

# Sång som en läkande lek

*En studie av samband mellan sång och hälsa*

SIGNE RUDBERG

INSTITUTIONEN FÖR HÄLSOVETENSKAP  
MUSIKHÖGSKOLAN I PITEÅ  
Hälsa och musik

Vetenskaplig handledare: Mona Hallin



# **SÅNG SOM EN LÄKANDE LEK**

*En studie av samband mellan sång och hälsa*

Signe Rudberg

Musik och hälsa 2004  
Musikhögskolan i Piteå & Institutionen för hälsovetenskap i Boden

Handledare: Mona Hallin

## **Innehåll**

Abstract	II
<b>1. SÅNGEN OCH MÄNNISKAN</b>	
1.1 Skapande, läkande sång	1
1.2 Den personliga rösten	1
1.3 Syfte, mål och frågeställning	2
<b>2. TIDIGARE FORSKNING</b>	
2.1 Musik, hälsa, rehabilitering	3
2.2 Hälsobegreppet	3
2.3 Att skapa hälsa	4
2.4 Musik, identitet och utveckling	5
2.5 Ljud, känslor och kropp	6
<b>3. SÅNGEN, KULTUREN OCH SKOLAN</b>	
3.1 Vår syn på sång	8
3.2 Nya sångchanser för vuxna	10
<b>4. MATERIAL OCH METOD</b>	11
<b>5. DELSTUDIE 1: "MUSIK SOM LIVSKRAFT" &amp; "RÖSTVERKSTAD"</b>	
5.1 "Musik som livskraft" enligt Karl-Gustav Rydvall	12
5.2 Intervju med Karl-Gustav Rydvall	12
5.3 "Röstverkstad" enligt Frankie Armstrong	16
5.4 Intervju med Lena Klarström	17
5.5 Resultat	19
<b>6. DELSTUDIE 2: PROJEKT "RÖST, RYTM OCH POESI"</b>	
6.1 Utgångspunkt	20
6.2 Pedagogisk metod	20
6.3 Resultat	22
6.3.1 Musikvanor och musiksyn	22
6.3.2 Kommunikation och röstidentitet	23
6.3.3 Allmäntillstånd	25
<b>7. AVSLUTANDE DISKUSSION</b>	
7.1 Sång, hälsa och livskvalitet	27
7.2 Hälsöfrämjande processer	27
7.3 Mod, självkänsla och handlingskraft	28
7.4 Tillämpning av metoden och framtida forskning	30
<b>8. REFERENSER</b>	31
<b>BILAGA:</b> Frågeformulär från undersökning	

## **Abstrakt**

I denna uppsats undersöks sambanden mellan *sång och hälsa*. Här diskuteras hur röst- och sångövningar kan påverka hälsa och livskvalitet.

Undersökningen är en tvådelad studie. Den första delen består av djupintervjuer med två sångpedagoger, som länge har arbetat med sång i ett hälsoperspektiv. Den andra delen består av intervjuer med undersökarens egna elever. Undersökningen visade att sångövningar kombinerat med rörelse kan ge avspänning och självkänedom. Övningarna kan även ge tillfälle att uttrycka och bearbeta känslor, att kommunicera kring livssituationen och att pröva nya förhållningssätt. Denna typ av övningar skulle kunna fylla en funktion i ett rehabiliteringsprogram, som syftar till livsförändring.

Nyckelord: Röst, sång, musik och hälsa, friskvård, rehabilitering.

Signe Rudberg  
0910 – 83 441  
signe.rudberg@spray.se

# 1. SÅNGEN OCH MÄNNISKAN

## 1.1 Skapande, läkande sång

"Rösten är som en bro,  
som kan sammanföra intellektet med kroppen,  
och överbrygga klyftan mellan tanke och känsla."  
(Austin, 1998, s. 316. Min övers.).

Musik, språk och kommunikation är närbesläktade områden. Själv är jag uppvuxen i en stark tradition av skrivande, berättande och vissång. Jag har arbetat som journalist, pedagog och artist. Som journalist har jag arbetat som både skrivande och talande reporter. Pedagogiskt arbete med grupper, i poesi, sång, drama, bild och form har också hört till mitt yrkesområde. Jag har även arbetat med muntliga uttryck på scen; i form av poesi- och sångföreställningar.

Den mänskliga rösten har alltid fascinerat mig, både som konstnärligt uttrycksmedel och som mänskligt kommunikationsmedel. I mitten av 1980-talet kom jag i kontakt med sångpedagoger som arbetade i gränslandet mellan pedagogik och terapi. Här fann jag ett skapande och läkande musikaliskt hemland, och upplevde samband mellan sång och hälsa. Denna erfarenhet lockade mig att börja studera musik ur ett hälsoperspektiv, med fokus på sång och röst.

## 1.2 Den personliga rösten

Rösten är en del av vår identitet. Alla människor har sin unika röst. Individens röstläge och klangfärg bestäms av hur stämband och luftstrupe ser ut. När vi sjunger använder vi vår röst som ett instrumentet. Andra musikinstrument är redskap som används utanför kroppen, men sångrösten är en del av oss själva.

Att sjunga är ett sätt att uttrycka sitt innersta väsen. Att sjunga kan upplevas som något lockande, men samtidigt som något hotfullt. En rädsla för att bli bedömd och dömd kan finnas. Kritik mot den egna sångrösten upplevas som en kritik mot hela personligheten. En positiv erfarenhet av att sjunga kan å andra sidan stärka självkänslan (Armstrong, 1998; Austin, 1998).

Den mänskliga rösten är också ett instrument för kommunikation. Den kommunicerar inte bara ord utan också känslor. Röstens uttryck kan fylla de talade orden med undertexter. Den som lyssnar kan ana talarens tankar, känslor, attityder, avsikter och engagemang. I den första kommunikationen mellan föräldrar och små barn är det rösten och kroppsspråket som präglar relationen. Det sociala samspelet sker till stor del med röstljud som kan sägas ha en musikalisk karaktär med puls, rytm, olika volym och intensitet. Föräldern förmedlar spontant känslor till barnet med sin röst. Så småningom svarar barnet med egna röstljud. Detta ömsesidiga utbyte är grunden för mänskligt samspel. Detta leder så småningom fram till ett språk med meningsfulla ord (Bergström, 1987; Nilsson & Waldemarsson, 1994).

Rösten från en levande och närvarande människa kan ha en lugnande effekt. Vem har inte sett ett ledset barn bli tröstat av att höra en vuxen sjunga en vaggvisa eller läsa en saga? Röstkommunikation är användbar även inom musikterapi. En varm röst från en närvarande människa kan upplevas som stödjande. (Ruud, 2002).

Rösten är alltså människans mest grundläggande sätt att kommunicera. Den egna rösten, och hur den uppfattas av individen, är intimt förknippat med personlighet och självkänsla. Därför är ämnet *röst, sång och hälsa* ett spännande fält att undersöka.

Det är ett ämne som många har åsikter om. En rik erfarenhet finns. Ändå är området förvånansvärt outforskat. Christina Grape är en av de som utfört en undersökning i ämnet. Hon konstaterar att det var svårt att hitta tidigare forskning att referera till, inom det specifika ämnet sång och hälsa. Under sin sökning hittade hon en del forskning om sång, ”men det handlade då om fåglars, apors och syrsors sång”. Hon hittade forskning om ”rösten, tonhöjder och lungvolym”, ”lite om körsång och operasångare” samt ”forskning i ämnet musikterapi”. Forskning om känslor, livskvalitet och välbefinnande är sannolikt av stor grundläggande betydelse för folkhälsan, skriver Grape, men denna typ av forskning ännu är i sin linda. (Grape, 2002, s. 41).

### **1.3 Syfte, mål och frågeställning**

Syftet med denna studie är att definiera några samband mellan sång och hälsa. Målet är att få veta mer om hur sång med terapeutiska förtecken kan förstärka en friskvårdande eller rehabiliterande process.

Frågeställningen är:

Hur påverkar sångaktivitet den som sjunger, fysiskt och psykiskt?

På vilket sätt kan sång befrämja hälsa och livskvalitet?

Hälsa är ett stort och mångfacetterad begrepp, som avser både kropp och psyke. Jag vill formulera tre områden som kan sorteras in under detta begrepp.

*Identitet* - hur kan sång stärka identitet och självförtroende ?

*Kommunikation* - hur kan sång främja förmågan till mänsklig kommunikation?

*Allmäntillstånd* - hur kan sång påverka fysiskt och psykiskt välbefinnande?

## **2. TIDIGARE FORSKNING**

### **2.1 Musik, hälsa, rehabilitering**

Jag behövde först göra en kulturhistorisk återblick på skolans musikundervisning, eftersom denna påverkat min och tidigare generationers syn på sång. Här var Bertil Sundins musikpedagogiska forskning till hjälp. Even Ruud har beskrivit musikens psykologiska och sociala betydelse för människan. Aaron Antonovsky har formulerat ett modernt hälsobegrepp, där individens hela livssituation vägs in. Gunilla Brattberg har skrivit om metoder att leva med kronisk smärta, och Lars-Eric Unestål har forskat i sambanden mellan psyke och kropp. (Antonovsky, 1991; Brattberg, 1995; Ruud, 1997, 2002 Sundin, 1988, Unestål & Hellertz, 2002).

## 2.2 Hälsobegreppet

Hälsa är inte bara frånvaro av sjukdom. Idag har begreppet hälsa fått en vidare tolkning, som även innefattar individens psykiska välbefinnande och sociala livssituation.

Världshälsoorganisationen (WHO), formulerade denna definition av hälsa år 1948:

"Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity."

(The world health organization, WHO, 2004).

Den moderna västerländska kulturens syn på hälsa har ofta präglats av ett patogenetiskt synsätt. Det vill säga, hälsa har ofta definierats med utgångspunkt från frågan: vilka faktorer orsakar sjukdom? Aaron Antonovsky lyfte fram det salutogenetiska synsättet, där hälsa definieras med utgångspunkt ifrån frågan: vilka faktorer befrämjar hälsa?

Varje människa utsätts under livet för inre och yttre påfrestningar, så kallade *stressorer*. Det uppkommer svåra livssituationer, som måste hanteras. Vilken möjlighet individen har att hantera en påfrestning beror på de motkrafter som finns i individens liv. Antonovsky kallar dessa motkrafter för *generella motståndsrresurser*, GMR. En motkraft kan vara en trogen vänkrets, en stabil ekonomi, ett bra immunförsvar, självförtroende eller förmåga att tänka kreativt. Ju fler stressorer i livet, desto fler motkrafter behövs för att behålla balansen. Varje GMR bidrar till att göra stressorerna mer hanterbara och att bygga upp *en känsla av sammanhang och mening* - ett begrepp som Antonovsky benämner KASAM. Att ha ett starkt KASAM är att uppleva sitt liv som meningsfullt, att uppleva sig vara en del av ett större sammanhang och att tro att livssituationen går att påverka.

