

# Tanker omkring en metodisk tilgang til sangundervisning.

At skulle skrive en metodelære i faget sangundervisning, finder jeg noget nær umuligt, af mange årsager. En almindelig sund skepsis siger mig, at man bør vogte sig for den person, der mener at have fundet ”de vise sten”, men lytte til den person der vedvarende og nysgerrigt søger og lærer livet igennem. I forbindelse med arbejdet med at undervise i sang, har jeg læst mange spændende sangpædagogers betragtninger omkring dette at undervise i sang, og en fællesnævner for langt hovedparten af dem, er deres modvilje mod at plædere de måtte have en endegyldig – metode. Olga Averino skriver bl.a. i sin bog ”Principles and art of singing”: *”Try as I may, I cannot see anything but harm in a ”method” applied to a singer”*. Adskillige år senere og i en ganske anden sangtradition supplerer Tonny Landy hendes udsagn i sin bog ”En sangers liv” med betragtningen: *”Hvad er så formålet med sangundervisning? [...] Det er vigtigt, at eleven bevarer sit eget naturlige instinkt for at synge, og at undervisningen retter sig ind efter den enkeltes behov. Derfor får jeg altid kuldegysninger, når jeg hører om en lærers ”metode”*. Susanna Eken bruger i sin bog ”Den menneskelige stemme” betegnelsen ”elevunderstøttet pædagogik”, som den undervisningsform hun praktiserer, frem for at sætte sig på en fast ”metode”.

Jeg tilslutter mig ganske og aldeles disse betragtninger. For metoden ved undervisningen af enhver sangelev må være den, at danne sig et billede af den pågældende elev, og der ud fra lave sig den metode, man agter at undervise efter. Ud fra elevens individuelle behov – og *ikke* ud fra pædagogens metode. Det naturlige ved mødet med en ny elev vil være, gennem en afslappet og informativ samtale, at spørge ind til den pågældende elevs ønsker og behov, så vel som til elevens personlige historie, det være sig almene personlige oplysninger, og elevens historik mht. musikalsk opdragelse og kunnen mv. Desuden må pædagogen have øjne og ører på stilke i relation til at observere eleven helt konkret; krop og ansigt – hele den fysiske habitus. Tæt/langstrakt, hypermobil, hyper/hypo i den muskulære tonus osv. osv. Åndedrættet, samt talestemmen og dens placering, måske også selve sangstemmens, ved at få eleven til at synge nogle få fraser fra en sang; musikalitet – evne til, og ønske om et udtryk. Foruden naturligvis hele elevens personlige og psykiske udstråling – Kort sagt, pædagogen vil langsomt danne sig et overblik over eleven – måske over noget tid – og ud fra dette overblik over elevens fysik, personlighed, evner, behov og ønsker vil han danne sig en **diagnose** af pågældende elev, hvor ud fra han kan lave den **metode**, denne elev kan undervises ud fra. Velvidende at vi arbejder med levende mennesker - og i øvrigt selv er et af slagsen, og dermed ikke er ufejlbarlige – så en metode må ligeledes være en levende organisme, der følger den igangværende proces og udvikling, og kontinuerligt udvikler sig selv parallelt med denne udvikling.

Nedenstående følger mine tanker og betragtninger omkring hovedparten af de elementer jeg mener, er vigtige i arbejdet med en klassisk skoling af en sangstemme. Det er naturligvis ikke muligt at inddrage alle disse elementer i hver enkelt sangtime, men det er elementer, der løbende vil indgå i en fortløbende undervisning, med en højere eller lavere vægtning og prioritering alt efter elevens aktuelle behov og niveau. Jeg har bevidst valgt at sammenskrive mine betragtninger i en causerende form, da jeg netop ikke mener de skal betragtes som nogen form for facitliste, man skulle kunne slå op i.

*”Den ideelle pædagogiske situation kræver nysgerrighed fra både elev og lærer side. Den største ressource i undervisning er nysgerrighed.”*

(Svend-Erik Holgersen – Hvad betyder musikpædagogik. Københavns Universitet 1993, s. 78)

Mennesker er som bekendt meget forskellige på alle områder, og det gælder også deres grænser for **blufærdighed**, grænserne for at overskride deres private ”rum” – hvor tæt på de umiddelbart er parate til at lade et andet menneske – måske ukendt – træde ind i deres **privatsfære**. Derfor er det vigtigt, at man gør sig bevidst hvordan man nærmer sig eleven i den helt naturlige og uundgåelige fysiske kontakt i sangtimen. Frem for f.eks. at træde direkte ind foran eleven, når du vil vise noget konkret, så nær dig eleven fra siden, så du ikke blokerer hans personlige rum. Vil du røre ved vedkommende helt konkret, så tag hans hånd eller arm, og placer hans egen hånd det pågældende sted på kroppen, med din venlige, men konkrete guidning – på samme måde kan du placere hans hænder i dine på din egen krop, for dér at vise en pointe. Herved opstår der en fysisk nærhed til eleven, i en venlig og ikke ”farlig” atmosfære. Først når der, over tid, er opstået en fysisk fortrolighed og afslappethed lærer og elev imellem, kan du evt. gå direkte til eleven, og vise konkret, hvad du ønsker eleven skal mærke i sin krop. At arbejde med så megen kropslighed som sang kræver, kan til tider være ganske angstprovokerende for eleven. For slet ikke at tale om senere i forløbet, når de store personlige udtryk i sangens – ”kunstens” – tarv og krav bliver en af faktorerne i sangundervisningen, parallelt med de psykiske aspekter forbundet med sceneoptræden, dette konstant at skulle ”levere varen” samt meget andet i sangerens liv. Herom udtaler forfatteren Peter Høeg meget præcist i et interview, i forbindelse med netop – angsten i kunsten:

*”Her er det min overbevisning, at et nødvendigt hjælperedskab til at overvinde angsten er et andet menneske. Hvis man vil et ekstraordinært sted hen, skal man have en hjælper eller lærer, og her er det altafgørende, at man har opbygget en tillidsrelation. [...] Ud over en tillidsrelation til en anden person og de rette mentale værktøjer kræver en god oplevelse med angsten, ifølge Peter Høeg, at man nærmer sig den nænsomt og med respekt. Hvis man kan være bevidst i situationen, er der mulighed for, at angsten forsvinder helt.”*

(Rasmus Nejst Jensen - Angsten i Kunsten. Psykiatrifondens Forlag 2008, s.68)

## **Kropsholdningen.**

Kropsligt holdningsarbejde er en naturlig del af en sangpædagogs arbejde. Det er umådelig vigtigt for, og dybt forbundet med det senere arbejde med åndedrættet, og senere med hele arbejdet omkring eventuelle nakke-, tunge- og kæbespændinger mv. Arbejdet med kroppens holdning, og hvordan eleven bærer sin krop vil være lige så individuelt som resten af det sanglige arbejde med eleven, og der er et konstant ”ongoing job” at holde sin opmærksomhed på for sangpædagogen.

En hurtig ”tjekliste” for eleven, som for læreren, kunne være som denne: Fald sammen i kroppen (så du senere oplever kroppens ”opstabling” som ganske overvældende). Stå med let spredte ben, gerne i skulderbredde, let turnerede fødder. Stræk benene, men hav løse og fleksible knæ. Hvis du dernæst tænker et indre løft i det bløde område mellem hofteben og nederste ribben i siden, vil overkroppen og brystkassen automatisk løfte sig op på plads i både højden og bredden, *uden* at du mister jordforbindelsen. Lænden vil få sit naturlige og fleksible svaj, og hofterne vil være klar til en Samba (om ønskværdigt...). Nu tænkes en lang lige nakke. Her tænker jeg en svanehals indvendigt i dine egne halshvirvler, da et for voldsomt stræk på bagsiden af nakken, let kan tippe hovedet forover og få kæben og tungeroden til at trykke ned på struben på forsiden. Tænk nu at hovedet hviler som en nikkedukkes hoved, frit hængende på spidsen af en lang keglespids. Et voilà – hvem er den flotte fyr / eller pige? (med al respekt...)

Det er vigtigt at kroppen i dette arbejde ikke opleves som en slaskedukke. Dette er ikke tænkt som en løs krop. **Afspændt ja, men ikke løs!** Det kræver en konstant muskelkontakt i hele kroppen at

syngende - der skal være en konstant tonus på kroppens muskler. Hvis kroppen bliver for slap og løs klapper struben sammen, og der vil uafværgeligt kompenseres med en mængde kompensations-spændinger i nakke, strube, kæbe, tunge mv. når man synger. At synge kræver en **opspænding** i de rette muskler i de involverede områder af kroppen – men den skal være fri, fleksibel, ”glad”, tændt og udadvendt og *ikke* overspændt. Som når Pinocchio synger: ”Der er ingen bånd der binder mig” - Og han er jo trods alt bygget af træ...

Nedenstående epistel af Ebbe Rode synes jeg kan være ganske sigende, specielt i de tilfælde hvor sangerens hele krop og fysik kommer så meget på tværs, at det blokerer hans ønske og evne til et naturligt udtryk:

*”Disse smertefuldt lukkede øjne, denne kvalfulde mund – og især den frysende næses vibreren er blevet mig inderlig kær.  
Men sig mig, hvor dan skal det tydes, dette tragiske ansigt du skær’?  
Er du Tantalos – eller en køter, der trampes på sine tæer?  
Som sagt, jeg er fuld af beundring, men et venligt råd ligger nær:  
Hvis det gør så ondt, når du synger, hvorfor la’r du så ikke vær’?”*

## Åndedrættet.

En af de væsentligste faktorer omkring det at synge, så vel som selve basis for al form for sang, er en god og velfunderet åndedrætsfunktion. For i åndedrættet – kilden til livet – ligger mennesket bag sangeren, og den aktuelle fysiske og psykiske tilstand hos sangeren ofte gemt. Fungerer åndedrættet hurtigt og staccato, er det dybt og roligt, er det højt placeret, er det med stolt udfoldet brystkasse eller måske med brystkassen foldet sky sammen mellem skuldrene? For at sige det enkelt – der findes lige så mange åndedrætsformer som der findes mennesker. Og da vi i klassisk sang er dybt afhængige af et velfungerende, frit, dybt funderet og kontrolleret åndedræt, er det et særdeles vigtigt arbejdsområde for enhver sangpædagog.

