 december 2018

<sup>54</sup> Processdagbok, 22 november 2018

<sup>55</sup> Processdagbok, 22 november 2018

<sup>56</sup> Sundberg, *Röstlära Fakta om rösten i tal och sång*, 200.

förhöjda känslan av att uttrycket blev tydligare. När gestiken var ärlig blev sången friare och färgrikare.<sup>57</sup>

Klangfärg är en subtil känslolöjare som jag tyckte blev påverkad till det positiva med hjälp av min uppvärmning. När jag hade kontakt med mina känslouttryck hade jag också kontakt med kroppens naturliga färgningar av klangen.

När jag kollar igenom föreställningarna som blev inspelade av Dido & Aeneas blir det tydligt för mig att kroppsspråket hjälper rösten att färga och forma musiken, på det sättet att all rytmik och betoning också sitter i kroppen inte bara i rösten. Det innebär att kroppens impulser ger extra liv och vikt på röstens betoningar. I recitativet hörs det hur jag formar fraserna efter vilka känslor min karaktär har och hur hon vill påverka den hon tilltalar. På ett ställe i första akten blev en frasriktning otydlig och utan visuell bild kan det vara svårt att uppfatta att klangfärgen ändrats, men med bild är det väldigt tydligt vilken ändring som skett.<sup>58</sup> Frågan är om det inte hade gått att påverka rösten ännu mer med kroppsspråket så att bilden inte skulle behövas.

Att arbeta med handgestik har hjälpt mig att förstå hur händernas detaljer verkligen kan hjälpa till att nyansera röstens intentioner. En subtil handgest kan effektivt poängtera en musikalisk vändning eller höjdpunkt. Min upplevelse blev att jag efter uppvärmningen lättare kunde känna, och därmed uttrycka, emotionerna även ut i fingerspetsarna.<sup>59</sup>

Det första som hände i föreställningen *Dido & Aeneas* är att min karaktär Belinda har några talade repliker. När jag sett den inspelade föreställningen noterade jag att min talröst är djupare än vad jag väntat mig.<sup>60</sup> Jag var grundad i mig själv genom känslor och röst och därför tror jag att även min talröst blev påverkad av uppvärmningen. Jag uttryckte med hela mig vad jag skulle framföra och då blev rösten mörkare eftersom ingenting blev pålagt eller tillrättalagt i den.

## 2.3 Frågeställning 3

Hur påverkar en känslomässigt uppvärmd kropp min förmåga att hitta känslor på scen?

Efter några dagars arbete med uppvärmningsrutinen tyckte jag att det blev enklare efter varje set att hitta känslor. Det gick snabbare att växla mellan känslorna.<sup>61</sup>

När jag tidigare arbetat sceniskt har jag spenderat en del tid till att analysera vad min karaktär bör känna i scenen medan jag den här gången inte behövde tänka så mycket på det. Istället kunde fokus ligga på vad som rent fysiskt hände på scen. Det kan vara en anledning till att jag uppfattade det som enklare att hitta känslor efter uppvärmningen.

---

<sup>57</sup> Processdagbok, 15 oktober 2018

<sup>58</sup> Anteckning andra genomtittningen 181214, 19 april 2019

<sup>59</sup> Processdagbok, 11 december 2018

<sup>60</sup> Anteckning genomtittning av Dido & Aeneas 181214, 20 mars 2019

<sup>61</sup> Processdagbok, 17 oktober 2018

I mina noter antecknade jag förvisso vad karaktären hade för ungefärligt känslotillstånd i de olika scenerna, men när jag väl repeterade la jag de anteckningarna åt sidan. De var snarare att betrakta som förslag och sedan blev de ändå ändrade efter de sceniska förutsättningarna och regissörens vilja och vision.

Det är en trygghet att ha känt igenom lite av sitt känslspektrum för dagen. Även om det bara är sex känslor som värmts upp för dagen så har det ändå fungerat som en stabil grund. Det var som om sökandet efter några känslor gav tillgång till fler utan ytterligare ansträngning.<sup>62</sup>

Repetitionerna där regissören insisterade på att låta mig stå kvar i en position varje fras var en utmaning. Jag hade otroligt svårt för att uttrycka mig och där har uppvärmningsrutinen kanske en nackdel eftersom den bygger på rörelser och inte har något moment där utövaren ska vara stilla i känslan en längre period.<sup>63</sup> I efterhand, när jag gått igenom mitt material och sett igenom videoinspelningarna, kan jag se att ansiktsuttrycket blir betydande då, men detta var inget jag hade i åtanke under processen. Då var jag fullt upptagen med att försöka uttrycka mig i den stela positionen med hjälp av känslor och kropp i symbios att jag glömde att jag skulle kunnat isolera rörelser till ansiktet.

Under lektioner med Michael Norlind under min utbildning på Högskolan för Scen och Musik har jag observerat likheter mellan hans övningar och min uppvärmningsrutin. Om jag börjar med att beskriva skillnaden, så har den varit att vi på de lektionerna arbetat med att det yttre speglas in i det inre. Min tanke är att i förlängningen är det känslorna som påverkas av det yttre och sedan blir uttryck, precis som i min rutin. ”*Plastik är rörelser, med isolerade rörelser i de största rörelserna. Dessa berättar något och väcker intentioner. De påverkar hur vi talar och sjunger och hur det låter*”<sup>64</sup>

Eftersom jag arbetat genom 36 känslor och deras nyanser är det svårt att se utifall jag missat någon känsla. Under repetitionerna och föreställningarna av *Dido & Aeneas* kände jag aldrig att det var något uttryck som jag inte tänkt på eller som jag inte kände hur jag skulle vilja porträttera.

Den första gången jag genomförde uppvärmningen (när den fortfarande endast bestod utav de sex känslorna som Paul Ekman kartlagt) upplevde jag ett problem med att vissa rörelser snabbt blev etablerade och upprepade. Jag reflekterade över att detta kanske var en problematik som genom övning inte skulle finnas senare.<sup>65</sup> Om det vore så skulle det vara en motsatt effekt av att försöka hitta känslor på scen, de skulle snarare bli schabloner, vilket är vad jag vill undvika.

I mitt arbete med uppvärmningen kände jag ingen begränsning, snarare en stor hjälp av att det fanns tydliga bilder på hur rörelserna kunde se ut. Då kunde jag mellan mina egenupplevda rörelser passera gestiklärans bilder och på så vis bygga ett större rörelseförråd till mitt kroppsuttryck.

---

<sup>62</sup> Processdagbok, 21 november 2018

<sup>63</sup> Processdagbok, 22 november 2018

<sup>64</sup> Anteckning, 7 februari 2019

<sup>65</sup> Processdagbok, 15 oktober 2018

Eftersom regissören av *Dido & Aeneas* hade starka och tydliga åsikter om hur gestiken skulle se ut, upplevde jag att det var ett problem att gestiken var traditionell och förutbestämd.<sup>66</sup> Det var svårt att fylla den statiska gestiken med ärliga känslor. Jag försökte komma runt det genom att för mig själv öva scenen statiskt varvat med rörelse. Efter ett par gånger uppfattade jag mitt uttryck som ärligare även i mer statiska positioner.<sup>67</sup>

Uppvärmningen var aldrig tänkt att användas som en lära kring hur gestiken bör se ut på känslor, utan kunskapen om den traditionella och retoriska gestiken använde jag som idéer och ett sätt att förstå varför vissa rörelser kommer automatiskt när känslan kommer och varför vissa gester är något som vi kan tolka in, men som kanske inte är något vi uttrycker själva naturligt.