Att kunna hantera sin livssituation, trots påfrestningar och sjukdom, är en kompetens som Antonovsky kallar för *copingförmåga*. Våra fysiska grundförutsättningar föds vi med. Andra sidor av vår personlighet kan vi bygga upp och träna under hela livet.

Modern forskning visar att sambanden mellan psyke och kropp är starka.

En psykologisk process följs som regel av en fysiologisk reaktion. Långvarig, negativ stress kan ge fysiska sjukdomssymptom eller förvärra befintliga sjukdomar. Positiva känslor och upplevelser kan öka människans motståndskraft mot ohälsa. Att lära sig kontrollera stressorerna i tillvaron, till exempel genom övning i muskulär avspänning, kan stärka immunförsvaret. Upplevelsen av sjukdom kan vara olika hos olika individer, trots samma medicinska tillstånd. Den som har en positiv självbild och positiva livsmål har större copingförmåga. Hoppet och livsmodet är en viktig resurs i perioder av sjukdom och kris. (Antonovsky, 2001; Brattberg, 1995; Rudberg, S. 2002; Ruud, 2002; Unestål & Hellertz, 2002).

## 2.3 Att skapa hälsa

Hur skapar vi bättre förutsättningar för hälsa i våra liv? Coping innebär förmågan att kunna bemästra eller hantera svåra livssituationer.

Copingbegreppet har relevans både vid svårare sjukdomsförlopp och vid kroniska sjukdomar, som inte är livshotande, men som kan påverka livssituationen negativt.

Vid kroniska sjukdomar och varaktiga funktionshinder är individens egen förmåga att hantera sin livssituation avgörande för livskvaliteten. När sjukdomen eller skadan inte går att bota återstår utmaningen att gå vidare i livet - med befintliga funktionshinder, sjukdomar och

svagheter i bagaget. Ofta behövs en livsstilsförändring efter en skada, efter perioder av överansträngning eller vid tillfrisknande från alkohol- eller drogmissbruk. Migrän, ryggsador, diabetes eller reumatism är andra sjukdomar som många får leva med. Viktigt är att individen skaffar sig kunskap om hur ett liv med sjukdomen fungerar, för att kunna hitta en bra livsstrategi. Det gäller att hitta livskvalitet även om sjukdomen, smärtan eller skadan finns kvar. Idag talas det ofta om vikten att lära sig stresshantering eller smärthantering vid kroniska sjukdomstillstånd.

Ruud beskriver copingförmåga som att kunna *förvalta sitt liv*. Det är en viktig del av hälsoarbetet att stärka den handlingskraft som gör att individen kan förändra sitt liv (Ruud, 2002).

Kronisk smärta är ett exempel på ett tillstånd som påverkar hela livssituationen. Sönnen blir sämre, muskulaturen blir spänd och den fria andningen blockeras. Självbilden kan påverkas negativt. Individen känner inte igen sig själv och kanske börjar undvika socialt umgänge. Då skapas en negativ process. Att skapa hälsa innebär då att initiera en positiv process - att öka sin självkänedom, stärka sin självkänsla, träna kommunikation, bearbeta känslor och pröva nya förhållningssätt till livet. Att acceptera sin svaghet, och att hitta en ny mental styrka och identitet, kan kompensera bristen.

(Brattberg, 1995; S.Rudberg, 2002; Unestål & Hellertz 2002).

## 2.4 Musik, identitet och utveckling

Att gå igenom en hälsobefrämjande process, som jag beskrivit ovan, innebär både att utvecklas och att stärka sin identitet

Att ha en identitet innebär att jag, trots livsförändringar, vet att jag är *i grunden densamme*, och att andra kan känna igen mig som denna särskilda person. (Erikson,2000).

Enligt Ruud är identitet något vi skapar under hela livet, det är summan av de *berättelser om oss själva* som vi har inom oss. Instrumentspel, sång, dans eller musiklyssning kan vara medel för att utforska och skapa sin identitet, markera grupptillhörighet och pröva nya roller. Musik kan vara ett sätt att visa omvärlden vem man är och vilken grupp man vill tillhöra. Under ungdomsåren kan valet av musik bli ett sätt att överskrida den identitet som föräldrarna gett, och utveckla en ny och egen identitet. Under en livskris mitt i livet kan musik hjälpa individen att knyta an till viktiga känslor, minnen och värden och att orientera sig mot ett nytt liv. På äldre dagar kan musik hålla positiva minnen vid liv. Ruud påtalar också vikten av att få *reflektera kring sina musikupplevelser*. (Ruud 1997, 2002).

Ruud skriver även om ”fyra rum” i en människans identitet:

**Det personliga rummet.** Här finns människans personliga identitet, skapad av glädje, sorg och trauman. Identitet och självbild färgas av personliga minnen från barndom och viktiga händelser i livet. Det finns ofta musikminnen som är nära förbundna med personliga erfarenheter.

**Det sociala rummet.** Här finns människans sociala identitet. Med sitt val av musik kan individen söka sin identitet som kvinna eller man, och markera tillhörighet till en samhällsgrupp eller en kulturell grupp. I en gemensam musikupplevelse förstärks känslan av samhörighet inom en grupp.

**Rummet för tid och plats.** Individens identitet påverkas av den tid som hon eller han föddes i. Detta avgör vilken generationskultur individen känner djupast samhörighet med. Platsen har också betydelse. En barndom i storstad, landsbygd, innerstad eller förort ter sig olika. Om individen har flyttat ofta, eller bott länge på samma ort, spelar också roll. Vilken musik för det med sig?

**Det tranpersonella rummet.** Här finns mina starka livsupplevelser, som ofta inte kan formuleras i ord. Musik kan vara ett medel som för människan närmare livets andliga dimension. Inte utan orsak är musik, sång och dans ett vanligt inslag i ritualer vid tillbedjan och meditation, i många religioner.

Ruud menar att musik kan öka människans livskvalitet och hälsa genom att *skapa större medvetenhet om känslor och reaktioner*, genom att ge styrka att *hantera och förvalta sitt liv* och genom att *skapa samhörighet* och kontakt mellan människor. Allt detta kan ske, för att positiva musikupplevelser ofta ger människan en känsla av *mening och helhet*.

Han menar vidare att det finns en "kommunikativ musikalitet", som alla bär inom sig. Att spela, sjunga eller röra sig till musik är ett meningsfullt och kraftfullt *sätt att kommunicera*. Musikövningar i grupp ger individen möjlighet att utveckla sin sociala kompetens samt att träna koncentration, samspel, impulskontroll och uthållighet. Det finns en skärningspunkt mellan terapi, pedagogik och hälsoarbete – där musik kan bli *ett hälsobefrämjande medel* - utan att vara renodlad behandling eller terapi. (Ruud 1997, 2002).

Inom det musikerapeutiska fältet vet man, sedan länge, att människor kan *stärka och utveckla* olika sidor av sin personlighet via musikövningar. Musikerapeuter brukar fokusera på människans starka sidor, och skapa utrymme för människans handlingskraft - oavsett brister och skador. Människans vilja och kompetens är i fokus. Musiken sätter människan i kontakt med sina känslor, och ger möjlighet att uttrycka det djupt personliga. Musiken ger samtidigt en stödjande struktur - en rytm, en puls, en dansring eller en melodislinga – som skyddar från kaos. (Jfr Ruud, 1982; Hallin, 1982).

## 2.5 Ljud, känslor och kropp

Känslor och kropp hör ihop. Våra kroppar är också biologisk massa som svänger med när ljudvågorna träffar oss. Att ligga och lyssna på lugn musik är ett vedertaget sätt att nå fysisk avspänning. Rena ljudvibrationer har också visat sig kunna ge avspänning. Det är känt att hjärnaktiviteten skiftar från betavågor till alfavågor vid lugn musik (Ruud, 2002).

Hur påverkas då kroppen av aktiv sång? En undersökning av Christina Grape från Karolinska Institutet tyder på att sångövningar kan påverka kroppens inre kemiska processer. I studien

mättes bland annat halten av oxytocin i sångarnas kroppar. Detta är ett hormon som bland annat motverkar stress. Mätningen gjordes på två grupper, före och efter sångövning. Halten av detta hormon hade då ökat i 13 av 16 fall. Forskaren konstaterade också att många upplevde ett befriat, harmoniskt och energifyllt tillstånd vid sång. Hon refererar till psykologen Mihály Csikszentmihályis begrepp "flow". Att uppleva "flow" kan sägas vara en motsats till att uppleva negativ stress (Grape, 2002).

Människan reagerar psykiskt och fysiskt på livsupplevelser. Mänskliga erfarenheter lagras i hjärna och kropp. Minnen av svåra livserfarenheter kan ge upphov till spänd muskulatur. Kroppen kan reagera genom att försvarsmässigt spänna musklerna i situationer som påminner om tidigare svåra erfarenheter. Förmågan att hantera påfrestningar kan ökas via övningar i kroppskännedom. För detta finns det olika metoder med liknande form och mål.

Basal kroppskännedom är en metod som har sina rötter i Frankrike, liksom de mycket närliggande metoderna Aktiv avspänning och Anti-gympa. Träningen går ut på att "återfinna den grundläggande tryggheten i den egna kroppen". En mer avspänd röst kan sägas vara en effekt av en ökad avspänning i muskulaturen. (Rudberg, B. 2001, s. 23 & 191). Via dessa metoder tränas förmågan att spänna av med mjuka, lätta rörelser. Den mentala koncentrationen och närvaron är det väsentliga. I denna typ av övningar kan med fördel även röstövningar ingå, för att integrera andning och rörelser. (Dropsy, 1993; Roxendal & Winberg, 2002).

Andning, hållning och balans kan påverka positivt av röstövningar. Musklerna kring buken och nedre delen av ryggen aktiveras vid röstövningar, på samma sätt som vid traditionella ryggövningar, som brukar rekommenderas åt personer med svag rygg och ryggsmärtor. Detta talar för att sångövningar – i kombination med avspänning och rörelse – är stärkande för ryggen.

Det finns även erfarenhet av att röstövningar kan ha välgörande effekter på *inre organ* samt påverka fysiska sjukdomssymptom, även om ingen forskning ännu finns som belägger detta. "Den fria andningen ger en ständig rytmisk massage till de inre organen". "...Ljud är vibrationer. När man lägger ljud till andningen blir andningsmassagen vibrerande och mer effektiv" (Roxendal & Winberg, 2002, s. 85).

Immunbiologen Susanna Edhin kallar sång för "motion på mikronivå". Kroppen påverkas, likt en resonanslåda, av ljudets volym, tonhöjd och harmoni. Genom att ljuda på samma ton under en längre stund, och pröva olika toner, kan man lösa upp muskulära spänningar i kroppen. Hon jämför effekten av ljudande röstövningar med hur ultraljud fungerar (Edhin, 1999).

### 3. SÅNGEN, KULTUREN OCH SKOLAN

#### 3.1 Vår syn på sång

Hur musik uppfattas styrs av varje individs tolkning. Denna tolkning är kulturellt betingad. Under barndom och ungdom formas våra värderingar, och alla påverkas av skolan under sin uppväxt. För att förstå vår kulturs inställning till sång gör jag en historisk tillbakablick på skolans musiktradition.