Når man stifter bekendtskab med en ny elev – uanset på hvilket niveau eleven måtte befinde sig – er det vigtigt, når man vil danne sig sin diagnose af eleven, også at spørge ind til elevens historik omkring noget så basalt og ubevidst som elevens åndedræt – måden han trækker sit vejr på. Rent bortset fra at pædagogen naturligvis vil opsere hvordan elevens åndedræt fungerer i den givne situation i sangtiden. Er der en historie med f.eks. åndedræts sygdomme som f.eks. astma eller lignende, med deraf ofte følgende tendens til et meget højt placeret åndedræt, foruden visse angstfølelser i forbindelse med brugen af åndedrættet i ekstreme situationer? (som sang i sin yderste konsekvent til tider kan sidestilles med). Dyrkes der idræt på et højt niveau, der evt. kan betyde at konditionstallet er højt, og at åndedrætsmuskulaturen dermed kan forventes at være forholdsvis bevidst kontrolleret? (Om end sportsmanden ofte *ikke* er i besiddelse af den fleksible kropslige muskulatur, der er ønskværdig for sang). Har eleven måske i kortere eller længere tid modtaget sangundervisning hos en anden (måske ubekendt) lærer, og hos denne tillært sig nogen u hensigtsmæssige vaner og funktioner i relation til åndedræt og støtte? Er der tale om en elev, som tidligere har sunget hos andre lærere, kan det være ganske fint at få eleven til, med egne ord, at formulere lidt omkring hvordan han tænker, når han bruger sit åndedræt til at synge med. Dette kan afværge at lærer og elev senere hen ubevidst kommer til at modarbejde hinanden; læreren vil lære eleven ”nye” åndedrætsvaner” og eleven står holder fast i noget, han tidligere har lært, i den tro at han *bør* gøre sådan. En situation der for øvrigt også nemt kan opstå i andre af sangundervisningens aspekter...

Forhold som ovennævnte og lignende andre, kan give nogle gode parametre for pædagogen i det videre åndedrætsmæssige og kropslige arbejde med eleven.

I den ideelle sangtime er der oceaner af tid! Dette er dog meget sjældent er tilfældet i det virkelige liv...

Følgende forslag til arbejde med krop og åndedræt, skal derfor ses som øvelser jeg – blandt mange andre – vil vælge ud iblandt til mine elever, alt efter den enkeltes aktuelle behov, formåen og ønsker. Generelt omkring indåndingen er det vigtigt at pointere, at den foregår i en indre åbning, som i et indre smil. Det sikrer at struben hænger frit, tungen er afslappet og hele svælget er åbent.

*“I do want to write once again about the importance and total usefulness of the **“Happy Surprise!”** – that swift gesture which alerts the entire singer every time; at every breath; at every phrase, enabling the onset of the sound to take flight, with appropriate resonances. [...] it’s “feel” inside the mouth and open throat: the extra space and the “cool air” at the soft palate as the breath comes in – the alert feel around the eyes and facial expression.”*

(Esther Salaman - Unlocking your voice. Kahn and Averill 1989, s. 98)

I vores fortravlede verden kommer sangeleven (som læreren) ofte farende fra en travl hverdag til sin sangtime. Her kan det iblandt være godt at få mulighed for at finde ind til en ro i kroppen, og – med et nydansk ord – at få en god **”grounding”** i kroppen, før vi begynder at arbejde med selve timen. Jeg foreslår i denne øvelse, at læreren og eleven stiller sig overfor hinanden med et par meters afstand – således at der opstår en kontakt imellem dem, uden at den dog bliver for tæt – støt gerne med en hånd på flyglet. Stå med let spredte ben, kom op på halv tå (gerne i strømpesokker). Stå nu lige så stille og vip op og ned på fødderne, uden på noget tidspunkt at komme ned og røre jorden med hælene – måske 10-15 vip pr. sæt. Træk hele tiden vejret stille og roligt. Efter nogen tid lægges vægten over på det ene ben - støt gerne med en hånd på flyglet - alt i mens bevægelsen fortsætter, derpå tilbage i center, og fortsæt bevægelsen. (lægmusklerne syrer til – jeg ved det, men bliv ved - det bliver så godt bagefter) Nu lægges vægten over på det andet ben – og til sidst tilbage i centrum igen med nogle få vip. Nu sænkes hælene i gulvet, og her er det vigtigt at eleven IKKE flytter sine fødder fra gulvet, således at han nu (uden at se på fødderne) vil opleve at fødderne ”løber ud” over gulvet som en ægte ”Anders And Futter”, alt imens en varme og tyngde – ovennævnte grounding – breder sig fra fødderne op gennem benene og kroppen på ham. Fra denne tyngde / grounding og ro i kroppen kan sangtimen nu begynde...

Elever med et højt åndedræt placerer jeg ofte på gulvet i følgende øvelse – en øvelse der desuden ofte anvendes til astmapatienter: Hvis eleven fysik tillader, beder jeg ham komme ned på knæene med strakt vrist, og folde kroppen sammen og lægge sig på gulvet som et fladtrykt ”S”. Læg hænderne over hinanden op over kroppen, og lad panden hvile på dem. Nu koncentrerer eleven sig blot om at trække vejret dybt og roligt. Jeg lægger nu mine hænder på elevens flanker mellem ribben og hofteben, og lader ham mærke, hvor meget denne del af kroppen udvider sig i indåndingen, uden at der sker noget på forsiden af kroppen, og i toppen af brystkassen på eleven. Lidt senere beder jeg eleven langsomt og på en udånding, at rulle overkroppen op, så han kommer til at sidde med ret ryg. I denne stilling prøver vi nu, om han kan finde ind til samme dybe rygorienterede åndedrætsfunktion. Og senere det samme i stående position – igen vil jeg placere mine hænder i ryg/flanke på eleven, som han kan ånde ind imod. Det kan ofte være svært for den nye/nyere sangelev i begyndelsen at finde denne fornemmelse, men det primære med øvelsen er i første omgang, at eleven registrerer det dybe brede og rygorienterede åndedræt, og oplever hvor megen ekstra plads og overskud til ån-

dedrættet han har i ryggen. Kan eleven ikke komme helt ned på gulvet at ligge, kan øvelsen med fordel laves siddende på en stol, hængende på samme måde ind over et skrivebord. Efter denne "aha-oplevelse" arbejdes der videre med andre åndedrætsøvelser, eller direkte med timens vokale arbejde.