I en anteckning från när jag tittade igenom föreställningen har jag noterat att min andning blir en del av gestiken. När jag läser och jämför den notationen med mina anteckningar från repetitionsprocessen kan jag se att det är något som jag kommer åt genom min uppvärmning.

Från min genomgång av anteckningar efter att ha tittat igenom filmmaterialet kan jag konstatera att mycket av det jag hade för avsikt att förmedla lyckades jag med. Jag hittade de känslor som jag sökte och ville återge. Det fanns några tillfällen under föreställningens gång som jag själv upplevde att det scentekniska tog överhanden från det ärliga uttrycket. Vid dessa tillfällen verkar det ha fungerat med antingen gest och teknikalitet eller känsla och teknikalitet, men inte med gest, känsla och teknikalitet på samma gång.<sup>68</sup>

Den uppvärmning som regissören startade repetitionerna med var endast en kroppslig uppvärmning. På inget vis tyckte jag att den väckte skådespelarintentioner i mig, och om något kunde det ibland kännas som att den faktiskt frantog mig lite av min egna känslomässiga uppvärmning.<sup>69</sup> Det hade dock varit intressant att se hur en gemensam känslomedveten uppvärmning hade påverkat gruppen.

Den känslomässiga uppvärmningen är en färskvara och behöver vara friskt i minnet för att vara relevant för dagens scenframställning. På det viset märker jag att det blir enklare att hitta känslor på scen när uppvärmningen varit genomförd inom rimlig tid innan scenisk aktion.

## 2.3 Frågeställning 4

Hur påverkar en känslomässigt uppvärmd kropp mitt musicerande?

För att jag ska kunna uttrycka min musikalitet på bästa sätt genom min sång är min kropp tvungen att vara förberedd. Detta gör jag genom att värma upp.

---

<sup>66</sup> Processdagbok, 27 november 2018

<sup>67</sup> Processdagbok, 28 november 2018

<sup>68</sup> Anteckning genomtittning *Dido & Aeneas* 181214, 20 mars 2019

<sup>69</sup> Processdagbok, 15 november 2018

Med uppvärmningen för känslouttryck har jag märkt att ansträngningen för att musicera blivit mindre. Jag har kommit fram till att det är lika viktigt att känslorna är beredda, uppvärmda, som att kroppen är beredd när jag musicerar.

Min upplevelse under repetitionerna och föreställningarna är att när kroppen är i ett tillstånd där den är fri att uttrycka sig sceniskt, kan den också uttrycka sig fritt musikaliskt. Det hjälper alltså även på det området att värma upp sitt känslouttryck.

Under repetitionen den 22 november frågade regissören regissören om jag *kände det naturliga uttrycket som musikaliskt kändes vettigt*.<sup>70</sup> Han frågade mig detta efter att vi arbetat med skogsscenen där min roll Belinda har en av sina arior. Jag hade under repetitionstillfällen tidigare kämpat med att få uttrycket ärligt, och till stor del kämpat med det vokala. Innan just den här repetitionen hade jag gjort min uppvärmning utefter vilka känslor den scenen krävde, eftersom jag visste att jag tidigare haft problem med den. Alla egna känslor om hur svårt jag tyckte det var försökte jag lämna bakom scenen och mitt fokus låg endast på känslouttrycket. Det som förelåg hans fråga var att en genomkörning av scenen kändes mycket naturlig. Jag kunde känna skillnaden på vad jag gjort innan och vad jag gjorde med mitt uttryck den gången. Tyvärr hade inte regissören samma ingång till vad jag gjort annorlunda som jag hade, och därför var jag oförmögen att fortsätta på mitt egna spår utan fick följa hans direktions, vilket resulterade enligt mig i ett mycket onaturligare resultat än vad som kunde blivit. Faktumet att han frågade om jag kunde känna att det jag gjorde den gången kändes musikaliskt vettigt, var för mig ett tecken på att min uppvärmning faktiskt hade givit intryck på mitt musicerande.

Att visa sin musikalitet genom rösten är svårt, det är många komponenter som ska samarbeta. Som sångare kan jag uttrycka min musikalitet genom varje del av musiken, både med klangfärg och hur jag startar och avslutar en ton för att sedan gå vidare till nästa. Hur jag gjort mina musikaliska val under arbetet med *Dido & Aeneas* beror delvis på intellektuell instudering, men också till mycket stor del av hur känslorna inuti påverkat mig att forma ljudet.

Ärlig känsla kanske är nyckeln? Att musicera är en invecklad process men någonstans upplever jag att kärnan är att utövarens känslor i musiken ska leda den framåt.

En sak jag reflekterade över under arbetets gång var hur sångaren kan visa upp karaktärens känslotillstånd genom sin musikaliska ingång. Jag tror inte att det går att endast intellektuellt frambringa musikaliska uttryck. Vid tillfällen där jag endast sjöng utan någon känslomässig relation till musiken och orden blev mitt musicerande lidande. Även om jag gått igenom musiken teoretiskt och gjorde de nyanseringar som jag noterat måste jag till sist ändå använda mina känslor för att fylla de skapade intentionerna.

Jag märker när jag tittar igenom föreställningarna av *Dido & Aeneas* att min musikalitet är ganska direkt, med det menar jag att när något händer till exempel att jag hamnar lite efter rytmiskt eller liknande hittar jag snabbt tillbaka och utan problem. Jag behöver inte

---

<sup>70</sup> Processdagbok, 22 november 2018

kompromissa med mitt uttryck musikaliskt, utan nästan varje fras är där mina känslor är. Min karaktärs tankar kommer fram i ord, rytm och fraseringar.<sup>71</sup>

En viss del av mitt musicerande sitter kanske fysiskt i kroppen och kommer endast till nytta när kroppen är i ett stadie där den kan förmedla den delen av musikaliteten.

När mitt musicerande gjorde mest intryck på mig, både direkt under pågående föreställning och när jag kollade igenom filmmaterialet, upplevde jag att jag kände den ärliga känslan genom karaktären. Jag tror att den gjorde att musikaliteten fick det utrymme i kroppens gestaltning som behövdes för att nå ut. Utan den ärliga känslan är min kropp blockerad och jag har svårare att fullfölja de musikaliska impulser som kroppen vill åt.

---

<sup>71</sup> Anteckning andra genomtittningen Dido & Aeneas 181214

# 1. Slutdiskussion och slutsatser

Det gick snabbt att komma in i rutinen att utföra min uppvärmning innan varje repetition. I och med att uppvärmningen är gjord för att bara ta cirka 12 minuter och jag hade mobilapplikationen med slumpmässiga val utav känslor kändes det inte som en tidsbov. I och med att valet av sex känslor var slumpade inom de tre kategorierna, där en kategori (neutral) var större än de andra, blev det lätt upprepningar. Det var till exempel tre dagar där rädsla kom på raken. Mentalt blev det utmanande eftersom jag då kände pressen att utveckla känslan rädsla, hitta nya detaljer. Stressen att hitta på uttryck motverkar syftet och bakgrunden till att använda uppvärmningen. Det handlar inte om att hitta på och kopiera uttryck, utan att hitta hur känslan inuti kan speglas utåt, visserligen med hjälp utav gestik som grund men friheten i rörelsen är vital.