Sång är av tradition en del av vardagen i många kulturer - i form av arbetssånger, vallsånger, lockrop, vaggsånger, sång- och danslekar. Än idag finns denna vardagens sång i viss mån kvar. Vi sjunger när vi duschar eller när vi lägger våra barn för att sova. Den vanligaste musikaktiviteten för en nutida vuxen genomsnittsmedborgare är dock troligen att lyssna på inspelad musik från radio, TV, film, CD eller dator. Innan vi hade tillgång till inspelad musik var aktiv sång i vardagen vanligare.

Den aktiva vardagssången finns kvar i form av organiserad allsång samt i barnens egen kultur. På dagis och bland lågstadiebarnen på skolgården är spontana lekar med sång, rytm, rörelse och handklappningar fortfarande en del av vardagen. Sånger och ramsor förs vidare via muntlig tradition (Björkvold, 1994).

Det finns alltså en vardagens sång och en sång som hör hemma i en professionell musiksfär. När dessa två musikområden blandades ihop så påverkades sångundervisningen i skolan. Sång betraktades under 1920-1960-talets i västeuropeiska skolor främst som en prestation som skulle bedömas (Sundin, 1988).

Hur musikundervisning i skolan kunde gå till illustreras i den svenska filmen "Swing it magistern" (Bauman, 1940). I en scen kommer en ny lärare till en skola. Sin första musiklektion börjar han med att uppmana eleverna att en i sänder komma fram till katedern och sjunga solo. När eleven sjungit några strofer avgör han snabbt vilka elever han anser "kan sjunga". De får sätta sig på "sångarnas bänk" och övriga sorteras bort. Scenen skildrar tyvärr sannolikt en helt normal musiklektion från 1940-talet.

Författaren Arne Reborg berättar att i hans barndom kunde läraren redan i skolans första klass tala om vilka som aldrig skulle kunna sjunga. Han fick sin sångröst utdömd som barn. Han började sjunga som medelålders i samband med svår sjukdom och livskris. Han tränade upp sin sångröst, och fann att sång var en positiv faktor i den långa processen av tillfrisknande. Han tog senare kontakt med en sångpedagog, som lyssnade på honom och konstaterade att han var genommusikalisk och tonsäker (Reborg, 1998).

Sångundervisningen i skolan under 1900-talets första hälft måste ses i ett vidare kulturellt perspektiv. Den borgerliga västeuropeiska kulturen hade länge varit det officiella måttet på god kultur. På 1930-talet började musik spridas i massupplaga via grammofon, film och radio. Den nya populärmusiken, jazzen, hade ickeuropeiska rötter, och accepterades oftast inte av skolans auktoriteter. Någon tanke på att bejaka mångfald fanns ännu inte. Musikstilar värderades istället som moraliskt bra eller dåliga. Skolmusiken under första hälften av 1900-talet blev ett sätt att fostra barnen in i samhällets vedertagna kulturella ideal (Sundin, 1988).

Naturligtvis kan ingen bedöma musikalitet genom att lyssna på en otränad person som sjunger i några minuter. Sångproven handlade mer om att markera normen för skolan musikideal. Kritik av barns röster i skolan ledde till att många slutade sjunga. Fast musikundervisningen idag är helt annorlunda så påverkar denna bakgrund attityderna till sång i vår kultur än idag. "Jag har ingen sångröst" är tyvärr ett vanligt sätt för vuxna i vår kultur att beskriva sitt förhållande till sång.

En negativ syn på den egna rösten kan leda till att individen avstår från att utveckla sin musikaliska potential, och går miste om ett grundläggande mänskligt uttryck (Armstrong, 1998).

Sorteringen av elever i "sångare" och "icke sångare" levde kvar i flera decennier efter filmen "Swing it magistern". På 1970-talet började en ny musiksyn vinna mark genom öppningen mot andra kulturers musiksyn. Moderna forskare menade att en *grundläggande förmåga att uttrycka sig med ljud och rörelse* är en medfödd egenskap hos alla (Blackning, 1974). Even Ruud talar idag om en "kommunikativ musikalitet". Alla kan i någon form dela en musikupplevelse, uppfatta ett musikaliskt budskap, bilda en egen musiksmak och sjunga eller röra sig till musik. Denna grundkompetens är fullt tillräckligt för att musik ska kunna höja livskvaliteten (Ruud,2002).

Den omgivande kulturen påverkar alltså individens syn på sin egen musikalitet och sångröst. I kulturer där sången har haft en starkare ställning i vardagslivet är förhållningssättet till sång mindre prestationsinriktad. Där är det också mindre vanligt med människor som upplever en oförmåga att sjunga (Armstrong, 1998).

Ett litet barn, som ännu är opåverkat av omgivningen, reagerar oftast spontant på musik - och stampar i takt och trallar med i en melodi utan problem.

### 3.2 Nya sångchanser för vuxna

Var kan då en nedtystad vuxen sjunga ut? På 1960-1990-talet utvecklades olika former av sångundervisning i grupp för sångovana vuxna. Jag nämner nedan några exempel.

\* År 1967 startade sång- och musikpedagogen Karl-Gustav Rydvall en sångverksamhet på sjukhus. Förutom denna verksamhet, som hade den officiella beteckningen musikerterapi, ledde han öppna sångkurser för allmänheten. Han betonar sångens personlighetsutvecklande kraft och andliga dimension. Metodik och repertoar baserar sig på klassisk musiktradition. Formen är gruppövningar med inslag av solosång och duosång, och metoden kallar han för "Musik som livskraft".

\* I mitten av 1970-talet utvecklade den engelska sångerskan, pedagogen och socialarbetaren Frankie Armstrong metoden "voice liberation workshop" som på svenska kallas för "röstverkstad", från en idé av Ethel Raim. Metoden presenterades i Sverige då hon gästade en kulturfestival på Folkkulturcenter i Stockholm 1977. Metoden praktiseras idag i Sverige av röstverkstadspedagoger, och har sannolikt även inspirerat många andra sångpedagoger. Kurser i "röstverkstad" ges ofta som helgkurser och kortkurser. Inspiration till metodik och repertoar har bland annat hämtats från folkmusikalisk musiktradition från olika länder. Formen är gruppövningar med röst, sång och rörelse (Armstrong, 1992, 1998).

\* År 1996 började Majbritt Lannfjäll på musikhögskolan i Stockholm arrangera öppna föreläsningsserier på temat sång för icke musiker med rubriker som "Från sångsvag till sångsvan" och "Sångsvanen lyfter". Föreläsningsserierna pågår ännu. Hon anade redan på 1970-talet behovet av en ny slags sångmetodik. När eleverna på musikhögskolan skulle göra praktik annonserade skolan och erbjöd sånglektioner under ledning av blivande sångpedagoger. Lannfjäll kom då i kontakt med sångovana människor, som bar på barndomsminnen av att ha blivit nedtystade i skolan, men som längtade efter att få sjunga (Lannfjäll, 1998).

\* Jerker Leijon, kyrkomusiker i Göteborg, tog vid samma tid initiativ till körsång för samma målgrupp. I sitt arbete som körkonsulent hade han många gånger träffat på människor som uttryckt sorg över att inte kunna sjunga. Han startade så kallade "Alla-kan-sjunga-körer". Metodik och repertoar baserar sig på klassisk musiktradition, och formen är traditionell västerländsk körsång (Leijon, 1997).

Detta är några exempel på modern sångverksamhet för sångovana vuxna. Ur dessa exempel valde jag att lyfta fram "Musik som livskraft" och "röstverkstad".

## 4. MATERIAL OCH METOD

Min undersökning är en tvådelad kvalitativ studie.

*I den första delen av studien* fokuserade jag på två sångpedagoger; Karl-Gustav Rydvall och Lena Klarström. Här fick pedagogerna tala. De representerar "Musik som livskraft" respektive "röstverkstad." Deras sångmetodik befinner sig i gränslandet mellan musikpedagogik och musikterapi, och de har bågge erfarenhet av sångens hälsobefrämjande effekter. Tidigare hade jag observerat deras undervisning och samtalat med några av deras elever (Rudberg, 1997). Det blev mitt bakgrundsmaterial. Jag hade också tidigare gjort muntliga djupintervjuer med de två pedagogerna. Dessa intervjuer studerade jag nu närmare, och kompletterade. Syftet var att ta vara på dessa två pedagogers erfarenheter av sambanden mellan sång och hälsa.

*I den andra delen av studien* utgick jag ifrån min egen pedagogiska verksamhet. Här fick sångeleverna tala. Jag valde ut en grupp som skulle delta i en av mina kurser. Jag frågade om de ville delta i min undersökning, och samtliga svarade ja. Min undersökningsmetod var här skriftliga intervjuer. Ett frågeformulär delades ut, och besvarades enskilt och anonymt av varje kursdeltagare, efter varje kursträff. Syftet var att kartlägga några individers personliga upplevelser av övningar med röst, sång och rörelse.

Jag valde två olika intervjuetoder – muntliga intervjuer med sångpedagogerna och skriftliga intervjuer med kursdeltagarna. Valet styrdes delvis av praktiska skäl. Pedagogerna och jag bor inte bor på samma ort, och när tillfälle till möte gavs passade jag på att göra muntliga intervjuer. Jag kompletterade sedan med frågor per telefon. Vad gäller kursdeltagarna, så skulle intervjuerna kunna genomföras efter ett kurspass, så att jag kunde ta del av alla kursdeltagarnas färskaste upplevelser, direkt efter övningarna. En tyst stund, med skrivande och enskild reflektion, var då en lämplig intervjuetod.

Jag var intresserad av intervjupersonernas egna berättelser, och jag ville närma mig ämnet så förutsättningslöst som möjligt. Därför valde jag att arbeta med öppna frågor.

Med utgångspunkt från materialet förde jag sedan en diskussion om sång, hälsa och livskvalitet - med fokus på hälsobefrämjande eller rehabiliterande processer.

## 5. DELSTUDIE 1: "MUSIK SOM LIVSKRAFT" & "RÖSTVERKSTAD"

### 5.1 "Musik som livskraft" enligt Karl-Gustav Rydvall

Min undersökning består alltså av två delstudier. Den första delstudien består av djupintervjuer med två sångpedagoger, som arbetat med sångverksamhet för sångovana vuxna. Jag börjar med Karl-Gustav Rydvall.

"Man är som en fågelunge som spränger skalet och kommer ut.  
När man är stor nog så flyger man. Det är samma sak med sången.  
När man är stor nog att ta den där tonen, så gör man det."  
(Sagt av sångelev på en av Karl-Gustav Rydvalls sångkurser).

*Musik som livskraft* är det namn som sång- och musikpedagogens Karl-Gustav Rydvall själv satt på sin verksamhet. Det bör mer betraktas som rubriken på hans livsverk än som namnet på en klart definierad metod. Sedan 1960-talet har han inspirerat många med sin filosofi kring hälsa, röst och sång. Han har lett sångkurser på sjukhus med patienter både från psykiatri och somatisk vård som elever. Han har även lett öppna kurser för allmänheten.

