

HANNA SCHRÖDER

(f. Kopra) mezzosopran

Posts from hannaschroder.com. Printed on February 17, 2021 using Print My Blog

Sångaren och simringen...

27 NOVEMBER 2018

CATEGORIES: TEKNIK

Vi har ägnat oss mycket (mer än vanligt) åt andning under hösten.

Just det här temat, som är så grundläggande för sång, är för mig det mest komplexa. Ju längre jag jobbat som pedagog, ju mer har jag övergått till mentala bilder och liknelser snarare än tekniska förklaringar. Många elever upplever att det är svårt med koordinationen stöd/luftström.

Jag har ju min älsklingsliknelse: att stödet **är som en simring som löper runt midjan**. Vår uppgift som sångare är att inte få "pyspunka", utan hushålla med luften. Samtidigt måste vi våga "flöda" eftersom det är luften som transporterar tonerna. Ungefär som små båtar som bärs framåt på vågorna. Det gäller alltså att hitta balansen. För högt tryck=otät, "läckig" ton (vanligt bland amatörsångare) medan för lågt tryck=klämd, smal, ibland nasal klang. Båda innebär en felbelastning på musklerna kring struphuvudet och stämbanden. Det är därför jag alltid börjar lektionerna med enkla övningar på "s". Många elever tycker det är urtråkigt, men det lönar sig ;).

Även när du börjar en övningssession är det så värt det att investera fem minuter i att hitta ditt stöd:

Sätt händerna i midjan och ta sikte på en punkt ungefär i ögonhöjd. Andas in genom mun **och** näsa (viktigt: inte bara genom näsan à la yoga) och känn hur bukväggarna "föser ut" dina händer. Släpp sedan ut luften i en jämn luftström på "s" mot punkten du valt och jobba samtidigt utåt i sidorna. Du kan hjälpa till med händerna genom att trycka lätt inåt i sidorna för att skapa lite motstånd och "påminna" stödet om att inte ge efter för fort och därmed förlora luften snabbare. Det är enligt mig att lägga grunden för hur långa fraser du kommer att kunna sjunga senare.

Med det sagt: det har också betydelse hur vi är byggda. En lång, kraftig sångare har ofta större naturliga förutsättningar för en lång andningskapacitet. Själv är jag inte superstor men har sjungit min beskärda del av evigt långa Bach-koloraturer :). Då gäller det att ha fler

verktyg i lådan för att maxa sin andning, hitta smarta, effektiva sätt att andas “där man inte får” t ex. Men det är en annan post...

Here's looking at you, kid... or not?

29 NOVEMBER 2018

CATEGORIES: SÅNG OCH PSYKOLOGI

Häromdagen kom en elev in genom dörren med bekymrat ansiktsuttryck. Som många av mina elever sjunger hon i ett flertal körer och ensembler. Hon berättade om gårdagens körrep; dirigenten hade varit på urdåligt humör och slängt ur sig ett antal beska kommentarer om körens prestationer. Framför allt, hade körledaren framhållit, hade det låtit illa om elevens stämgrupp och hon var övertygad om att han tittat **extra strängt just på henne** medan han uttalat detta...

Jag vill stanna vid det här en stund för det är en så typisk situation. Jag vet inte hur ofta jag tänkt på just detta: att vi alla, oavsett om vi är yrkessångare eller amatörer, **alltid** är övertygade om att folk vi står i underordnad ställning till (dirigenter, regissörer, managers) menar **just oss** så fort de klagar över något! Även om de säger "damstämmorna" eller "basarna" **känner vi oss personligt träffade**. Missförstå mig rätt: det är jätteviktigt att vara reflekterad och förhålla sig konstruktivt kritisk till sig själv och det man gör. Men: det är också viktigt att inte låta den inre, kritiska rösten ta överhanden så att man blir hämmad. När t ex en körledare ger en viss stämgrupp en instruktion eller tillrättavisning så är det i 95% av fallen just stämgruppen han menar, inte dig som individ. Problemet när 10 av 10 sopraner i en kör känner sig personligt träffade av en kommentar i stil med: "Sopraner, ni är för starka!" är att 10 av 10 sopraner kollektivt börjar spänna sig och sjunga med pipstämma, varpå hela stämman får en knappt hörbar, ansträngd klang :).

Men ska man då ignorera all kritik? Nej, självklart inte. Men kanske kan man tillåta sig själv att tänka tanken att man inte själv är enkom ansvarig för en körstämmas klang eller intonation. Mitt tips är att fundera över vad som just sagts och försöka att inte överreagera. Man får inte "bli rädd för chefen". Få sångare sjunger bra under press och stress.