Jag vet inte hur väl det faktiska resultatet blev eftersom jag var sjuk under hela repetitions- och spelperioden. Det kändes som att jag hittade känslorna lättare än innan. Sceniskt kan jag analysera resultatet, även om jag var sjuk och kroppen fysiskt trött, men det är svårt att höra hur/om uppvärmningen påverkat min röst eftersom jag inte hade full funktionalitet i röstorganet.

Musikaliteten som jag förmedlade under föreställningarna tycker jag, av de två föreställningar jag sett, var representativ för hur jag menade att uttrycka mig. Med den minimala tid som lades på musikalisk instudering och interpretation under repetitionsveckorna kan jag inte önska mer på det området. Om tiden räckt till mer musikalisk instudering hade det förmodligen givit mig ännu större variation i det musikaliska uttrycket, men eftersom så inte var fallet kan jag bara anta detta.

Det är min uppfattning att arbetet jag gjort med min uppvärmningsrutin hjälpt mig med det musikaliska uttrycket. Under repetitionerna hade jag stora problem med hosta och sjukdom och hade egentligen ingen chans att grundligt repetera musiken med regin. Trots detta klarade jag mig igenom föreställningarna utan att känna mig tvekande eller vilsen i mitt uttryck vokalt, musikaliskt eller sceniskt.

Min uppvärmning fungerar på många olika sätt. När jag kom på idén att skapa en uppvärmningsrutin för att utveckla mitt känslouttryck tänkte jag att en fast rutin skulle kunna väcka symbios mellan känslor och kropp och genom det höja kroppens allmänna beredskap på att uttrycka känslor på scen. Efter de här månaderna har jag börjat tänka att så inte är fallet. Känslor och hur vi tar oss an dem är en färskvara. Det är något som vi ständigt måste jobba på och eftersträva tydlighet och transparens.

Istället för att tänka på uppvärmningsrutinen som en uppvärmning som ska ske i början på ett sångpass har jag testat hur den kan fungera på andra sätt. Jag har upptäckt att jag kan använda rutinen för att hitta en speciell känsla i en aria. Om jag sjunger en aria och fastnar i den konstnärliga processen när det gäller fysiskt och musikaliskt uttryck så har jag använt mig av uppvärmningen som en "nollstart". Jag har nedtecknat vilken känsla jag har som intention att uttrycka i arian och sedan har jag använt den eller de känslorna genom uppvärmningsrutinen.



Jag kan också utnyttja uppvärmningen genom att sjunga skalor, uppsjungningar och fraser istället för de spontana fria ljuden som jag arbetat med under tiden som jag undersökt uppvärmningens funktionalitet. Det ger mig större möjligheter att utveckla min musikalitet redan i den upplärning som uppstår när jag övar skalor.

När jag började undersöka vilken forskning som finns inom ansiktets kommunikationsmöjligheter insåg jag snart att jag skulle behöva använda mig själv som grund till hur ansiktet kan uttrycka olika känslor, då framförallt de sekundära känslorna. Det var en lättnad när jag läste att kunskapen om hur ansiktet uttrycker sig vid känslor är medfödd och nästan alla har egenskapen att uttrycka hela sitt känslspektrum med ansiktet. Det som var, och är, svårt är att göra uttrycket tillräckligt stort för att kunna läsas av.

Av den litteratur jag läst har flertalet av texterna varit skrivna för över etthundra år sedan. En viss problematik uppstår på grund av det, till exempel verkar känslor inte varit betraktade på samma sätt då som nu. Gesterna är inte beskrivna konsekvent med känslobeteckningar utan kan tillfälligtvis beskrivas med hjälp av ett verb eller som en karaktär, detta kan bli förvirrande och gav mig besvär med hur jag skulle placera ut grunden till min gestikbank.

När jag värmdes upp mitt ansikte förut innebar det egentligen mest att jag böjde och stretchade tungan och käken. Nu har jag blivit mer medveten om hur viktigt det är att faktiskt komma åt flera ansiktsmuskler för att till fullo kunna utnyttja dessa i uttrycket.

En faktor att ta in i beräkningen när det gäller resultatet på min process är att jag faktiskt tagit del av många fler beskrivningar och åsikter kring hur känslor och uttryck kan redovisas på scen än de som jag valt att koncentrera mig på. Det kan ha påverkat mig i min uttrycksförmåga. Jag tror att alla verktyg jag kan få som sångare hjälper mig på ett eller annat vis att uttrycka mig tydligare. Kanske kan en text jag inte alls håller med om ändå hjälpa mig att definiera hur jag inte vill göra, något jag inte tänkt på innan.

Jag har funderat på om valet att använda en mobilapplikation som sättet att välja slumpmässiga känslor var ett klokt val eller om jag hade kunnat sortera ut känslorna på något annat vis. För enkelhetens skull var valet att använda teknologin smart. Med hjälp av applikationen behövde jag inte ha med mig någon lista med känslorna för att sedan försöka välja ut sex nya känslor varje gång. Istället för ett totalt slumpmässigt val av känslor hade jag kunnat skapa ett system för att varva känslorna istället. Detta går naturligtvis att utföra, men det kräver en stabil plan för hur varvandet skulle gå till och sedan att planen förvaras någonstans där den är lättillgänglig. Enklare är då att välja känslor fritt själv utifrån de tre kategorierna positiv, negativ och neutral.

Som operasångare övar jag mycket för att undvika den påverkan kroppen har på röstorganet. Vad händer om jag istället skulle låta kroppens naturliga fallenheter ta plats? Om jag till exempel skulle tillåta luftflödet att bli snabbare vid aktivitet eller om jag skulle göra klangutrymmet mindre vid ansiktsuttryck där jag naturligt smalnar av i musklerna.

I mitt arbete med uppvärmningen har jag inte haft någon del där jag stått still i den aktuella känslan, där tror jag att jag skulle kunna utveckla uppvärmningen. Det förekommer ofta att

operasångare hamnar i stillastående positioner i en scen och när vi sjunger på konserter och auditions är det en relativt liten spelyta vi har att förhålla oss till. Då kanske det skulle vara bra att ha en viss positionsbaserad inre rörelse att luta sig tillbaka på.

Isolerade rörelser är också något som skulle kunna utveckla uppvärmningsrutinen. Till exempel ha en punkt i uppvärmningen där gestiken lugnar ner sig och endast ansikte uttrycker sig genom olika nyanser, eller där händerna får ta större roll utan steg eller överkropps rörelser.

Handgestiken är en del av mitt arbete som jag känner skulle vara mycket intressant att utveckla fler sätt att komma åt uttrycket i. Vad är det som frambringar handens uttryck egentligen? Det räcker med att föra fram handen och vinkla den för att visa ett sceniskt uttryck och ibland har jag viss tvekan till om det är en viss känsla i fingrarna eller energi som sedan får gesten att leva.