Hos unge mennesker oplever jeg ofte at sætningen: "Træk vejret dybt ned i maven" resulterer i at maven trækkes ind, og der foretages en indånding højt placeret i brystkassen, hvorefter de slapper hele mavemuskulaturen af, så den buler ud i forbindelse med udåndingen...!

Her må vi i gang med øvelser, der kan give dem en oplevelse af at slippe i mavemuskulaturen i forbindelse med indåndingen, hvorefter de styrer udåndingen fra mavemusklerne. Der er mange muligheder for øvelser med dette sigte, men lad f.eks. eleven falde forover, således han står med armene og hovedet hængende nedad, og skuldre i ca. samme højre som hoftebenene. Husk løse knæ. "Gorilla-øvelsen". Nu trækker eleven først vejret stille og roligt. Derpå beder jeg ham om at suge maven op mod rygsøjlen, når han ånder ud, og at tabe den ned på gulvet i indåndingen. Alt imens dette foregår, checker jeg at nakken og knæene er løse, og jeg placerer mine hænder i flankerne på ryggen, så eleven kan opleve, at disse også aktiveres i indåndingen. Senere placerer jeg mine fingerspidser på de nederste ryghvirvler, og "vandrer" langsomt op langs elevens rygsøjle, alt imens han i flere omgange på én udånding ad gangen skyder ryg op mod mine fingre, og dermed langsomt ruller op at stå, med hovedet til sidst på verdens længste svanehal. Herfra fortsætter åndedrætsøvelsen. Hvis det er for hårdt for eleven at stå sådan foroverbøjet, kan samme øvelse laves over et flygel, således at eleven placeres med hovedet hvilende på armene på flygellågets kant, derfra står han med lige ryg, strutter med bagdelen, og laver samme åndedrætsøvelse som beskrevet ovenfor.

En anden god placering til at fange dette højtplacerede åndedræt, kan være at placere eleven på ryggen på gulvet, med bøjede knæ og fodsålerne i gulvet, hænderne placeret som to varme registrerende lapper på hhv. de dybe bugmuskler og solar plexus. Herfra laves åndedrætsøvelser hvor eleven styrer/trækker udåndingen "i den nederste hånd" fra de dybe bugmuskler – evt. på et langt ssssss eller et fffffff, og koncentrerer sig om at fornemme indåndingen i den øverste hånd.

**Mellemgulvet** er vores primære indåndingsmuskel og alfa og omega i al form for støttet sang – derfor er det vigtigt at sangeleven lærer at arbejde hensigtsmæssigt med mellemgulvet i åndedrættet. Han skal fysisk "opleve" fornemmelsen af dette åndedræt. Hvis funktionen af ovenstående øvelser mestres af eleven, vil det nu være naturligt at arbejde med bevidstgørelsen omkring mellemgulvet. Mange elever har svært ved at isolere mellemgulvet fra mavemusklerne i indåndingen, og derfor arbejder jeg først med at give dem oplevelsen af at kunne finde dette slip i indåndingen, og lade dem blive trygge ved den åndedrætsfunktion. Når mellemgulvet nu skal "kaldes til live" kan vi helt konkret placere et par fingre lige i solarplexus, og blot bede eleven med musklens kraft, at skubbe sine (eller lærerens) fingre væk. Med de samme fingre, (og elevens egne, naturligvis) kan han også mærke hvad der sker når han med tungen ude af munden laver "den tørstige hund", eller hoster ganske let. Nu kan eleven tømme sig helt for luft, og derpå trække vejret direkte ned i fingrene i mellemgulvet. Måske kan han oven i købet bibeholde denne fleksible, fjedrende kontakt til fingrene i mellemgulvet, alt imens han styrer sin udånding nede fra de dybe bugmuskler, for derpå igen at trække vejret ned i fingrene – mellemgulvet. Fungerer denne vejtrækning, kan læreren placere sine hænder i nederste kant af elevens ribben i siderne (som var han i et korset), og trække vejret ud mod disse hænder. Dernæst sættes et par gode fingre i ryggen på eleven, lige ved nederste ribbenskant, og igen beder læreren eleven trække vejret ud mod disse fingre. Således arbejder vi os omkring hele mellemgulvet i tre punkter rundt på kroppen. Alle tre punkter kan ligeledes, alt efter elevens formå-

en, også aktiveres med muskelkraft alene *før* mellemgulvet tænkes som indåndingsmuskel, så han oplever at mellemgulvet kan aktiveres hele vejen rundt på kroppen.

Nogle elever har lært at de skal ”spænde udad og nedad” i kroppen for at støtte, når de synger. De aktiverer gerne mellemgulvet som et panser omkring sig – vel at mærke et panser uden nogen form for fleksibilitet, og de står ofte og ”strutter” med en udspændt topmave. Resultatet af denne funktion bliver ofte at de laver et tryk, og for stor en kompression op under stemmen. Derfor er det vigtigt de lærer at bruge ovennævnte åndedrætsfunktion, og finder ind til en fleksibilitet i kroppen. De kan ofte have svært ved at isolere mellemgulvet fra mavemuslerne, og her, som i andre situationer, kan læreren i første omgang ”springe forsiden over”, og koncentrere sig om mellemgulvet i bredden af brystkassen og/eller på ryggen.

Omkring arbejdet med åndedrættet er det vigtigt at pointere, at indåndingen altid skal foretages som gennem et slip i en fuldstændig **fri og åben strube** – og dermed være så lydløs som mulig. Eleven kan evt. opleve denne frihed og åbning, ved fra neutral position at tømme sig helt for luft, og derpå holde vejret så længe han kan, for til sidst at give totalt slip i struben. Han vil nu opleve en helt fri og dyb indånding.