Han är född 1912 och har arbetat med sång och musik i hela sitt liv; som musikedirektör, organist samt sång- och musiklektör - både privat och inom sjukvården. Han började arbeta med sång på Danderyds sjukhus 1967 och på Rosenlunds sjukhus 1968. Han har även föreläst, bland annat för läkare på Karolinska sjukhuset och Danderyds sjukhus.

Med rötterna i klassisk musiktradition, skolad i klassisk sång, blev han en av pionjerna inom musikterapi. Han började tidigt inse vad sång kunde ge människor som traditionellt sett hade varit ointressanta för sång- och musikpedagoger. Han har satsat på *sång och röst* inom ett område där många arbetar med musikinstrument eller musiklyssning.

Rydvall var aktiv som kursledare tills nästan 90 års ålder. Vid tryckningen av denna uppsats är han inte längre yrkesverksam.

### 5.2 Intervju med Karl-Gustav Rydvall

Rydvall ser sången som en väg till *självkänedom*, men vill helst inte kalla sin verksamhet för musikterapi. Han har valt rubriken "Musik som livskraft" på sina kurser - både när han arbetar på sjukhus och med kurser för allmänheten. Han betonar att han använder samma metodik för både sjuka och friska. De personer som fick remiss att gå hos honom och sjunga på Danderyds sjukhus kallade han aldrig för patienter, utan för elever.  
- Vi är ju alla elever i livet, menar Rydvall.

Under vårt samtal lägger jag även märke till att Rydvall inte använder ordet "psyke" eller "psykiska problem", inte heller ordet "psykosomatisk". Han talar istället gärna om "andlighet", "kärlek" och "det inre livet". Kanske det gör honom kontroversiell både i den pedagogiska och den terapeutiska världen?

I sin ungdom studerade Rydvall sång hos flera olika pedagoger, lärarna uppmuntrade honom att satsa på opera. Han specialiserade sig på sång - men blev en istället pedagog med annorlunda metoder och mål. På 1960-talet började Rydvall arbeta som sång- och musiklärare på Danderyds psykiatriska sjukhus under den då officiella benämningen musikterapeut. Hans sångelever var då personer som var inlagda på sjukhuset.

Rydvall upptäckte allt mer vilken livgivande effekt sång kan ha. Han berättar att han inte främst utgick ifrån sin musikutbildning, utan att han *lyssnade sig fram* till den metod som han utvecklade under många år. De som betytt mest för denna utveckling är alla de elever han mött genom åren.

Idag menar han att det väsentliga med sången är de processer som har att göra med andlighet och själsliv - mer än med traditionell sångteknik.

- Jag går på djupet med musiken, säger han.

Han använder sig ofta av egenkomponerade melodislingor, inte sällan med en tänkvärd kort text, som till exempel:

*" Kärlekens innersta väsen  
förstår inte den som är kräsen".*

Han använder sig även av melodislingor ur klassisk musik, som han sätter egna texter till, samt ton- och skalövningar av liknande sort som används vid klassisk sångundervisning. Han fokuserar dock på det som händer inombords. Istället för att prata om kropp och yttre teknik med sina elever talar han i bilder som ska beskriva det inre skeendet.

- Jag använder alltid bilder, säger han. För bilder blockerar inte.

Jag säger inte "sjung med magstöd nu"! Det kan blockera personen. Jag säger istället: "Du är en luftballong. Fyll på den med luft tills den spänner. Släpp sedan ut luften!"

När han ska berätta för sina elever hur det känns när man hittar sin egen ton, det där stället i tonen där det ljuder som bäst, då säger han att det känns ungefär som att sitta och meta. Man sitter där och väntar, och så "nappar det"!

Rydvall tycker att *ordvalet är viktigt*. Att säga " du sjunger falskt" kan sätta djupa negativa spår. Ordet falskt kan associeras med att jag som person skulle vara falsk. Han tycker det är billigare att säga att man sjunger fel, om man inte träffar tonerna rätt i en melodi. Så kan man mjukt träna på att lyssna in melodin - för att kunna sjunga den rätt - så som man önskar att göra.

- Musikalitet är ett svårt ord, för vad vet vi om det egentligen? säger Rydvall

Att "vara duktig" är ett begrepp som också brukar blockera vår kapacitet som människor, menar Rydvall. Han föredrar begreppet "nytta".

"Att vara till nytta" är något positivt. Det lärde han sig av sin mor. Det begreppet kan kopplas samman med kärlek, att göra något som man själv utvecklas och far väl av, samtidigt som andra får glädje av det man gör. Att vara till nytta innebär alltid att man också själv får del av glädjen, då upplever man äkta framgång. Är man "duktig" lever man bara för att behaga andra, och gör det man tror andra förväntar sig. Det blir ingen framgång, det blir en kramp.

Rydvall menar att begreppet *höra och lyssna* är två olika saker.

- Idag hör jag sämre, säger han. Men jag lyssnar bättre. För att kunna lyssna måste man gå in i stillheten, menar han.

Att behålla och återvinna *en lekfull attityd till livet* är viktigt för Rydvall. Orden leka och läka ligger egentligen nära varandra, säger han. I det inre livet ligger bilderna, och där finns också leken.

Rydvall brukar uppmana sina elever att släppa fram den lilla clownen inom sig. Då faller de överdrivet spända förväntningarna och prestationsångesten. Då kan den personliga sångrösten komma fram.

- Jag har fått lära mig att lyssna efter det distinkta i varje människas röst, säger Rydvall.

Rydvall menar att vi alla har en alldeles *egen kärnton*. Han använder denna bild: varje ton består av en tonkropp, och däri ligger den gömd - kärntonen. Han kallar också denna ton för *vår moderton*. Denna egna ton kan kännas främmande. Den som länge gömt sig under olika förklädnader kan bli bestört och förvånad när han eller hon hör sin egen ton. Han berättar att det händer att elever säger: "Det var inte jag som sjöng. Jag tog ett steg tillbaka". Eller: "Var det där jag? Får jag vara sådan?" Att vara fjärrad från sig själv kan vara smärtsamt, men att närma sig sitt sanna jag kan också kräva mod. Att gå direkt på tonkärnan kan kännas utmanande och lite farligt. För då släpper vi kontrollen och öppnar för livet.

- *Då kommer ofta barndomen upp inom oss, och då kommer äkta skratt eller tårar,* säger han.

Rydvall tycker inte att läraren ska släta över elevens svårigheter med att bara säga "alla kan". Upplever eleven en svårighet så finns det en svårighet, och den ska tas på allvar, menar han.

När Rydvall började arbeta inom sjukvården med musik mötte han motstånd. Han fick i sin verksamhet höra personer utan talförmåga börja sjunga och ljuda till musik, och menade att sången löste blockeringar inte bara emotionellt utan också intellektuellt. Läkarna sa däremot att sång och tal ligger i olika hjärnhalvor, och att hans resonemang var orimligt. Så småningom kom nya forskningsrön från en neurolog i USA, som bekräftade Rydvals erfarenheter.

Han berättar att han själv frågat sig ibland, inför en lektion. "Vad får denna person ut av sångstunderna?" Han har fått svar från eleverna själva. Som exempel nämner han en man som har flera grava funktionshinder och bl.a. saknar talförmåga. Han kommunicerar via en apparat med sug- och blåsmetoden. När han fick frågan om vad sånger ger honom svarade han: "Ångesten släpper. Jag kan svälja. Det sprids en värme inne i huvudet."

Vad händer egentligen inom en människa - fysiskt och psykiskt - när hon får tillgång till sin röst, sin sångröst? På detta område saknas ännu idag en ordentlig forskning menar Rydvall. Han tycker att han i sitt mångåriga arbete med sång fått många belägg för att sång är hälsobefrämjande på olika sätt.

- Om jag inte ständigt fått se detta fungera skulle jag inte hålla på ännu efter alla dessa år, säger han.

Rydvall menar att det gäller att våga vara den man är just nu, för att kunna gå vidare. Det är bra att acceptera den situation man är i. "Var sjuk så blir du frisk", säger han. Rydvall betonar även att sång handlar mycket om att lära sig avspänning. Det gäller att byta ut spänningen i kroppen mot spänst. När man sjunger kan man inte vara slö, man måste tvärtom vara mycket aktiv, säger han. Han anser att hemligheten är att lära sig vara aktiv utan att göra våld på sig själv.

(Jfr Rudberg, S. 1997).

### 5.3 Röstverkstadsmetoden enligt Frankie Armstrong

"Äntligen känns det som om jag fyller ut mig själv, ända till konturerna".  
(Sagt av en elev på en av Lena Klarströms röstverkstadskurser).

*Röstverkstadsmetoden* skapades av amerikanskan Ethel Raim. Metoden utvecklades och spreds sedan av den engelska sångerskan Frankie Armstrong på 1970-talet. Armstrong introducerade metoden i Sverige vid en kulturfestival, Skeppsholmsfestivalen, i Stockholm, 1977 (Armstrong, 1998).

Armstrong har utvecklat sina tankar om röstverkstadsmetoden i den självbiografiska boken "As far as the eye can sing" (1992) och i en artikel i antologin "Vocal vision, wiews on voice" (1998). Hon berättar att hon hämtat mycket inspiration från folkmusikalisk tradition. Metoden bygger på röst-, sång- och rörelseövningar och inläring via gehör. Sången kan bestå av såväl improvisationer samt rytmisk folkmusik och populärmusik från hela världen - till exempel arbetsånger, vaggvisor och sångdanser. Kurserna vänder sig både till sångovana och till sångvana som vill utveckla sin röst. Just detta gränsöverskridande förhållningssätt till musik gör metoden särskilt intressant. "Kurserna är för sångare och icke sångare, tillsammans, och en del av syftet är att överbrygga denna gränsdragning" står det i en folder om Armstrongs kurser.

(Armstrong, u.å. Min övers.)

Armstrong är folksångerska, scenartist och socialarbetare. Det gör att hon på ett naturligt sätt hamnade i gränslanden mellan konstutövning, pedagogik och terapi. Hon har i decennier utvecklat metoden i alla slags grupper (Armstrong, 1992).

Frankie Armstrong menar att det finns ett ursprungligt sätt att sjunga, som är tillgängligt för alla. Denna sångteknik, som ligger nära talrösten, har rötter i folkmusikalisk tradition. Den kan exemplifieras med afroamerikansk blues, samisk jojk, jodding och balkansk traditionell kvinnokör, nordisk trall eller vissång. Målet är att "öppna rösten" och hitta sin individuella, naturliga klang och röststyrka. I England finns ett nätverk för pedagoger som kallas för Natural Voice Net. Dessa pedagoger betraktar också sång som en födslorätt. De vill upprätta sången som ett naturlig uttrycksmedel för vardagsmänniskan, och inte låta sång bli en fråga för experter. Deras metod att lära ut sång är upplevelse- och kroppsbaserad, och bygger inte på teoretisk inläring.