Skådespeleri är en jakt på undersökande, orsak och verkan. Jag tror att sången behöver ett liknande tänk redan i övningsrummet. De fasta ramarna noterna erbjuder ger inte direkt en naturlig impuls till att undersöka musiken vidare. Kanske kan man vidareutveckla den delen av uppvärmningen där rösten också är med till att skapa större lust till undersökandet av notmaterialet? Förståelsen av om jag tar den här tonen så, så kommer den andra tonen framställas såhär och detta ger det här intrycket.

Då skulle dock uppvärmningen kanske fungera mer som ett läromedel istället för endast ett sätt för sångaren att värma upp sina känslouttryck.

Andningen är en aspekt som jag inte lagt mycket fokus på. Som sångare är jag van att tänka på hur den påverkar min röst. Om jag hade lagt till andning som en del av uppvärmningen hade jag kanske kunnat komma åt något ännu djupare sätt att ta kontakt med känslor och röst. Jag tror dock att jag kommit åt min andning i den gestik jag utfört som en naturlig del av uppvärmningen. Det kan vara så att eftersom jag jobbar med andning varje dag, att det ligger nära och kommer naturligt tack vare det.

I mina första anteckningar märker jag hur mycket jag fokuserat på skådespelet framför musikaliteten. Det säger ganska mycket om mig som operasångare. Min ingång till opera har alltid varit via skådespelet. Tyvärr upplever jag inte att det kommit fram tydligt nog i den scenframställning jag utfört. Det mentala hindret som sången medfört har för mig varit en sorg. Framöver kommer jag att fortsätta arbeta med uppvärmningen och se hur jag kan vidareutveckla den genom de tankar jag formulerat genom processen.

Som ett resultat av mina tankar kring metoden, tror jag att jag frekvent kommer använda uppvärmningen som ett verktyg att ta till för karaktärsspecifika känslor i min instudering och inför repetitioner. Min förhoppning är att jag med hjälp av uppvärmningen och tankarna som den medfört kan få mig att komma runt det mentala hindret jag upplevt uttrycksmässigt och få min kropp att i symbios visa mitt ärliga känslouttryck.

# Referenser

## Litteratur:

- Austin, Gilbert.** Chironomia; or a treatise on rhetorical delivery, London: T. Cadell and W. Davies, in the strand, 1806.
- Bulwer, John.** Chirologia; or, The Natural Language of the Hand, London: Tbo. Harper, 1644.
- Cannon, Dee.** In-depth acting (London: Oberon books, 2012), 116, Hämtad 18 april 2019, <https://www.scribd.com/read/359245963/In-Depth-Acting#>
- Ekman, Paul. and Wallace V. Friesen.** Unmasking the face. Cambridge: Malor Books, 2003.
- Plutchik, Robert.** The Emotions, Maryland: the University Press of America, 1991, 349.
- Ross Clark, Mark.** Singing, acting, and movement in opera A guide to Singer-geitics, Bloomington: Indiana University Press, 2002.
- Siddons, Henry.** Practical illustrations or rhetorical gesture and action, London: Sherwood, Neely, and Jones, Paternoster row, 1822.
- Stebbins, Genevieve.** Delsarte system of expression, New York: Edgar S. Werner, 1887.
- Sundberg, Johan.** Röslära Fakta om rösten i tal och sång, Stockholm: Konsultfirman Johan Sundberg, 2007.
- TenHouten, Warren D.** A General Theory of Emotions and Social Life, 2007.
- Stanislavskij, Konstantin.** Att vara äkta på scen, Halmstad: Gidlunds förlag, 1986.
- Stanislavski, Constantin.** Building a character, London: Methuen & Co. Ltd., 1968.
- Weber, Jody Marie.** The Evolution of Aesthetic and Expressive Dance in Boston, New York: Cambria Press, 2009.

## Artiklar:

- Plutchik, Robert.** "The nature of emotions," *The American scientist, Volume 89 (2001)*, 349.

## Internetkällor:

- <http://www.anb.org/abstract/10.1093/anb/9780198606697.001.0001/anb-9780198606697-e-1802260?rskey=DnOTf9&result=1> 2019-04-14
- <https://www.britannica.com/biography/John-Bulwer> 2019-03-18
- [https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/uppvärmning-\(idrott\)](https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/uppvärmning-(idrott)) 2019-04-07
- <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/känsla> 2019-04-07
- <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/emotion> 2019-04-07
- <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/francois-delsarte> 2019-04-06
- <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/quintilianus> 2019-04-06
- <https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/konstantin-stanislavskij> 2019-04-06

<https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/gest> 2019-04-07  
<https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/mimik> 2019-04-09  
<https://www-ne-se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/musikalitet> 2019-04-14  
<http://www.oxforddnb.com/abstract/10.1093/ref:odnb/9780198614128.001.0001/odnb-9780198614128-e-25515?rskey=FYLRPk&result=1> 2019-04-06  
<https://www.ulm.edu/music/clark.html> 2019-04-06  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Gilbert\\_Austin](https://en.wikipedia.org/wiki/Gilbert_Austin) 2019-04-18

### **Handskrivna källor:**

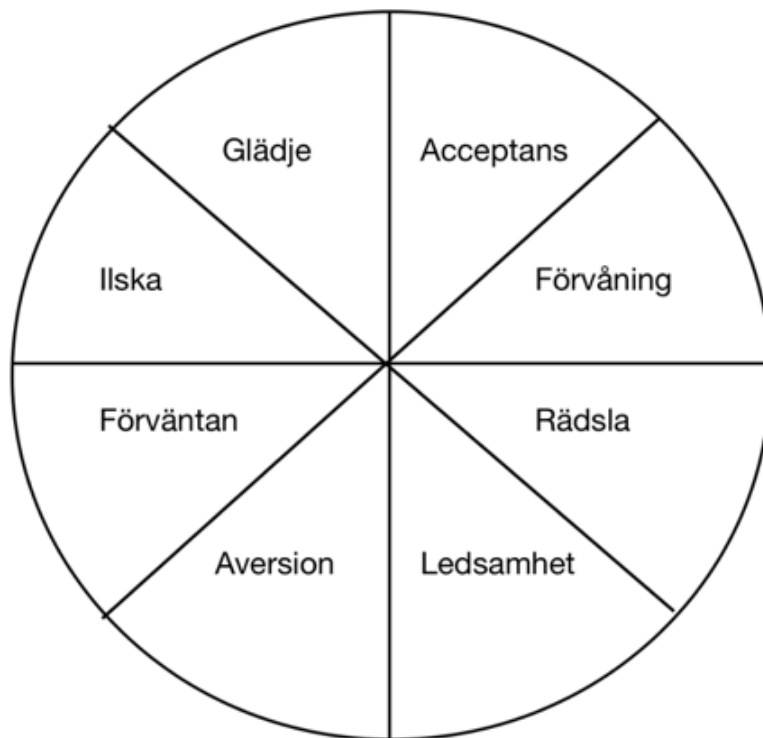
**Processdagbok** 2018-10-15 -2018-12-15  
**Anteckning** Masterclass Gianni Mastino, Sassari 2019-03-15  
**Anteckningar genomtittning** av Dido & Aeneas 181214 2019-03-20  
**Anteckningar genomtittning** av Dido & Aeneas 181214 2019-03-20  
**Anteckningar genomtittning** av Dido & Aeneas 181215 2019-04-19  
**Anteckningar genomtittning** av Dido & Aeneas 181215 2019-04-19