Generelt for alle disse åndedrætsøvelser er det, at det er vigtigt med det samme at få dem ”hægtet op på” det at synge, så eleven får en oplevelse af den direkte relation mellem alt dette åndedrætsarbejde og selve lydproduktionen. Eventuelt således at du fra åndedrætsøvelserne går ind i opvarmingsøvelser, ved at give eleven tid til at bruge samme gode indåndingsfølelse du lige har arbejdet med, og derpå ”erstatte” udåndingen med den lyd du vil arbejde videre med; det være sig et langt ssssss, et rulle-R, et nynnende [m] og så videre ud i reelle sangøvelser.

Når åndedrættet efterhånden har fundet den rette kropslige fundering, er det et spændende arbejde for eleven at få et hvert åndedræt integreret som en naturlig forudsætning for den frase der måtte følge efter. Således at sangeren allerede *inden* og *i* åndedrættet har forestillet sig, og tænkt både den tone og vokal eller konsonant der skal startes i, men også hele den musikalske frase der skal følge efter.

## Sangen.

Det det hele handler om – at synge! Selve lydproduktionen er en kompliceret størrelse, bestående af flere forskellige arbejdsområder og stemmelige funktioner som, mestret i et smukt forenet og harmonisk konglomerat, udgør det forædlede kunstprodukt som den klassisk dygtigt trænede, og mestrede sangstemme burde være. Det klassiske sangideal fordrer netop en sangstemme som ikke er vores naturlige stemme. På samme måde som en klassisk balletdanser vedvarende må arbejde med og træne sin krop, for at kunne honorere de fysiske og kunstneriske krav, denne danseform stiller til danseren, må sangeren træne sin krop, for at gøre de fysiske funktioner i kroppen, der forudsættes for at få en frit klingende klassisk skolet stemme, til at blive kroppens naturlige reflekser. Der skal altså arbejdes med at aflære et helt mønster af handlinger og gerninger i kroppen og stemmen, som på det aktuelle tidspunkt er helt reflektoriske - disse skal nu erstattes af **nye vaner og funktioner**, som i første omgang skal bevidstgøres i kroppen på sangeren, for ideelt set, siden at blive sangerens nye reflektoriske måde at arbejde med kroppen og stemmen på, i alle sanglige relationer.

Stemmen er, som beskrevet i mit speciale, en integreret del af et menneske – mennesket er eksistentielt forbundet med sin stemme. Derfor må hele det arbejde, der hviler på sangpædagogen med at bygge instrumentet op på og med sangeleven, bero på et arbejde fuld af empati og kærlighed til både eleven, hele processen og ikke mindst til den vidunderlige musik der skal bringes til live med dette pragtfulde instrument. For det er et arbejde, der til tider vil gå end dog meget tæt på både ele-

vens person og psyke, og til tider vil kræve, at både pædagogen og sangeleven må komme ud i nogle grænseoverskridende situationer i dette meget eksistentielle arbejde med både krop, åndedræt, stemme og psyke.

**Instrumentbygningen** og arbejdet med den klassiske stemme består som sagt af flere parametre. Ud over holdnings- og åndedrætsarbejdet skal der arbejdes med områder som selve **ansatsen af stemmen**. Både den faste ansats fra et let glottislukke, og en ”svævende/glidende” (men stadig støttet) ansats. Den svævende ansats har vi anvendt allerede i forlængelse af åndedrætsøvelserne ved det lange rulle-R, eller drrrr som glissando øvelse over oktav eller kvint bevægelser – jeg plejer at sige eleven skal forestille sig en vandflyver, der skal lande på en spejlblank sø – den skal flyde ovenpå, ikke synke ned – og den skal lande så glidende som muligt, uden vandsprøjt. Dvs. at stemmen fonerer ud fra Bernouilles lov (som jeg kan fortælle eleven lidt om, hvis det måtte være interessant for ham), ved at stemmelæberne suges sammen via det undertryk, der dannes idet luften passerer op mellem de to stemmebånd.

Den fonerede glottis ansats kan være lidt svær at fornemme for mange elever, da de let kommer til at mase i lukket på stemmen før ansatsen. Jeg prøver oftest at gå ud fra talte spontane udtryk som: ”iiiiih hvor er det dejligt vejr i dag”, ”uuuhh, hvor var hun vred” og ”aaahh, hvor smagte det godt”. Er det stadig for komprimeret i ansatsen, kan vi lege med fx dråbeøvelsen – den utætte vandhane. Eller knirke os ind i et udtryk som den lille dreng der har ondt i maven, og siger: ”aaavv, jeg har ondt i maven”, hvor stemmen langsomt knirker sig ind i vokalen. Er kompressionen for hård, kan den også lattes af med forskellige variationer af ”pigefnisende” tihihhi, og latterøvelser som hihihihhi fx 1-2-3-2-1, og 1-2-3-4-5-4-3-2-1 mv.. Det er vigtigt ved denne ansats i glottis, at eleven fornemmer at **ansatsen sidder i mellemgulvet** – og ikke oppe i struben. Struben sættes i fonationsstilling, og reagerer på ansatsen nede fra mellemgulvet. Også tænkt sådan at ansatsen sættes som en forlængelse af indåndingen. I dette ansatsarbejde er det vigtigt at være opmærksom på, at kæben og tungen ikke intervenserer i ansatsen, og at struben hænger frit. Kæben skal forholde sig i ro, være let åben som i et indre smil, og tungen ligge afslappet i en ”væg til væg tæppe” placering i bunden af munden, uden nogen form for aktivitet i selve ansatsen. Det er altså også her vigtigt at eleven forestiller sig og tænker ansatsen og tonen, *før* den sættes an. Kan eleven ikke lave denne ansats uden kontraktioner i tunge og/eller kæbe, er disse givet vis kompensationspændinger for en manglende spænding og støtte et andet sted i kroppen (som det ofte er tilfældet). Med stor sandsynlighed skyldes denne spænding en manglende støtte i kroppen og dermed mellemgulvet, hvorfor det med fordel kan betale sig igen at koncentrere sig omkring dette arbejde. Som bekendt giver en underspænding et sted gerne en overspænding et andet sted i kroppen – og vice versa, og som i mange af sangundervisningens aspekter kan det betale sig at sætte ind ved antagonisten til et konkret problem, når årsagen til spændingen er kortlagt. Det fjerner fokus fra det aktuelle problem, og kan medvirke til at lette løsningen af konkrete problem.