(Armstrong, 1998; Harrison & Burns, Natural Voice Practitioners' Network, 2003).

Det finns ingen officiell handbok i "röstverkstad". Olika pedagoger har naturligtvis utvecklat sina personliga varianter av metoden. Sångövningarna, som används i "röstverkstad", har ofta spridits muntligt. Armstrong har även gett ut ljudkassetter med sångövningar. På den kassett

jag har går hon igenom ett röstträningsspass; hon visar bland annat hur man kan mjuka upp rösten genom att jollra som en baby, göra ljud som påminner om djurlåten och göra övningar i Bulgarisk folkmusikalisk sångstil. (Armstrong & Pritchard, 1986).

## 5.4 Intervju med Lena Klarström

Lena Klarström är född 1955 och har tidigare varit yrkesverksam bland annat inom psykiatrisk vård och omsorgsverksamhet. Sedan 1980 arbetar hon på heltid som pedagog enligt röstverkstadsmetoden. Hennes leder kurser för grupper, både för sångintresserad allmänhet och för yrkesgrupper som chefer eller lärare. Hon har också lett sångkurser för cancerpatienter på ett rehabiliteringshem. Hon undervisar även enskilt, eleverna kan då vara sångovana personer men även vis- och rocksångare som vill "öppna rösten".

"Röstverkstad" med Klarström kan innebära sång- eller talkurser. Sång ingår i alla kurser, och centralt i hennes metod är avspänning och kroppskännedom. Hon blandar gärna in moment av dans och rörelse, ibland även drama. Speciellt kvinnor attraheras av "röstverkstad". Klarström tror att det beror på att kvinnor i vår kultur haft problem med att bejaka sin styrka. Kvinnor har ofta inte kunnat tillåta sig att låta mycket och att kräva utrymme.

Klarström kommer från en musikerfamilj och har alltid sjungit. Som barn fick hon cirka tio års klassisk skolning inom den kommunala musikskolan som grund. Ändå tyckte hon att hon kom i kontakt med något nytt, när hon gick kurs för att bli röstverkstadsledare. I en "röstverkstad" lär sig deltagarna maximalt utnyttja resurserna i sin kropp och röst, och att bejaka sin styrka.

- Jag sträckte verkligen på mig och övervann mycket av min tidigare blyghet, berättar hon. Jag blev även rent fysiskt något längre. "Röstverkstad" förmedlar känslan av att "jag är stark" och "jag kan". Genom denna metod kommer man till insikt om att varje människa har en stor röst.

Utbildningen till röstverkstadspedagog bestod av helgkurser i Stockholm, samt praktik. Lärare var de då verksamma röstverkstadsledarna. Under hela 1980-talet hade de verksamma röstverkstadsledarna årliga seminarier, där de undervisade varandra och bjöd in gästpedagoger. Då var ett tiotal pedagoger aktiva med metoden.

Att sångövningar av denna art kan både *lindra och läka* även rent fysiskt, tycker Klarström att hon fått många belägg för. Det händer att kursdeltagare berättar att infektioner läker ut, och att fysiska besvär antingen lindras eller botas. Ryggvärk och förstoppning är några exempel på symptom som hon har sett att sångövningarna kan påverka. Sång kan även nyttjas som smärtlindring. Hon praktiserade själv detta när hon födde sina två barn, och erfor att det fyllde sin funktion.

Är Klarström pedagog eller terapeut? Hon tycker inte hon är någondera - eller kanske både och. Hon upplever att hon befinner sig i en gråzon. Hon kallar inte sin verksamhet för terapi, utom vid de tillfällen då hon har arbetat med cancerpatienter på ett rehabiliteringshem. Annars är rubriken "röstverkstad".

- Men jag är alltid *medveten om de terapeutiska effekterna av det jag gör*, säger hon. Jag strävar efter att utforma kurserna så att ingen utsätts för större påfrestning än vad han eller hon klarar av. Kontakten med den egna personliga sångrösten kan nämligen väcka smärta.

Det har hänt att sångövningarna på Klarströms kurser har väckt akut ångest hos vissa deltagare. Det har varit under längre veckokurser, då hon och eleven har haft möjlighet att prata ut om det enskilt och låta det få sin tid. Det har även hänt att deltagare i en helgkurs har lämnat kursen och inte kommit tillbaka andra dagen. Men i nästan alla dessa fall har personen ifråga dykt upp igen, senare, ofta på en annan helgkurs. Då har de ibland berättat, att de har gråtit hela kvällen och hela nästa dag, berättar Klarström. De kanske inte själva förstod varför sången utlöste gråten. Men de förstod att sången var välgörande, och de kom tillbaka för att fortsätta sjunga när känslorna stabiliserat sig.

Klarström uppmanar aldrig till skrik eller våldsamma röstövningar. I en "röstverkstad" lär hon ut ett skonsamt sätt att låta. Övningarna kan till och med förbättra tillståndet hos den som är småhes och förkyld. Metoden går ut på att lära sig använda *den djupa rösten*, som har stöd av hela underkroppen.

- Jag fokuserar inte på sångteknik, utan jobbar mer med att *lösa upp fysiska blockeringar*, berättar hon.

Att sångundervisning i skolan förr ofta hade en hämmande effekt på människor är känt för den som arbetar med "röstverkstad". Många kursdeltagare vittnar nämligen om sådana erfarenheter.

- Än idag händer att barn som inte genast sjunger rent blir nedtystade, berättar Klarström.

Klarström anser att alla människor som vill lära sig sjunga också kan bli tonsäkra. Det som behövs är rätt slags sångträning under tillräckligt lång tid, menar hon. Klarström påpekar att *attityden till sång* är märklig i vår kultur. På de flesta områden i livet *uppmuntrar* vi barnen att öva sig - för att nå färdighet. Hon gör en jämförelse för att förtydliga: "Alla barn som har armar och ben som fungerar får lära sig cykla", säger hon. "Men alla lär sig inte hantera sin cykel lika lätt och snabbt. Det är olika. En del har lätt för cykling. Andra har det svårare och får träna länge och kämpa mycket med balans och koordination. Men tänk om vi sa till barnet som inte genast lär sig, utan trillar av cykeln gång på gång: Du ska inte cykla, sluta med det där, gör något annat. Hur många skulle då kunna cykla i vuxen ålder?" (Jfr Rudberg, S. 1997, 1998).

## 5.5 Resultat

Rydvall och Klarström tillhör olika generationer och har olika musikalisk bakgrund. Jag fann ändå en rad likheter i förhållningsätt och grundsyn.

\* De har en gränsöverskridande hållning till musik och musikalitet.

Båda metoderna har kvaliteter som kan attrahera både sångvana och sångovana personer. "Röstverkstad" vänder sig till både sångare och icke sångare, och "Musik som livskraft" är, enligt upphovsmannen, en metod både för sjuka och friska. Jag uppfattar det som att bägge metoderna kan vara redskap både för att förlösa musikaliteten och hantera livet. Det är en form av kreativ sångundervisning - men även en form av friskvård. Bägge rör sig i gränslandet mellan pedagogik och terapi.

\* De lägger vikt vid ett kompromisslöst bejakande av varje person som sjunger. De tror bägge på varje individs förmåga att sjunga. Denna självklart bejakande attityd är en grundsten i bägges sångmetodik.

\* De värdesätter det personliga röstuttrycket - musikaliskt, pedagogiskt och terapeutiskt. Ingen av dem hänvisar till några allmänna sångideal, utan värdesätter det genuint personliga röstuttrycket.

\* De har ett tillitsfullt, lekfullt och avspänt förhållningssätt till sång och röst. De betonar bägge vikten av att se människan som helhet: röst, kropp och personlighet. Självbejakelse och självacceptans är viktigt. Rädslan för att inte duga stryker nämligen lätt sångens flöde. Lekfullheten öppnar dörren till sången. Rydvall säger: "Man ska inte göra sången. Sången är." Klarström säger: "Gör inte så mycket. Låt det ske. Strunta i att vara duktig." "Gör plats för tonen. Släpp ut den." Det handlar om att lita på sin kropp, att kunna lämna över till kroppen.

\* De använder bägge bildspråk istället för traditionella musikpedagogiska termer som "magstöd" och "rena toner". Rydvall säger till exempel: "När man hittar sin egen röst, då känns det som att få napp." Klarström säger: "Tänk er att ni har ett gummiband i varje sida. Låt er dras ut på bredden. Då får den högsta tonen plats."

\* De betonar rörelsen, både den inre och den yttre. Rydvall gör rörelser med händerna som illustrerar sångövningen. Eleverna får göra samma rörelse när de sjunger. Han betonar även det meditativa, att *känna en inre rörelse* inom sig vid sång. I de kurser där han samarbetar med rytmikpedagoger och sjukgymnaster ingår även rörelse i rummet. Klarström kombinerar sina röstövningar med rörelse i rummet.

\* Deras arbetet präglas av stor *respekt* för varje individ som sjunger. Klarström är alltid *medveten* om de terapeutiska effekterna av det hon gör, noga med att sätta gränser vid övningar som kan upplevas utmanande. Rydvall betonar att han *lyssnar* på eleverna. Han säger att han har *lyssnat sig fram* till den metod han använder, och att hans elever är de som har lärt honom mest.

\* De har bägge upplevt samband mellan sång och hälsa. Klarström har erfarenhet av att sångövningar kan lindra och bota ryggsbesvär och tarmbesvär, fungera som smärtlindring samt påskynda läkning av infektioner. Klarström och Rydvall har erfarenhet av att sång kan lösa upp blockeringar fysiskt, känslomässigt och intellektuellt. Rydvall har hört personer med skadad talförmåga uttrycka sig i sång, och har även erfarit att sång kan ge smärtlindring. De har bägge erfarenhet av att sång kan frigöra och kanalisera känslor. Glädje kan väckas, ångest kan släppa. Elever kan beröras starkt känslomässigt av övningarna, men kurserna erbjuder en form för att kunna hantera detta. Sång är för dem ett redskap för självkänedom och självkänsla.

## 6. DELSTUDIE 2: Projekt "Röst, rytm och poesi"

### 6.1 Utgångspunkt

Den andra delen av min studie var en undersökning med utgångspunkt ifrån min egen kursverksamhet. Den kurs jag ledde vid tillfället hade rubriken "Röst, rytm och poesi". Målgruppen var allmänheten. Tio kvinnor mellan 25 och 65 år anmälde sig. Nio kom. Två av

dessa deltog bara i första träffen, de blev sedan förhindrade på grund av sjukdom. Sju kvinnor fortsatte, och dessa sju deltog även i min undersökning. Kursen bestod av fyra kursträffar på kvällstid. Varje träff omfattande två och en halv timme.

## 6.2 Pedagogisk metod

Mitt arbetssätt grundar sig på flera inspirationskällor: musikterapi, ”röstverkstad”, basal kroppskänedom, skapande dramatik, skapande skrivande och internationell folkdans. Den kurs, som undersökningen avser, innehöll följande moment:

**a.** Röst- och sångövningar, ofta kombinerade med rytmiska rörelser.

Tyngdpunkten låg på improvisatorisk sång och basala röstövningar.