### **Ljud- och filmexempel:**

**Dido & Aeneas** 181214  
**Dido & Aeneas** 181215

## Appendix I

Figur 1. Plutchiks Hjul av känslor



Robert Plutchiks hjul med de åtta grundkänslorna.<sup>72</sup> Känslan *acceptans* refereras till både acceptans, tillit och beundran i arbetet med uppvärmningen, detta på grund utav att dessa är olika nyanser av acceptans och valet av benämning underlättar förståelsen för vad som menas i sammanhanget. Plutchik själv valde olika benämning på den känslan beroende på olika utgångslägen i sina texter.<sup>73</sup> Senare valde TenHouten att använda *acceptans* som benämning på känslan.<sup>74</sup>

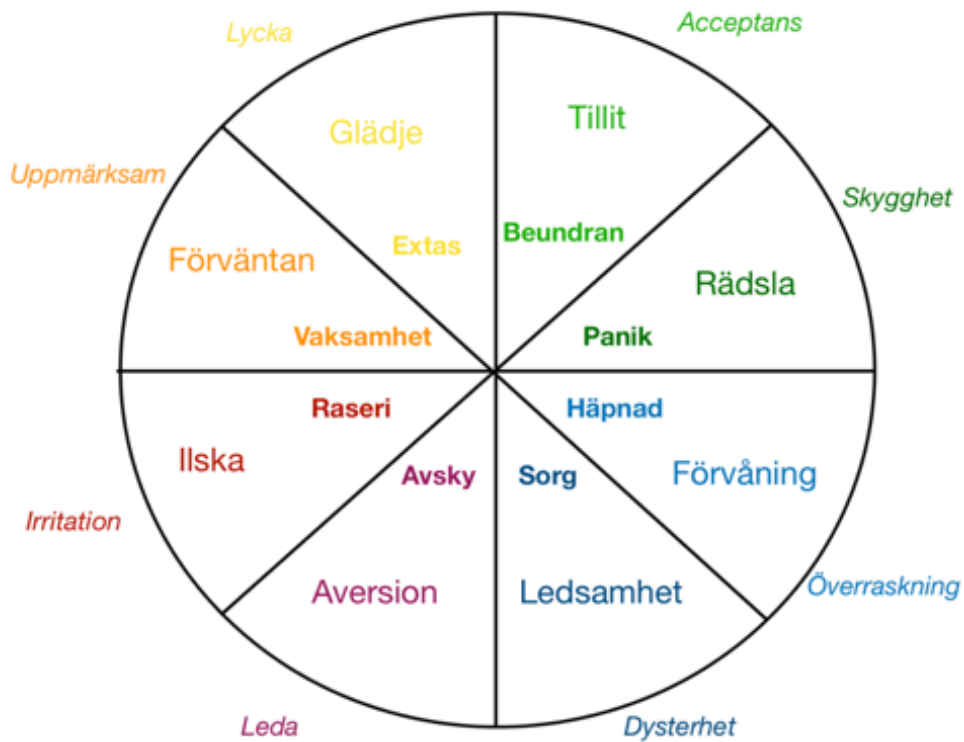
---

<sup>72</sup> Plutchik, *The emotions*, 113.

<sup>73</sup> Robert Plutchik, "The nature of emotions," *The American scientist*, Volume 89 (2001), 349

<sup>74</sup> TenHouten, *A general theory of emotions and social life*, 25.

**Figur 2.** Omarbetning Plutchiks hjul, med nyanseringar



Denna vidareutveckling av Plutchiks känslöhjul publicerades 2001 i artikeln *The nature of emotions*.<sup>75</sup> av Robert Plutchik i *The American scientist*, Volume 89.

<sup>75</sup> Robert Plutchik, "The nature of emotions," *The American scientist*, Volume 89 (2001), 349.

**Tabell 1.** Sekundära känslor enligt Plutchik

<b>Första dyaderna</b>			
Stolthet	Ilka & Glädje	Skuld	Rädsla & Ledsamhet
Kärlek	Glädje & Acceptans	Ensamhet	Aversion & Ledsamhet
Nyfikenhet	Acceptans & Förvåning	Cynism	Aversion & Förväntan
Oro	Förvåning & Rädsla	Aggression	Förväntan & Ilka
<b>Andra dyaderna</b>			
Dominans	Ilka & Acceptans	Skam	Rädsla & Aversion
Välbehag	Glädje & Förvåning	Pessimism	Ledsamhet & Förväntan
Underkastelse	Acceptans & Rädsla	Hat	Aversion & Ilka
Förlägenhet	Förvåning & Ledsamhet	Optimism	Förväntan & Glädje
<b>Tredje dyaderna</b>			
Upprördhet	Ilka & Förvåning	Ångest	Rädsla & Förväntan
Skuld	Glädje & Rädsla	Avundsjuka	Ledsamhet & Ilka
Sentimentalitet	Acceptans & Ledsamhet	Morbiditet	Aversion & Glädje
?	Förvåning & Aversion	Fatalism	Förväntan & Acceptans

Publicerat i *The Emotions*.<sup>76</sup>

---

<sup>76</sup> Plutchik, *The Emotions*, 117-118.

**Tabell 2.** Grundkänslorna färgkodade enligt Plutchiks hjul, dyaderna enligt TenHouten  
 Positiv/negativ/neutral känsla markerat med + för positiv, - för negativ och / för neutral













<b>Grundkänslorna</b>			
Tillit +		Aversion -	
Glädje +		Ledsamhet -	
Ilska +		Rädsla -	
Förväntan +		Förvåning -	
<b>Första dyaderna</b>			
Kärlek +	Glädje & Tillit	Ensamhet -	Aversion & Ledsamhet
Nyfikenhet /	Förvåning & Tillit	Cynism /	Förväntan & Aversion
Oro -	Rädsla & Förvåning	Aggression +	Ilska & Förväntan
Skam -	Rädsla & Ledsamhet	Stolthet +	Ilska & Glädje
<b>Andra dyaderna</b>			
Dominans +	Tillit & Ilska	Underkastelse /	Tillit & Rädsla
Optimism +	Förväntan & Glädje	Pessimism /	Förväntan & Ledsamhet
Förtjusning /	Förvåning & Glädje	Besvikelse -	Förvåning & Ledsamhet
Motvilja -	Aversion & Rädsla	Förakt /	Aversion & Ilska
<b>Tredje dyaderna</b>			
Hopp +	Tillit & Förväntan	Chock -	Förvåning & Aversion
Morbiditet /	Glädje & Aversion	Uppgiven /	Ledsamhet & Tillit
Avundsjuka /	Ilska & Ledsamhet	Skuld /	Glädje & Rädsla
Ångest /	Förväntan & Rädsla	Upprördhet /	Förvåning & Ilska
<b>Fjärde dyaderna</b>	<b>(motsatsparen)</b>		
Ambivalens /	Tillit & Aversion		
Katarsis /	Glädje & Ledsamhet		
Frusenhet /	Rädsla & Ilska		
Förvirring /	Förväntan & Förvåning		