I tilfælde af spændinger som ovennævnte, vil det være naturligt at lave en række masserende og løsnende øvelser i muskulaturen omkring mundguld, tungerod, kæben, ansigtsmuskulaturen, strubens ophæng mv., og arbejde med at lade eleven opleve en ansats, *uden* at det forøger en spænding i disse områder.

**Vokalegalisering** og **artikulation** er et helt kapitel for sig i arbejdet med en stemme. **Vokalerne** artikuleres fra naturens hånd placeret forskellige steder i munden. Fra det høje, fortunge og urundede [i], via de halvhøje vokaler placeret længere bagude som [a], derfra tilbage op i munden til det høje, rundede [u]. Kattens ”miau” sagt langsomt og sansende/smagende rundt i hele munden, kommer stort set alle vore vokaler igennem. Arbejdet kan koncentreret omkring de fem basale italienske vokaler [i, æ, a, o, u], med afstikkere til de udeladte vokaler ind imellem. Det er vigtigt at alle disse vokaler ligger placeret i **samme klanglige rum** i struben som i munden på sangeren. Eleven skal ”opleve” hvor de enkelte vokaler ligger i munden; hvad gør tungen, læberne og kæben? Når eleven

har smagt på de enkelte vokaler, bliver arbejdet at arbejde med dem indbyrdes parvist og siden flere på række, således at eleven er meget bevidst om tungen og læbernes arbejde, og at kæben ikke nødvendigvis behøver arbejde med – den kan stå let åben som i et **indre smil**. Dvs. at arbejdet her går på registrering og derefter minimering af det registrerede artikulationsarbejde, ud fra det givende princip: ”Less is more”.

I arbejdet med vokalegaliseringen bør man være opmærksom på det faktum, at forskellige sangere har store præferencer i form af fx [i] eller [a]. Man taler ofte om deciderede i- a- eller u- sangere. Dette kan have sin årsag i over- eller underkomprimerede stemmer. Her må arbejdet også indbefatte et konkret bevidstgørende arbejde omkring antagonisterne i disse komprimerede og mindre komprimerede vokaler hos eleven.

**Konsonanterne** er næste arbejdsområde, og en naturlig følge af arbejdet med vokalegaliseringen. Siger du ordet a-r-t-i-k-u-l-a-t-i-o-n kommer du rundt i alle vore vokaltyper såvel som konsonantformer. Her er det som ved vokalarbejdet, vigtigt at eleven lærer at **registrere** konsonanterne i munden på sig selv – han skal smage på dem, og opleve dem. Er de stemte, nasale, aspirerede, frikativer osv. Hvad gør de i mundens artikulationsapparat? Hvad kræver de af kropslig støtte? Hvordan fungerer de i indbyrdes kombinationer? Hvordan reagerer de på en foran- hhv. bagvedstående vokal? Og lignende spørgsmål. På samme måde som det er hensigtsmæssigt at lave en indånding i den vokalfarve der skal synges i, er det også vigtigt at konsonanter så vidt muligt artikuleres i den følgende vokals farve.

Angelika Kirchschrager som bl.a. er kendt for sin forbilledlige artikulation, udtalte for nylig i et interview i bladet ”Optakt”, da hun blev spurgt om sit arbejde med tekst og artikulation:

*”Jeg prøver at synge så enkelt som muligt. Ikke at stå i vejen for budskabet. Det minder om homøopatisk medicin – jo mindre dossering, desto bedre virker det!”*