Jag lärde även ut en gospelsång och två visor, som sjöngs unisont.

**b.** Rörelseövningar till musik, både ledda rörelser samt fri improviserad rörelse. Som ackompanjemang valde jag musik med tydligt markerad rytm, ofta folkmusik från Västeuropa, Afrika och Latinamerika.

**c.** Sittande lyssning av poesi, musik och sång. Ibland läste jag en meditativ text till musik, en guidad meditation. Jag presenterade även röster med olika karaktärer och sång från olika världsdelar och traditioner, via inspelad musik. Ibland fick gruppen skriva ned sina tankar eller skriva dikter.

**d.** Samtal kring musik, hälsa och livsfrågor. Gruppen fick dela sina upplevelser kring övningarna eller ställa frågor.

Bland de inspirationskällor, som jag haft nytta av när jag har utformat min pedagogiska metod, vill jag särskilt lyfta fram två: basal kroppskänedom och ”röstverkstad”. Via basal kroppskänedom har jag lärt mig vikten av att utföra mina kurser i lugnt tempo, så att alla hinner känna sin kropps reaktioner, och får en chans att uppleva avspänningen inifrån. De flesta av de röstövningar, som jag beskriver nedan, har jag fått inspiration till via ”röstverkstad”.

### *Rop och rytmiskt tal.*

Att tala rytmiskt eller ropa är ett naturligt förstadium till sång. Frankie Armstrong säger, att den som kan ropa också kan sjunga, och hänvisar till valflickorna. De var inte utbildade i sång, men deras röster hördes lång väg. Traditionen med lockrop och vallvisor fanns i hela världen på den tiden då småskalig boskapsskötsel var vanlig, och vittnar om människans förmåga att instinktivt skapa ett starkt röstljud. En bra uppvärmning av rösten är att upprepa fraser som "hej-hej-heej", "ho-ho-hoo" eller liknande. Vokalerna betonas, och görs mer och mer utdragna, och ropet övergår sedan i sång. En stadig puls och rytm bär övningarna.

### *Röst och rörelse*

Sång och rörelse är en naturlig kombination i folkmusikalisk tradition världen över.

"Kroppens eget ackompanjemang", som dans, stamp i golvet och handklappning, ligger i denna tradition. Gruppen kan stå upp, i en ring, och markera pulsen med fötterna medan de sjunger.

Sångdanssteg kan också användas. Gruppen bildar ring med handfattning, och tar två steg åt vänster och ett åt höger. Försångaren sjunger en vers, övriga sjunger ett omkväde eller

upprepar versen. Traditionen brukar härledas till Färöarna, men dansen som typ finns inom folklig danstradition i Väst- och Östeuropa, exempelvis Grekland och Bulgarien.

#### *Ljudning på en vokal*

Att ljuda länge på en vokal, tills det känns som om kroppen börjar vibrera, är en övning som frigör och mjukar upp sångrösten. Ett sätt är att dela upp kursdeltagarna två och två. Den ena sitter och den andre står bakom och "klappar" på den sittande personens rygg. Den sittande personen, som får ryggmassage, gör samtidigt långa ljud på vokaler som "a" och "o". Personen som blir masserad bestämmer tempo och intensitet i övningen, och kan avbryta övningen när så önskas. Det ska bara vara en person som står bakom och klappar på ryggen, och den sittande personen ska veta vem det är.

#### *"Call and respons"*

Detta är en form av musikalisk kommunikation mellan en grupp en och försångare. Detta sätt att sjunga finns till exempel i traditionell afroamerikansk kyrkosång. Försångaren, (eller i detta fall kursledaren), sjunger en fras. Gruppen "svarar" genom att härma, fylla i eller förstärka frasen. Kursledaren kan även sjunga en fras för var och en, och låta varje individ ensam "svara", genom att sjunga några fraser solo. Ledaren kan även låta deltagarna i gruppen turas om att vara försångare en stund.

Den kursmetod jag valt innehåller såväl frihet som trygga ramar. Den bygger på gruppdynamik, men ger även varje individ utrymme att uttrycka sig. Skapande röst- och rörelseövningar kan upplevas som utmanande och gränslösa av den som inte tidigare deltagit i sådana övningar. Det är viktigt att ledaren skapar tydliga gränser och en fast struktur på samlingen. Jag ville skapa ett symboliskt rum, där deltagarna kunde koppla av och skapa fritt. Varje kursträff inleddes med receptiva övningar - poesilyssning, musiklyssning, tystnad. Sedan följde expressiva övningar: röst, sång, rörelse. Efter paus med förtäring följde receptiva övningar igen - musiklyssning, poesilyssning, skrivande och samtal. Jag avrundade med en stilla samling i ring med musik, tystnad eller en dikt (Hallin,1982).

## **6.3 Resultat**

### **6.3.1 Musikvanor och musiksyn**

Att min grupp bestod av personer med musikaliskt intresse är självklart, annars hade de inte sökt sig till kursen. Jag ville veta mer om hur gruppen förhöll sig till musik.

De visade sig, att de flesta oftast tog del av musik och sång via CD och kassett, TV och radio. Någon angav att de ofta hörde musik på konsert eller offentligt ställe. Ingen av dem angav att de brukade ägan sig åt aktiv musikutövning, i hemmet. Alla - utom en - hade tidigare erfarenhet av att sjunga, spela eller dansa i grupp. För flera låg erfarenheten långt bakåt i tiden, ofta i skoltiden. Endast en person i gruppen sysslade regelbundet med sång, musik eller dans i grupp. Övriga gjorde det inte i nuläget. En av dessa angav att hon längtade efter det.

Gruppen hade en varierad musiksmak, med en liten övervikt på folkmusik, pop, rock, schlager och visor - och något mindre intresse för jazz och klassiskt. Några angav att de tyckte om meditations- och avslappningsmusik, visor eller rockmusik. En kvinna angav också att "tystnaden" var en slags "favoritmusik" för henne.

Jag ville veta hur gruppen uppfattade begreppet "musikalisk". De flesta förknippade begreppet med olika färdigheter, till exempel: gehör, tonsäkerhet, takt- och rytmkänsla, att kunna spela eller att behärska ett instrument. Några såg musikalitet som att uppleva och våga, att tycka om att spela, sjunga, att våga sjunga eller spela, att kunna tolka texter, att kunna förhålla sig till musik, eller att "ha tagit till sig musiken i sitt sinne".

De flesta utövade alltså inte musik aktivt och utåtriktat. Deras svar visade dock på att det var en "aktivt lyssnade" grupp. En del gav även uttryck för längtan efter ett mer aktivt förhållande till musik. I den fortsatta undersökningen berättade en del att de dansade eller sjöng hemma, för sig själva. En del angav att de, inspirerade av kursen, prövade nya sätt att röra sig till musik eller sjunga.

Jag fortsätter nedan att analysera undersökningsmaterialet med utgångspunkt från bland annat Ruuds forskning. Hur påverkar sång- och rörelseövningar identitet, kommunikation och allmäntillstånd?

### 6.3.2 Kommunikation och röstidentitet

I all musikutövning i grupp är *kommunikation och relationer* centralt. Gruppen, inklusive jag, var en del av en kommunikativ process. Att sångledaren bejakar sig själv är viktigt för att andra ska våga sjunga ut. Intervjupersonerna angav genomgående att de upplevde kommunikationen i gruppen som god. Flera skrev att stämningen var generös och att de kunde vara sig själva. Kursdeltagarna hade också utbyte av varandra genom samtal i fikapausen, övningarna öppnade för kommunikation.

Det är en avsevärd skillnad mellan att sjunga i grupp och att sjunga solo.

Vid gruppssång smälter individens röst samman med den ljudbild som gruppen skapar. Alla kommunicerar med alla. Vid solosång, eller enskild ljudövning, så exponerar en individ sin röst och sin person. En röst kommunicerar, och gruppen lyssnar. Det finns en poäng i att låta varje röst ljuda solo en liten stund. Här finns en möjlighet att möta sig själv och andra på ett nytt sätt.

Två av intervjupersonerna skrev mer text än övriga om hur de upplevde sin sångröst. Jag väljer därför att referera till dessa två intervjupersoner. Jag kallar dem *Anna och Eva*. Vad upplevde de, över tid, under kursens fyra träffar, att sjunga gruppssång och solosång ?

Första träffen:

Anna skrev om gruppssången:

"Tycker det är lite hemskt, men man vänjer sig vid allt".

Vid soloövningarna upplevde Anna "blockeringar i halsen", hon tyckte inte att hon kunde få fram "rena ljud", hon upplevde sina röstljud som "sandiga, grusiga ljud".

Eva tyckte att gruppssången gav en "Häftig känsla när vi gjorde det i ring.

En stark känsla. Lyfte oss vidare".

Eva tyckte så här om soloövningarna:

"Härligt. Bra för kroppen, avslappnande, bra för överansträngd röst".

Andra träffen:

Anna skrev, angående gruppsången, att hennes röst lät  
”Bra och väldigt samstämd”.

Anna tyckte, vid soloövningarna, att hennes röst blev  
”Klen, oklar, rosslig. Ljudet kommer från halsen. Tappar kraft. Tror inte att jag kan, andra kan  
bättre. Ska släppa den tanken till nästa gång”.

Eva upplevde under gruppsången att hon blev  
”Trött i rösten efter arbetsdagen, jobbigt att låta högt och mycket”.  
Eva upplevde en del av soloövningarna som ovanliga.  
”Att låta högt är ovant, lite ofint och tabu”.  
(Jag tror att hon här syftar på övningar när vi ljudade långa, kraftfulla, utdragna vokaler).

Tredje träffen:

Anna tyckte att hennes röst, i gruppsången, lät  
”Mycket bra. Var mer samstämmig upplevde jag”.  
Anna skrev om solosången:  
”Jag vet inte vad som hänt sen sist men jag tror jag bestämde mig för att våga”.

Eva upplevde gruppsången som ”Avslappnad, roligt och medryckande”.  
Eva skrev att solosången var en större utmaning än gruppsången, men att det var en nyttig  
utmaning som hon rodde i land: ”Jag överlevde och det gick bra, blir modigare”.

Fjärde träffen:

Då frågade jag om deras upplevelse av *den egna rösten* förändrats under kursens gång.  
Anna skrev om sin sångröst:  
”Ikväll var den betydligt kraftfullare, känner mig säkrare i mig själv”.  
Eva skrev om sin sångröst:  
”Positivt att vara altröst, de andra hade också låg röst. Behagligt, roligt, lät bra”.

*Min kommentar:*

Att utforska sin röst är ett identitetsarbete, en skapande process som tar tid. Samma person  
kan få olika upplevelser av sin sångröst, beroende på känsloläget. Sång kan väcka glädje och  
smärta. Personliga minnen eller traditioner kan hämma sången. Eva hänvisar till vårt  
kulturella röstideal; kvinnor förväntas ofta sjunga med ljusa röster. När hon fick sjunga ut,  
med sin mörka altröst, upplevde hon att det *lät bra*. Anna skrev att hennes röst framkallade  
sandiga, grusiga ljud första gången, men sista gången upplevde hon sin röst som *kraftfull*.  
Anna var också medveten om att tankarna hindrade henne. Hon tvivlade på sin sångförmåga,  
men hon strävade efter att göra sig av med dessa tankar.