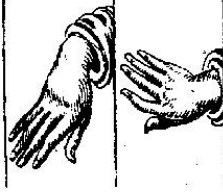



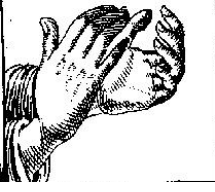



## Appendix 2

Grunden och inspirationen till uppvärmningen

Tabell 3. Uppvärmningens grund utifrån Ekman, Bulwer, Austin och Siddons

	Mimik, Ekman	Handgest, Bulwer	Gestik, Austin	Gestik, Siddons
Glädje				
Rädsla				
Förvåning				

Ledsamhet		C <i>Ploro.</i> 		
Aversion		V <i>Respuo.</i> 		
Ilska		F <i>Indignor.</i> 		

Ansiktsuttryck utifrån beskrivningen av dessa i *Unmasking the face*<sup>77</sup>

Handgester från *Chirologia*<sup>78</sup>

Gestik från Austins *Chironomia*<sup>79</sup>

Gestik från Siddons *Practical illustrations of rhetorical gesture and action*<sup>80</sup>

<sup>77</sup> Paul Ekman, *Unmasking the face*,




<sup>78</sup> John Bulwer, *Chirologia*

<sup>79</sup> Gilbert Austin, *Chironomia*

<sup>80</sup> Henry Siddons, *Practical illustrations of rhetorical gesture and action*

#### Tabell 4. Paul Ekmans ansiktsuttryck




Beskrivningar tagna och översatta från Ekmans och Friesens *Unmasking the face*

<b>Glädje</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Mungiporna är uppåt, och dragna bakåt</li><li>-Munnen kan vara öppen med synliga tänder, men också stängd</li><li>-En rynka mellan näsan och mungipan är synlig</li><li>-Kinderna är höjda</li><li>-Det syns rynkor under ögat, och området kan vara upphöjt (men inte spänt)</li><li>-Kråkfötter från ögonens sidor<sup>81</sup></li></ul>	
<b>Ilska</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Ögonbrynen är sänkta och ihopdragna</li><li>-Vertikala linjer uppstår mellan ögonbrynen</li><li>-Undre ögonlocket är spänt, och kan vara upphöjt</li><li>-Ögonlocket är spänt och kan vara sänkt av ögonbrynet</li><li>-Ögonen stirrar</li><li>-Läpparna är antingen sammanpressade med mungiporna raka alternativt nedåt, eller öppna spänt med en fyrkantig form</li><li>-Näsborrarna kan vara utvidgade<sup>82</sup></li></ul>	
<b>Aversion</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Överläppen är upphöjd</li><li>-Underläppen är också upphöjd och pressad mot överläppen, eller sänkt något utstående</li><li>-Näsan är rynkad</li><li>-Kinderna är upphöjda</li><li>-Linjer syns under undre ögonlocket och det är upptryckt, men inte spänt</li><li>-Ögonbrynet är sänkt, och sänker det övre ögonlocket<sup>83</sup></li></ul>	

<sup>81</sup> Paul Ekman och Wallace V. Friesen, *Unmasking the face*, 112.

<sup>82</sup> Ekman och Friesen, *Unmasking the face*, 95-97.

<sup>83</sup> Ekman och Friesen, *Unmasking the face*, 76.

Ledsamhet	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Den inre delen av ögonbrynen är uppåtdragna</li> <li>-Huden under ögonbrynen är formad som en triangel, med inre sidan upp</li> <li>-Ögonlockets inre hörn är höjt</li> <li>-Mungiporna är nedåt, eller läpparna darrar<sup>84</sup></li> </ul>	
Rädsla	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ögonbrynen är upphöjda och ihopdragna</li> <li>-Rynkorna på pannan är centrerade, inte tvärs över pannan</li> <li>-Det övre ögonlocket är upphöjt, visar ögonvitan och det undre ögonlocket är spänt och uppdraget</li> <li>-Munnen är öppen och läpparna är antingen något spända och bakåtdragna eller sträckta bakåt<sup>85</sup></li> </ul>	
Förvåning	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ögonbrynen är upphöjda så att de är rundade och höga</li> <li>-Huden under ögonbrynet är sträckt</li> <li>-Horisontella rynkor går tvärs över pannan</li> <li>-Ögonlocken är öppna: det övre är upphöjt och det undre nerdraget; ögonvitan visas över iris, och ofta nedanför också</li> <li>-Käken är öppen så att läpparna och tänderna är separerade, men det finns ingen spändhet eller sträckning i munnen<sup>86</sup></li> </ul>	







<sup>84</sup> Ekman och Friesen, *Unmasking the face*, 126

<sup>85</sup> Ekman och Friesen, *Unmasking the face*, 63.

<sup>86</sup> Ekman och Friesen, *Unmasking the face*, 45.

## Tabell 5 John Bulwers handgestik

Bilder och direktöversatta beskrivningar från John Bulwers *Chirologia*

Glädje	Applaudo – Att klappa höjda händer mot varandra, är ett uttryck riktigt för dem som applåderar, gläder sig,... .. när de inte kan hålla sin glädje tyst <sup>87</sup>	
Ilska	Indignor – Att hastigt slå vänster hand med den högra, är en deklARATION om ett misstag, sorg, ilska eller upprördhet... ..Seneca tillskriver denna sinnesrörelse av handen som ilskan hos en arg man <sup>88</sup>	
Aversion	Respuo – Utvikandet av bakre delen av handen, eller undanvikandet av den vridna handflatan, är i sina naturliga uttryck så som vägra, förneka... .. sinnet hos en man som är tagen av avsmak <sup>89</sup>	
Sorg	Ploro – Att vrida ihop händerna är ett naturligt uttryck av svår sorg <sup>90</sup>	
Rädsla	Despero – Att synas med svaga och döda händer, är en gest från rädsla <sup>91</sup>	
Förvåning	Admiror – Att höja upp händerna till himlen är ett uttryck av beundran, hänförelse och förvåning <sup>92</sup>	

<sup>87</sup> John Bulwer, *Chirologia*, 30.

<sup>88</sup> Bulwer, *Chirologia*, 32-33.

<sup>89</sup> Bulwer, *Chirologia*, 54.

<sup>90</sup> Bulwer, *Chirologia*, 18.

<sup>91</sup> Bulwer, *Chirologia*, 35.

<sup>92</sup> Bulwer, *Chirologia*, 19.