Hele ovenstående arbejde har vokalt set hovedsagelig været koncentreret i et for eleven behageligt mellemleje område. Videre skal der nu arbejdes med **længdespænding** og **registrering** af stemmen i hele dens omfang. En af den klassiske sangs største fordringer til stemmen, er at den er **egalt klingende** i hele dens omfang, og at sangeren formår at blande top stemmen ned i bundstemmen. Der skal altså arbejdes med at udligne stemmens naturlige overgange. Dvs. et arbejde med at registrere forholdet mellem strubens indre og ydre spændere, og forholdet mellem stemmens masse og dens længdespænding. Arbejdet vil her bestå af forskellige variationer af glissando øvelser over kvint og oktav bevægelser, og senere over større stræk. Det kan være uden eksakt toneangivelse, som rene glissandoøvelser, men også i bevægelser som 1-3-5-3-1, 1-3-5-6-5-3-1 siden 1-3-5-8-5-3-1 /1-3-5-8-7-5-4-2-1 eller 1-3-5-8-10-8-5-3-1 og så videre i endeløse kombinationer – kun fantasien sætter grænser. Her er det vigtigt at pædagogen er opmærksom på, at **struben hele tiden står i ro**, og ikke rutsjer med op og ned. Det vil igen sige, vær opmærksom på at **struben og svelget står åbent**, og at enhver ansats støttes fra mellemgulvet, samt at hele frasen synges på et egalt flow fra kroppen. Vær også opmærksom på kæben og tungen arbejde. Kæben lukkes naturligt op mod højden, og modsat i nedadgående bevægelser, og tungen forholder sig i ro ud fra den givne vokal. Det kan være nødvendigt at arbejde bevidst med kæbens placering og åbning. Vær opmærksom på at den ikke åbner lige ned (eller endda bagud), og evt. maser struben til ovenfra – den skal måske tænkes en smule frem og ned i sin åbning - igen alt efter den konkrete fysiske bygning og ansigtsstruktur hos den enkelte elev. I selve registerovergangene, kan det være hensigtsmæssigt at arbejde med forskellige vippeøvelser ofte omkring kvinten. En øvelse som 5-4-5-3-5-2-5-1 i forskellige legato-, og rytmiske kombinationer kan være vældig løsnende. Desuden kan kombinationer af kromatiske øvelser i overgangstonerne være vældig gode rent muskulært (vær opmærksom på ikke at arbejde med



sådanne kromatiske øvelser for længe af gangen, da det kan være et lidt hårdt muskulært arbejde for strubens muskler). En anden måde at ”sætte ind” ved registerovergangen, kan være at lave øvelser op til kvinten nogle gange, og derpå videre fra kvinten til oktaven (og videre) i samme åbning og vokalfarve.

I alle disse strækøvelser, kan brugen af et træk i et imaginært elastik i hænderne være gavnligt – det giver en fysisk oplevelse af det stræk vi ønsker at arbejde ind i stemmen; fast og elastisk, men hverken slapt eller overspændt. Det er vigtigt at lytte opmærksomt ind til om stemmen hele vejen op og ned er støttet/strøget på samme streng hhv. kører i samme spor på motorvejen. Den klassiske øvelse med at give eleven hånden, læne sig let bagud, og vise ham hvordan man kan læne sig yderligere bagud i overkroppen mens man synger øvelsen opadgående, og derpå vende tilbage til udgangspunktet med mindre vægt i trækket på den nedadgående frase – uden dog på noget tidspunkt at slippe vægten (støtten i kroppen), kan også være en befordrende ”øvelse” for nogle.

Omkring dette arbejde med fleksibiliteten i længdespændingen og **registreringen af stemmens registre**, indgår også et naturligt arbejde med **klangbehandling** og **messa di voce**. Således at stemmen ud over den egale klang i hele dens omfang, også får mulighed for at arbejde i forskellige klangfarver alt efter stil og genre, og ligeledes får en fleksibilitet i relation til dynamiske udtryk, så som crescendo, decrescendo mv.

*“Young new teachers often expect too much from their students. I sometimes suggest to these teachers how marvellous it would be if a student were able to master just one new idea each lesson.*

*It is much better to go too slowly than too fast. When students undertake advanced music before their voice is technically ready for it, they will overdo, overreach, and hyperfunction in order to perform the selection. In this regard, I am very much against presenting operatic arias to young students. Many of these pieces were written for fully mature voices, often for a particular artist whom the composer admired.”*

(Oren Brown – Discover your voice. Singular Publishing group 1998. s. 241)

Generelt omkring hele dette stemmelige arbejde er det en fordel at holde øvelserne på så enkelt et plan som muligt. Virker en øvelse ikke efter hensigten, gå læg den til side og ”opfind” straks en ny og mere hensigtsmæssig – når der så er succes med en øvelse, bør den **gentages adskillige gange**, i et godt koncentrationsmæssigt flow. Som tidligere beskrevet, er der en gammel muskulær funktion i kroppen og stemmen som skal aflæres – helt nye som skal registreres, og indarbejdes til at blive kroppens og stemmens nye naturlige arbejdsmåde. Desuden er det en stor fordel for eleven, at have en **enkelhed og overskuelighed** i de øvelsessæt han bringer med hjem for at øve på. Enkelhed i øvelserne, og alle med et klart formål et vigtigt – denne enkelhed kan også være med til at give eleven små daglige succesoplevelser i sit arbejde, som vil være yderst befordrende i hans stemmelige udvikling. ”*Gerninger sparer mange ord!*” jf. en af de mange kommentarer fra respondenterne i mit speciale.

*”Den grundige og dybt koncentrerede fordybelse i den samme enkle øvelse giver en klarere og klarere erkendelse af det muskulære samspil – og jo større enkelhed og præcision, der opnås, jo friere og mere selvfølgelig lyden bliver, jo lettere kan det kunstneriske udtryk formidles gennem stemmen. Gennem denne koncentration opbygger eleven fortrolighed med sit eget instrument.”*

(Susanna Eken - Den menneskelige stemme. Hans Reitzels Forlag 1998. s. 107)

**Musikken.** Dette omfattende arbejde med stemmen må hele tiden have in mente, hvad det hele drejer sig om – nemlig musikken! Selv den mindste lille øvelse over en terts skal have et **musikalsk udgangspunkt**. Den skal fraseres, kæles for, ønskes og villes med henblik på et **udtryk**. Ikke nød-

vendigvis ved en mængde verbale forklaringer til eleven, men måske lige så meget ved at pædagogen *altid* har en **frasering** og en **musikalitet** for øje, når han synger en øvelse for sin elev. På samme måde som holdnings og åndedrætsøvelserne bør integreres i det vokale arbejde, bør musikaliteten og arbejdet med denne, integreres i ethvert vokalt udtryk. Det vil være den naturlige forudsætning for eleven til at arbejde videre med sin musikalitet, når han arbejder videre med at synge reel litteratur – sange, arier mv. fra den enorme skattekasse af musik der ligger og venter på at blive sunget.