Det är ingen självklarhet för människor i vår kultur att sjunga inför andra. Om den som är  
bränd av tidigare kritik mot den egna sångrösten ska vilja delta i en sådan övning, så är det A  
och O att skapa trygghet i gruppen. Övningen kräver mod. Den som vågar upplever ofta en  
befriande känsla av att ha vunnit en seger över rädslan.

### 6.3.3 Allmäntillstånd

Jag ville veta hur övningarna i kursen påverkade kursdeltagarna *allmäntillstånd och välbefinnande*. Intervjupersonernas svar berörde olika områden av *begreppet hälsa*. Här fokuserar jag på hur övningarna påverkade:

- gemenskapen i gruppen
- den fysiska avspänningen
- upplevelsen av den egna rösten, röstteknik
- upplevelsen av personlig utveckling och självförtroende
- känslor och stämningsläge

Jag väljer att ange en rad *direkta citat* ur undersökningsmaterialet, eftersom jag tycker att kursdeltagarnas egna ord säger så mycket.

#### *Om gemenskapen i gruppen*

"Avspänd, kravlös grupptillhörighet är nyttigt. Kanske upptäcker man någon ny sida av sig själv."

"Det är stimulerande med nya sätt att göra saker tillsammans. På så sätt kan jag säga att jag byggt på mig själv och mitt allmäntillstånd."

#### *Om fysisk avspänning*

"Ger avslappning i kroppen, ner med axlarna, lägre andning. Mindre stress ökat välbefinnande."

"Blir avslappnad, släpper fram tröttheten. Känner kroppens signaler bättre."

"En här-och-nu-känsla minskar stress och prestationstanken. Ökar kroppsmedvetenheten."

"Jag känner mig tillfreds och avstressad av att få vara närvarande".

"Härlig stämning, här-och-nu effekt, alla tankar stannar av. Bra."

#### *Om förbättring av röstteknik*

"Piggare, mindre ont i stämbanden. Har fått ner pratet till magen istället för halvskrik-i-halsen-läge."

"Har blivit väldigt medveten om hur jag använder min röst. Rör kroppen på ett annat sätt nu, i musiken, hittar nya takter och rytmer i den. Sjunger mer från mage, ej så mycket från hals."

#### *Om personlig utveckling och självförtroende*

"Allmäntillstånd? Kanske inte så mycket fysiskt. Mer psykiskt i så fall. Skönt att få utveckla sina kreativa sidor" ...

"Många insikter brukar komma efteråt"

"Det är alltid skönt att få arbeta med sitt eget jag. Allra helst efter en lång arbetsdag där man arbetat för andra."

"Stärker självförtroendet. Väcker lusten att lyssna på musik, sjunga och röra på sig. Motvikt mot annat: stress på jobbet och passivt konsumerande av TV. Alla kan klara av det. Man deltar som man är oavsett värk, sångvana osv."

Några kvinnor skrev att de...

-hade fått "ett verktyg att ta med sig i sin ryggsäck"...

-hade upptäckt "en naturlig rytm i sig"...

-hade blivit "mindre rädd att använda djupet av rösten".

*Om höjt stämningläge*

"Jag har känt mig harmonisk..."

"Jag känner mig glad".

"Jag blir väldigt glad av det här. Det känns personligt utvecklande. Jag blir så kreativ i tanken..."

*Om "musikalitet"*

Några hade förändrats sin musiksyn under kursens gång. En kvinna trodde inte längre att det krävs någon speciell musikkänsla för att sjunga och dansa, utan att alla kan göra det.

*Min kommentar:*

Kursdeltagarna tar upp fysiska och själsliga aspekter. Dessa sammanfaller ofta till en upplevelse av helhet. I sång och rörelse är man närvarande i nuet med kropp, själ och tankar. Kursen ger tillfälle att få arbeta med sig själv. Övningarna blir en motvikt till stress och vardag, och ger glädje och avspänning, trots värk i kroppen. Samtidigt föds nya insikter efter övningarna.

## **7. AVSLUTANDE DISKUSSION**

### **7.1 Sång, hälsa och livskvalitet**

Jag jämförde de erfarenheter, som Rydvall och Klarström redovisar, med erfarenheterna från min egen pedagogiska erfarenhet. Resultaten från de två delarna av min studie visade en stor samstämmighet. Jag fann i undersökningsmaterialet en rad olika tecken på att röst, sång- och rörelseövningarna kan påverka en människas hälsa i positiv riktning. I min metod kompletterades övningarna med musiklyssning och samtal där gruppen fick reflektera kring sina upplevelser.

Den hälsobefrämjande inverkan, som röstövningar har, tycks mycket bero på pedagogens bejakande attityd. Människor, som inte har ett aktivt förhållande till musik, brukar ofta säga att de inte kan "följa en rytm", "hålla takten" eller "hålla tonen". Ur detta föds en rädsla för att

förstöra rytmen eller tonen i en grupp som musicerar, och man vågar därför inte sjunga eller dansa med. Hos en del finns också traumatiska minnen av att ha stått i en grupp eller kör, och blivit utpekad som "den som sjunger fel".

Styrkan med skapande basala musikövningar i grupp är att de ger alla möjlighet att uppleva *ett aktivt förhållande till musik*. Varje röst bidrar till gruppens klangflöde och varje kropps rörelse bidrar till energin som skapas i rummet. Efter en stund kan det kännas som om musiken bär hela gruppen. Rädsla och tvekan är borta. Allt känns lätt och självklart. En stark livskänsla uppstår. Detta kan med Ruuds ord kallas för "varma ögonblick". Det kan kallas för att uppleva "flow." Att känna livets goda rytm, i trygg närhet till andra, är att uppleva *sammanhang och mening*. Vad dessa ögonblick betyder för en människas hälsa är svårt att mäta. Det är sannolikt en av de faktorer som kan bevara balansen i tillvaron.

## 7.2 Hälsofrämjande processer

Min undersökning avsåg en öppen kurs. Jag vill överföra erfarenheterna från denna grupp till området friskvård och rehabilitering. Jag vill återanknyta till de *hälsobefrämjande processer*, som jag tidigare nämnt. Jag återvänder till begreppet *copingförmåga*, och summerar vad sången kan betyda för denna.

### \* *Muskulär avspänning och mental koncentration*

Att leva med sin koncentration riktad åt många håll samtidigt skapar splittring. Via sången tränas förmågan att spänna av, koncentrera sig och fokusera. Såväl Rydalls och Klarströms praktiska erfarenhet, som Christina Grapes undersökning från Karolinska institutet, pekar på sångens potential för att motverka stressrelaterad sjukdom. De flesta i min undersökningsgrupp betonade också att övningarna gav avspänning. En av kursdeltagare, som uppgav att hon hade värk, skrev att hon upplevde mindre stress och ökat välbefinnande, och att hon "kände sin kropps signaler bättre". Övningarna blev en motvikt till vardagens stress. Känslor av harmoni och glädje fick utrymme.

### \* *Självreflektion*

Intervjupersonerna svar tyder också på att de fick inspiration till att *reflektera över sin situation*. De angav att de fick nya insikter efter övningarna, fylldes av kreativa tankar eller kunde upptäcka nya sidor av sig själv. En annan beskrev ökad självkänedom, hon angav att hon hade blivit mindre rädd för att använda "djupet" av sin röst.

### \* *Nyorientering*

Summan av svaren tyder på att sång- och rörelseövningarna kan vara användbara för dem som behöver *pröva nya förhållningssätt, påverka sin livssituation och göra en livsförändring*. Detta är viktiga delar i ett långsiktigt rehabiliteringsprogram

## 7.3 Mod, självkänsla och handlingskraft

*En positiv självbild* är också en förutsättning för copingförmåga.

Jag kan via sång och rörelse få ökad självkänedom, och pröva olika roller och karaktärer. Vilka sidor av mig själv behöver jag lyfta fram för att få bättre balans? Hur känns det att låta tydligt och kraftfullt, eller mjukt och ömsint? Vad hände inom mig när jag vågade sjunga solo? Hur kan jag förvalta den erfarenheten? Hur kan den erfarenheten berika andra områden i mitt liv? Några kursdeltagare beskrev den positiva känsla de fick när de vågade sjunga solo.

De satte inte detta i relation till musikalisk kunnande, utan med *mod och självförtroende*. "Jag tror att jag bestämde mig för att våga" skrev en av dem.

Övningar med röst, sång och rörelse kan ge *en känsla av styrka*.

Ruud beskriver copingförmåga som att kunna *förvalta sitt liv*, att känna frihet *att handla för att påverka sin livssituation, och att uppleva kompetens*. Det kan innebära nytt livsmod, att individen orkar ta större ansvar för sin hälsa och orkar mobilisera sina egna resurser. Motsatsen är att vara ett maktlöst offer för sin livssituation, att bara passivt kunna ta emot behandling.

Den musikterapeutiska traditionen arbetar med utgångspunkt ifrån individens *resurser och kompetens*. Målet är att *ta fram det starka hos varje individ*. Denna tradition kan med fördel överföra till verksamhet utanför den rena terapifären. Att fokusera på individens styrka och resurser är en fruktbar utgångspunkt även vid friskvård, rehabilitering och pedagogisk verksamhet.

Mitt resultat tyder på att denna typ av metod kan öka individens förmåga att reflektera kring livssituationen, utforska och mobilisera sina egna resurser, kommunicera och handla. Metoden ger även mjuk, lätt fysisk träning och avspänning. Gruppövningar med sång, rörelse, musik- och poesilyssning, samtal och reflektion kan alltså ge en kombination av effekter som främjar både *kroppsligt och själslig hälsa*.

Musikövningarna kan ge en mental styrka som kan överföras till vardagens situationer. Metoden kan sannolikt motverka stress- och smärtrelaterade symptom, både på kort och lång sikt. Metoden bör också kunna stärka förmågan att hantera livssituationen - det vill säga öka copingförmågan.

Ruud beskriver fyra rum i en människas identitet. Sång- och rörelseövningarna kan tillföra vart och ett av dessa rum något. Övningarna kan ge personlig utveckling, social utveckling samt locka fram viktiga minnen och hjälpa individen att förhålla sig till sin livshistoria. Slutligen kan musiken öppna den dimension av livet, som kan kallas andlig. Där kan vi på ett djupare plan förstå vår livssituation, och vår smärta - och gå vidare mot läkedom.