**Figur 3.** Gestikens grund från Gilbert Austin

Bilder tagna från Gilbert Austins *Chironomia*

Aversion



Beundran/Tillit



Rädsla



Sorg



Glädje med förvåning



**Figur 4.** Gestikens grund från Henry Siddons

Bilder tagna från Henry Siddons *Practical illustrations of rhetorical gesture and action*

Ilska



Glädje



Aversion/förakt



Tillit/beundran



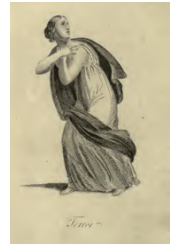
Förvåning



Modfälld



Rädsla





# Appendix 3

Inspirationsbilder från John Bulwers *Chirologia*



# Appendix 4

Inspirationsbilder från Gilbert Austins *Chironomia*

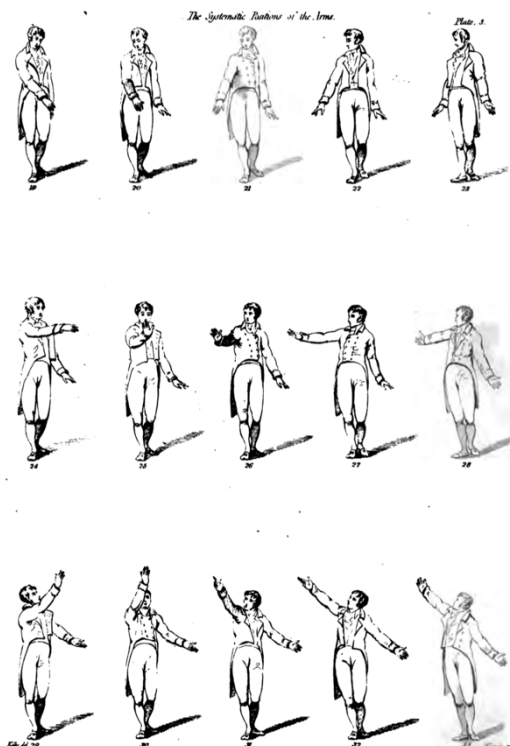
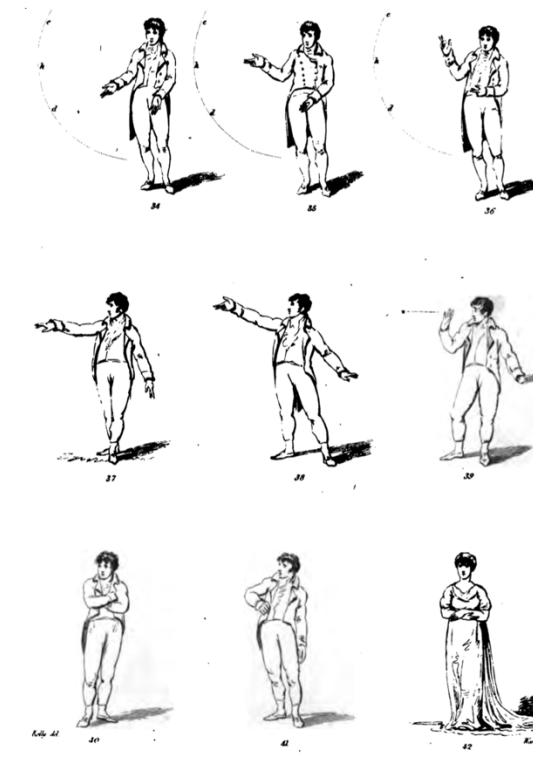




Plate 8

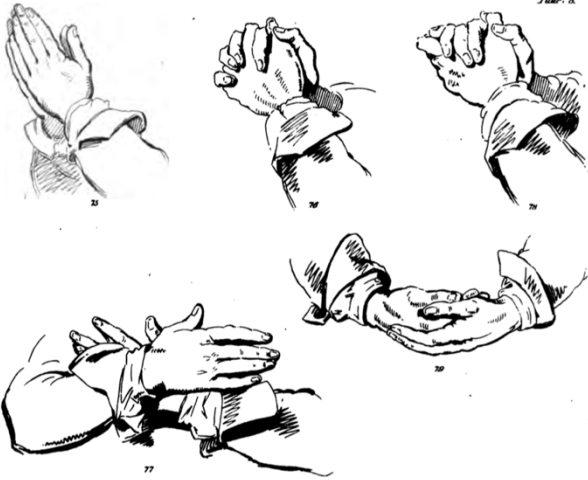
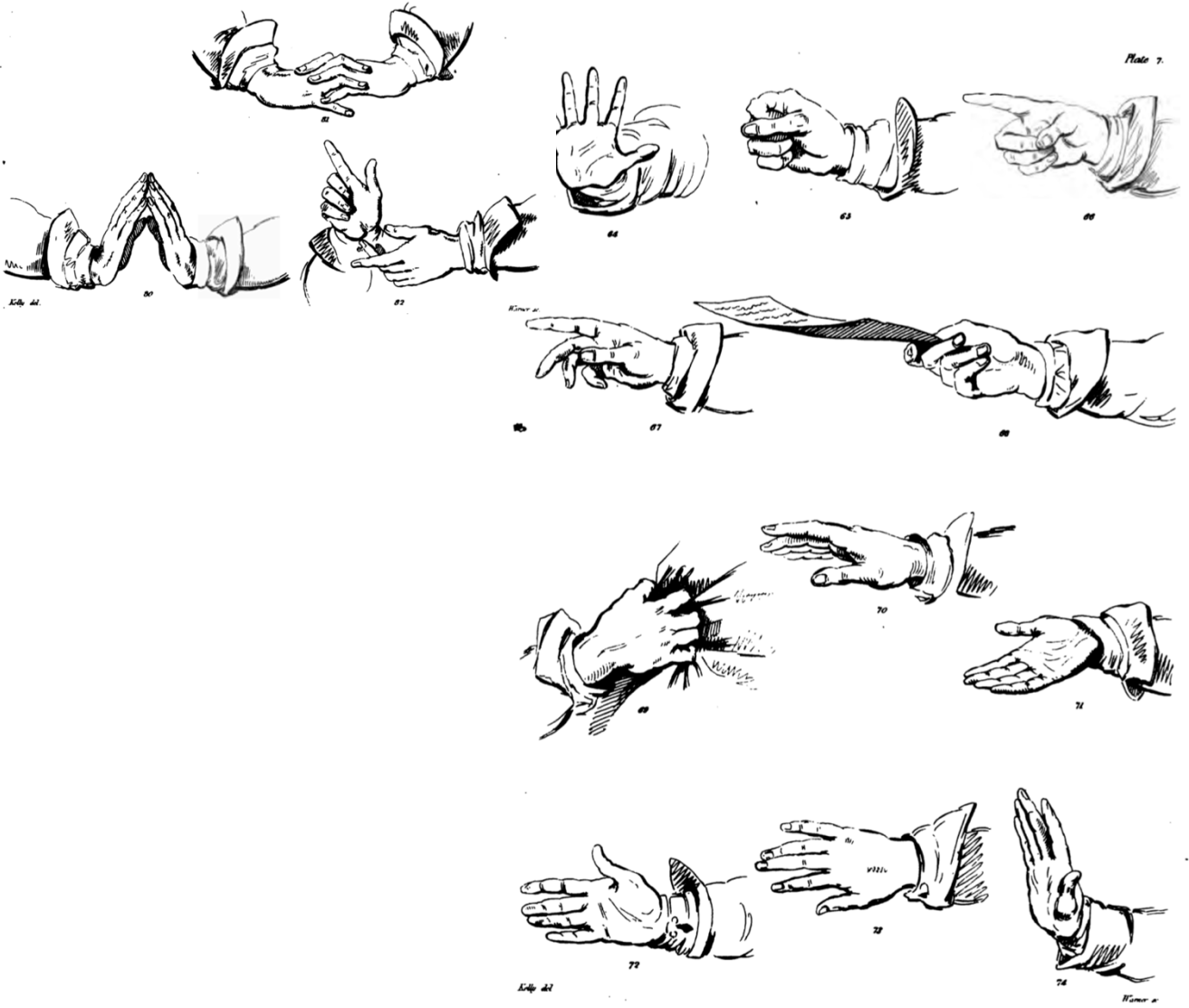