I arbejdet med musikken og musikaliteten hos eleven indgår mange forskellige elementer side om side. Musikalitet er et diffust begreb, som læreren må søge at få til at blomstre hos eleven, både i form af at få elevens egen medfødte musikalitet til at blomstre, men også i form af at være en diskret guide for eleven i relation til områder som **stil- og genrekendskab** samt god og dårlig smag. (hvad så end det måtte være?) Her indgår desuden det store område som hele **teksten og formidlingen** af denne er. Både tolkning og fremlægning af en tekst på vores eget sprog - Hvad vil teksten udtrykke? Hvem er fortælleren? - og meget mere, men også på de europæiske hovedsprog, som meget hurtigt vil være repræsenteret i sangtimerne. Sangpædagogen er altså nødt til at have et omfattende kendskab til disse sprog, for at kunne instruere eleven i de givne sange i relation til behandling af vokal- og konsonantfarver, sprogets flow mv. – foruden det helt basale; han skal kunne oversætte teksten, og forstå den!

Den klassiske musik har en flere hundrede år gammel udviklingshistorie bag sig, og dermed en stor variation af musikalske udtryk og deraf følgende fordringer til stemmebrug og udtryk mv. Det er vigtigt, pædagogen varierer udvalget af genrer til eleven, så han i sin stemmelige udvikling stifter bekendtskab med så mange forskellige stilarter som muligt – naturligvis i henhold til det vokalt forsvarlige, set i relation til stemmens udvikling og formåen. Jeg mener også, det er en vigtig del af den musikalske udvikling hos eleven, at pædagogen opfordrer eleven til at opsøge og lytte til en bred vifte af musikalske genrer, både generelt, men specielt indenfor den klassiske musik i alle dens aspekter, for at hente **inspiration** til sin egen musik og sit eget udtryk.

I dag ligger der – måske mere end nogensinde – en vigtig arbejdsopgave – nærmest en mission – i udbredelsen af et generelt sang- og musikkendskab hos sangeleven, idet utroligt mange unge mennesker har et forsvindende lidet kendskab til selv de mest basale danske sange. Der er ikke blevet sunget i deres opvækst og skolegang, hvorfor de simpelthen ikke har stiftet bekendtskab med hele vores sangskat og sangtradition. Når man møder en nybagt student, som på intet tidspunkt i sit liv og sin skolegang har hørt om Carl Nielsen – end sige hørt *nogen* af hans sange – så er der gået noget grueligt galt i vores skolesystem...!

Så er almene musikkulturelle opdragelse af en hel generation gået fløjten.

Jeg har tidligere beskrevet, hvor vigtigt det er, at sangpædagogen går til det vokale arbejde med eleven med **kærlighed** og **empati**. Kærlighed betyder også **respekt**, og det er vigtigt der opstår en gensidig respekt og **tillid** lærer og elev imellem i sangundervisningen. Eleven kommer med det kostbareste han ejer – sin stemme, og beder læreren varetage formgivningen og tilslibningen af denne rå diamant – det kræver tillid og respekt fra dennes side, og det er vigtigt at læreren gengælder denne. Ikke således at læreren skal fralægge sig et ansvar i det forestående arbejde, han skal være den styrende part i dette tillidsforhold – nøjagtig som i den klassiske **mesterlære**. Eleven har valgt sin lærer/sin mester i troen på, og respekt for dennes kunnen, og læreren påtager sig nu opgaven, i respekt for sin elev, og med denne som aktiv medspiller i processen, men med en venlig insisteren, en empatisk styrende hånd, må han nu være den ledende og styrende part i undervisningsforløbet. Dog ikke mere styrende end at det er læreren som peger på vejen – eleven skal selv gå den. Vigtigt for læreren er det i ny og næ at stoppe op i et forløb med eleven, og gøre det klart for sig selv at der arbejdes med de rette **ambitioner**; en god blanding mellem elevens umiddelbare ambiti-

oner - disse set ud fra både niveau og stemmelige muligheder - og så sine egne ambitioner på elevens vegne. Disse på aldrig tage over i en sådan grad at den venlige insisteren bliver til en kvælende insisteren for eleven.

Det er vigtigt at have for øje, hele tiden også at give eleven plads til at udfolde sig selv og sin musikalske og vokale kreativitet – i sidste ende skulle han jo gerne kunne blive sin egen lærer, med evne, overskud og mod på selv at tage hånd om de problemer, der måtte opstå i hans musikalske udvikling – musikalsk som vokalt – og dermed også være klar over, hvornår det igen er tid til at søge et par eksterne ører hos en lærer, til hjælp for evt. at løse et aktuelt problem.

I ethvert kærlighedsforhold indgår der en stor portion **leg, kreativitet, spontanitet og glæde**, og det er så helt utrolig vigtigt at disse ord bliver overskriften på enhver tilgang til en sangtime. Den trygge atmosfære disse overskrifter vil generere i en sangtime, vil i mange henseender kunne lette arbejdet med kroppen og med stemmen og de psykiske aspekter hertil i sangtiden – et arbejde der ellers let kunne blive meget navlebeskuende og krampagtigt, og dermed lidet befordrende for det vokale arbejde.

En sangpædagog bør betragte sig som gartner, mere end som billedhugger.

Jan Lund

Hejreskovhus maj 2009.