## 7.4 Tillämpning av metoden och framtida forskning

Jag har beskrivit en typ av *friskvård med musikaliska förtecken*, där röst-, sång-, och rörelseövningar kombineras med musiklyssning och samtal i grupp. Om ett varaktigt resultat ska kunna uppnås, så bör övningarna pågå under längre tid med en och samma grupp. Metoden kan då tillämpas inom olika områden:

- Förebyggande friskvård, företagshälsovård
- Rehabilitering för personer med långvariga rygg- och smärtbesvär
- Program för livsstilsförändring. Det kan gälla olika områden - kroppslig skada, rehabilitering efter en operation, kostomläggning, stressrelaterad sjukdom, drogmissbruk, kriminalitet.

- Pedagogisk verksamhet för grupper med särskilda behov, exempelvis vuxen- eller barngrupper med läs- och skrivsvårigheter.

Ett förslag till fortsatt forskning är att undersöka vad *musikalisk kommunikation med sång och rörelse i grupp* kan tillföra individen i en rehabiliteringssituation eller i en pedagogiskt situation med hälsorelaterade mål.

## 8. REFERENSER

*Tryckta källor:*

Antonovsky, Aaron. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.

Armstrong, Frankie. (1992). *As far as the eye can sing*. U.K, London: The womans press.

Armstrong, Frankie. (1998). Freeing our singing voice, i Hampton, Marion *Vocal vision, wiew's on voice*. USA, New York och U.K, London: Applause.

Armstrong, Frankie. U.å. Folder. *Frankie Armstrong, Singer & Voice teacher*. U.K.

Austin, S Diane. (1998). When the psyche sings, i Bruscia, Kenneth, *The dynamics of music psychotherapy*. USA: Barcelona Publishers.

Bergström, Gunnel. (1987). *Rösten och personligheten*. Göteborg: Esselte studium/Akademiförlaget.

Björkvold, Jon-Roar. (1994). *Den musiska människan*. Hässelby: Runa förlag.

Blacking, John. (1974). *How muscial is man?* Seattle: University of Washington Press.

Brattberg, Gunilla. (1995). *Värkmästarnas verkstad*. Stockholm: Liber Utbildning/Almqvist & Wiksell medicin.

Dropsy, Jacques. (1993). *Den harmoniska kroppen*. Stockholm: Natur och Kultur.

Edhin, Susanna. (1999). *Den självläkande människan*. Stockholm: Bokförlaget Forum.

Erikson, Erik Homburger. (2000). *Den fullbordade livscykeln*. Stockholm: Natur och Kultur.

Grape, Christina. *Den sjungande kroppen*, Stockholm: Karolinska institutet, institutionen för Folkhälsovetenskap, avdelningen för Stressforskning.

Hallin, Mona. (1982) *Musik är utveckling*. Stockholm: Utbildningsradion.

Lannfjäll, Majbritt. (1998). Sång till glädje och växt. Tidskriften *Röstläget* nr 1 1998.

Leijon, Jerker. (1997). *Kör för alla*. Stockholm: Gehrman's musikförlag.

Nilsson, Björn och Waldemarsson, Anna-Karin. (1994). *Kommunikation*. Lund: Studentlitteratur.

Reberg, Arne. (1998). *Mina förklädda gudar, att överleva en dödsdom.* (sid 180-181). Stockholm: Wahlström & Widstrand

Roxendal, Gertrud och Winberg, Agneta. (2002). *Levande människa.* Stockholm: Natur och Kultur.

Rudberg, Birgitta, (2001). *Aktiv avspänning.* Stockholm: Natur och Kultur.

Rudberg, Signe. (1998). Röstens verkstad: ett annat sätt att låta. (Om Lena Klarströms kurser). Tidskriften *Körsång* 1998 / 71:2

Rudberg, Signe. (1997). *Sång som läkedom.* Observationer av sångkurser med Karl-Gustav Rydvall och Lena Klarström. Kompendium. Musikhögskolan i Piteå. Skellefteå: Kulturica.

Rudberg, Signe (2002). Tänk positivt – motverka stress. (Om Lars-Eric Unestål). *Västerbottens Folkblad* 15 oktober 2002.

Ruud, Even. (1997). *Musikk og identitet.* Oslo: Universitetsforlaget.

Ruud, Even. (1982). *Vad är musikterapi?* Stockholm : Norstedts förlag.

Ruud, Even. (2002). *Varma ögonblick.* Göteborg: Bo Ejeby förlag.

Rydvall, Karl-Gustav. (1986). *Musik som livskraft* . Stockholm: Almqvist & Wiksell.

Rydvall, Karl-Gustav. (1997). *Musik som livskraft II.* Stockholm: Pedagogia Utbildningscentrum AB.

Sundin, Bertil. (1988). *Musiken i människan.* Stockholm: Natur och Kultur.

Unestål, Lars-Eric & Hellertz, Pia. (2002). *Personlig utveckling genom mental träning.* Örebro: Veje förlag.

#### *Muntliga referenser:*

Klarström, Lena. Intervju. Skellefteå, maj 1997.

Rydvall, Karl-Gustav. Intervju. Stockholm, juni 1996.

Unestål, Lars-Eric. Föreläsningshelg. Intervju i samband med denna. Skellefteå, oktober 2002.

#### *Ljudupptagningar:*

Armstrong, Frankie, och Pritchard, Daniel. (1986).  
Ljudkassett. *Voice exercises and songs.* U.K: Broad Oak Studio, Heresford.

*Internet:*

*Armstrong, Frankie.* Internetsida om sångerskan och pedagogen Frankie Armstrong.  
Adress: [www.hartbourtownrecords.com/armstrong.html](http://www.hartbourtownrecords.com/armstrong.html)

*Colin Harrison & Alison Burns,* på Internetsida för  
Natural Voice Practitioners' Network.  
Adress: [www.naturalvoice.net](http://www.naturalvoice.net)

*The world health organization (WHO).* Internetsida för Världshälsorganisationen.  
Adress. [www.who.int/inf-fs/en/fact126html](http://www.who.int/inf-fs/en/fact126html)

*Film:*

Bauman, Schamyl & Ekman, Hasse. (1940). *Swing it magistern.* Sandrew film AB.

## BILAGA

Fyra frågeformulär, från undersökning i samband med Signe Rudbergs sångkurs.

### Formulär nr 1

**1.1** Ålder och kön (kryssa för) Man / Kvinna. Ålder:

**1.2** Var hör du oftast musik och sång? (kryssa för)

- a. På TV & Radio
- b. På CD och kassett hemma
- c. "Levande musik" utövad i hemmet
- d. "Live" konsert eller offentligt ställe

**1.3** Vilken slags musik lyssnar du på, om du får välja? (kryssa för)

- a. Jazz, blues, gospel
- b. Pop, rock, schlager
- c. Klassiskt och modernt klassiskt
- d. Visor, trubadurmusik
- e. Folkmusik
- g. Annat, beskriv:.....

**1.4** Brukar du sjunga? Kryssa för ett *eller* flera alternativ. Lämna gärna egen kommentar.

- a. Ofta b. Ibland c. Sällan d. Så gott som aldrig (Hur?)
- e. I grupp, t ex allsång f. När jag är ensam

**1.5** Har du tidigare sjungit, musicerat eller dansat i grupp? (kryssa för)

- a. Ja. b. Nej.

**1.6** Utövar du idag någon form av sång, musik, eller dans i grupp? ( kryssa för)

- a. Ja. b. Nej

**1.7** Vad innebär det för dig att någon är "musikalisk"?

Beskriv kort vad du kommer att tänka på när du hör detta ord.

### Formulär nr 2

**2.1** Hur var det att delta i kvällens övningar (röst, rörelse, musik och poesilyssning)?  
Skriv spontant ned något om vad du upplevde, positivt / negativt eller både och.

**2.2** Hur upplevde du att höra din egen röst i kvällens *röst- och sångövningar*?

**a.** När gruppen sjöng tillsammans?

**b.** När du sjöng eller "gjorde ljud" solo?

**2.3** Har kursens röst & sångövningar, ikväll och på förra kursträffen, på något sätt påverkat ditt allmäntillstånd? Känner du dig t ex piggare efter röstövningarna, eller känner du dig tröttare? Beskriv kort med egna ord.

### Formulär nr 3

**3.1** Hur var det att delta i kvällens övningar i stort?

**a.** Var det några övningar som kändes speciellt svåra....?

**b.** Var det någon/några övningar som passade dig särskilt bra...?

**3.2** Hur upplevde du att höra din egen röst i kvällens röst- och sångövningar?

**a.** När gruppen sjöng tillsammans?

**b.** När du sjöng eller "gjorde ljud" solo?

**3.3.** Påverkade kvällens *första pass*, dvs *röst-, sång och rörelseövningarna*, på något sätt ditt allmäntillstånd? Kände du dig t ex piggare efteråt, eller tröttare?  
Beskriv kort med egna ord.

**3.4** Hur upplevde du kommunikationen inom gruppen under kvällens röst-, sång och rörelseövningar? Beskriv kort med egna ord.

**3.5** Beskriv något av din förväntan inför nästa kursträff...

Formulär nr 4

**4.1.** Hur upplevde du kommunikationen inom gruppen ikväll?

**4.2.** Hur upplevde du att höra din egen röst i kvällens *röst- och sångövningar*?

**a.** När gruppen sjöng tillsammans?

**b.** När du sjöng eller "gjorde ljud" solo?

**4.3.** Hur upplevde du kursens övningar under dessa fyra träffar?

Frågan avser kursen som helhet: röst, sång, rörelse, lyssna på poesi/musik, skriva poesi.

Motivera gärna dina svar med egna ord.

**a.** Något som var bra, övningar du skulle velat ha mer av?

**b.** Något som var mindre bra, övningar du skulle velat ha mindre av?

**4.4.** Upplever du att *röst-, sång och rörelseövningarna*, av den typ kursen innehöll, på något sätt påverkat din förmåga att kommunicera i andra gruppsammanhang? Om ja, i så fall hur? Beskriv kort med egna ord.

**4.5.** Tror du rent generellt att *röst- sång- och rörelseövningar*, av den typ kursen innehöll, skulle kunna påverka människors förmåga att kommunicera i grupp? .....Om ja, i så fall hur? Beskriv kort med egna ord.

**4.6.** Upplever du att *röst- sång- och rörelseövningarna* under dessa fyra kursträffar påverkat ditt välbefinnande, i något avseende? Om ja, i så fall hur? Beskriv kort med egna ord.

**4.7.** Tror du, rent allmänt, att välbefinnandet skulle påverkas, i något avseende, hos människor som deltar i *röst, sång och rörelseövningar* av den typ som kursen innehöll?...Om ja, i så fall hur? Beskriv kort med egna ord.

**4.8.** I frågeformuläret som delades ut vid första kursträffen fanns denna fråga:

" Vad innebär det för dig att någon är "musikalisk"? Beskriv kort vad du kommer att tänka på när du hör detta ord. "

Hur skulle du spontant svara på den frågan ikväll?

(Har din inställning förändrats i något avseende?)

**4.9.** Har din upplevelse av din egen röst på något sätt förändrats under kursens gång?

Om ja, i så fall hur? Beskriv kort med egna ord.

**4.10** Är en kurs av den här typen något du skulle rekommendera andra?

Kommentera gärna ditt svar.