Plate 7



## Appendix 5

Inspirationsbilder från Henry Siddons *Practical illustrations of rhetorical gesture and action*

Likgiltighet



Exalterat intresse



Förväntan

Tillfredsställelse

Upphöjdhet

Underdånighet

Hängivenhet

Idiotism



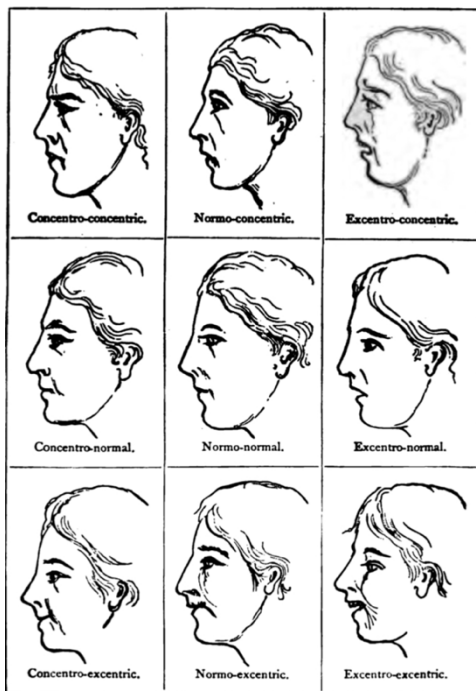
## Appendix 6

Inspiration och exempel från Genevieve Stebbins *Delsarte system of expression*

Con = Koncentrisk, Nor = Normal, Ex = Excentrisk

Huvudets attityder

Con-ex: Övergiven  
 Nor-ex: Hänförd  
 Ex-ex: Arrogant  
 Con-nor: Tillitsfull, öm  
 Nor-nor: Lugn, likgiltig  
 Ex-nor: Misstroende  
 Con-con: Beundrande  
 Nor-con: Koncentrerad  
 Ex-con: Misstänksam, avundsjuk<sup>93</sup>



Munnens uttryck

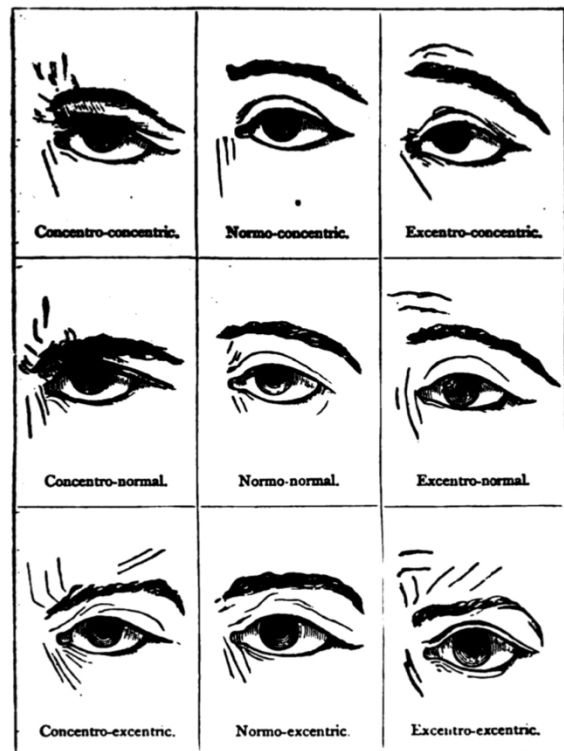
Nor-nor: Övergiven  
 Con-nor: Bestämd  
 Ex-nor: Förvånad  
 Nor-con: Sorg  
 Con-con: Missnöjd  
 Ex-con: Skräck  
 Nor-ex: Glädje  
 Con-ex: Godkännande  
 Ex-ex: Road<sup>94</sup>

<sup>93</sup> Genevieve Stebbins, *The Delsarte system*, (New York: Edgar S. Werner, 1887), 132-135.

<sup>94</sup> Stebbins, *The Delsarte system* 161-164.

## Ögonbrynnens uttryck

Con-con: Blygsamt reflekterade  
 Nor-con: Vilande  
 Ex-con: Smärta  
 Con-nor: Koncentrerad  
 Nor-nor: Lugn  
 Ex-nor: Ångest  
 Con-ex: Ilska  
 Nor-ex: Exalterad  
 Ex-ex: Rädsla<sup>95</sup>



## Handens attityder

Con-con: Svårighet  
 Nor-con: Lugn egenkraft  
 Ex-con: Omvälvning  
 Con-nor: Likgiltig  
 Nor-nor: Lugn  
 Ex-nor: Öm  
 Con-ex: Ursinne  
 Nor-ex: Uppmärksamhet, intention  
 Ex-ex: Upphöjning av passion<sup>96</sup>

<sup>95</sup> Stebbins, *The Delsarte system*, 144-146, 154.

<sup>96</sup> Stebbins, *The Delsarte system*, 92-97.

### **Armar:**

Axlarnas tre attityder:

- Höjda axlar indikerar känslighet och passion
- Sänkta axlar indikerar utmattning, okänslighet och död
- Framskjutna axlar indikerar uthållighet och tålamod

Armbågarnas tre attityder:

- Armbågen utåtvänd indikerar ömhet, kraft, djärvhet
- Armbågarna inåtvända indikerar återhållsamhet, vekhet, idioti
- Normala armbågar indikerar lugn, vila, omedvetenhet

Vristernas tre attityder:

- Vristen utåtvänd demonstrerar energi i rörelse
- Vristen inåtvänd demonstrerar energi i koncentration
- Normala vrister demonstrerar lugn energi<sup>97</sup>

### **Torso:**

Torson har tre relativa attityder:

- Luta sig mot objektet
- Visar attraktion
- Luta sig från objektet
- Visar motbjudande
- Luta sig framför objektet
- Visar skam, ödmjukhet, inställsamhet<sup>98</sup>

### **Ben:**

- Båda benen starka och brett isär visar vital avstängning, trötthet
- Ståendes med starka ben med hämlarna ihop visar svaghet, respekt
- Benen starka och isär, ett ben framför det andra med vikten på båda benen visar obeslutsamhet, överläggande
- Bakre benet starkt, främre benet är fritt med knäet böjt visar lugn styrka, reserverad kraft, kontrollerade känslor
- Bakre benet starkt med knäet böjt, främre benet är fritt med knäet rakt visar utmattning, förtvivlad passion
- Bakre benet starkt med knäet rakt, främre benet fritt med knäet rakt visar irritation, fientlighet
- Främre benet starkt, bakre behöver inget stöd med knäet rakt och hälen höjd visar intention, uppmärksamhet
- Främre benet starkt och något framför det bakre visar okoncentration
- Benen brett isär, främre benet starkt med knäet böjt, bakre benet med knäet rakt visar stor exaltation<sup>99</sup>

---

<sup>97</sup> Stebbins, *The Delsarte system*, 107-108.

<sup>98</sup> Stebbins, *The Delsarte system*, 123.

<sup>99</sup> Stebbins, *The Delsarte system*, 66-70.