Jag håller ibland workshops och coachar ensembler av olika storlek. Jag kan försäkra att det verkligen är ytterst sällan som jag försöker nå en enskild sångare när jag kommer med generella bemärkningar. Den typen av feedback kan man hellre ta i enrum. Du är till mycket större glädje för din kör om du vågar ta risker, vågar göra fel och litar på att du är en kugge i ett kollektiv. **En viktig kugge. Men inte den enda...**

Tålmod i Trappan...

7 MARS 2019

CATEGORIES: ÖVNING, TEKNIK

Den här veckan har två av mina elever fastnat i Trappan...

Låt mig förklara: när man först börjar ta lektioner, speciellt om man inte sjungit mycket innan, brukar det gå med en rasande fart. Allt känns roligt och spännande och man lär något nytt varje lektion. Framför allt har man ofta känslan att man klarar av att omsätta det nya och känner sig duktig och motiverad. Efter en tid, typiskt är några månader, börjar det ofta gå lite tyngre under en period. Jag brukar beskriva det som att det börjar bli **“rörigt i verktygslådan”**. Pedagoger har närmast bombarderat eleven med tekniska instruktioner under många veckor och till sist blir det svårt med koordinationen. Sångaren vet att man bör tänka på stödet, luftflödet, vokalutjämningen etc. etc. men det blir bara kaos! Efter att ha seglat på en framgångsvåg under en längre tid känns det plötsligt som om man inte lärt sig ett dyft! En elev som började hos mig för några månader sedan öppnade sin senaste lektion med att dystert konstatera: “Ingenting funkar längre! Det känns som om jag helt har glömt hur man sjunger...”

Jag fick ägna några minuter åt att relativera. Hon har helt enkelt kommit upp till den **första avsatsen i Trappan**. Det är en modell som i grunden kan användas för att beskriva de flesta saker som vi lär oss från scratch. Vi startar på marken och framför oss har vi en vindlande trappa med x antal avsatser. I början nästan springer vi upp, fulla av energi tar vi ibland två trappsteg åt gången. Efter vart blir vi andfådda, funderar på om vi glömt något där nere och stannar till för att fundera. Vi har nått en avsats.

När man når en ny avsats kan det kännas oerhört frustrerande eftersom man uppfattar att man står still i utvecklingen. Och ändå är de här “utplaningarna” absolut nödvändiga för att komma vidare. Det mesta vi vill bli bra på kräver ju någon form av teknik och normalt sett blir man skickligare ju fler verktyg man har till sitt förfogande. Men ju fler verktyg man har, desto mer är det att hålla isär, och av och till är det nödvändigt att stanna upp och samla ihop de verktyg som redan finns där innan man skaffar ännu fler. Det är de här perioderna jag brukar jag kalla för avsatser. De kräver lite tålmod men sång är en teknikgren och kräver enormt mycket filande.

Så omfamna den avsats du just stannat på. Ha tålmod och upprepa de övningar du redan lärt dig tills de sitter som berg. Skriv gärna ner ett par stödord när du övat klart. Vad tyckte du att du fick till just idag? Vad gick mindre bra? Utvärdera i lugn och ro. Innan du vet ordet av bär det av uppför trappan igen, var så säker. Tills det är dags att samla ihop sig vid nästa avsats.

Att hitta motivation- och behålla den!

12 MAJ 2019

CATEGORIES: INSPIRATION, ÖVNING

Det kan vara svårt att hålla motivationen uppe ibland. Det spelar ingen roll om man är professionell eller amatör. Fördelen som proffs är möjligen att målbilden är något mer konkret. Man har oftast något specifikt att öva inför; nästa konsert, nästa workshop och lektioner kräver att man är "on the game".

Många av mina elever håller hög nivå och är ambitiösa. De ställer höga krav på sig själva och några är så självkritiska ibland att jag måste bromsa en smula och peka ut de små framstegen också. (Se inlägget om ["Trappan"](#)). Det är inte alla dagar det är lika lockande att ställa sig i övningsrummet. Särskilt jobbigt kan det kännas om man fått sova för lite, har mycket på jobbet, har bråkat med sin partner, you name it.

Det är viktigt att hela tiden ha små delmål att jobba emot. Det kan vara något konkret, som nästa lektion, en grupplektion eller en konsert. Men det är ju inte alltid man har ett sådant mål som amatörsångare. Vad gör man under de perioderna? **Mitt tips är att göra upp en plan för sitt övande.**

Fundera över hur mycket det är realistiskt att du hinner öva under en normal arbetsvecka. Dela tiden på 5-6 dagar. Du bör ha en sångfri dag per vecka. Rösten behöver också återhämta sig. Kan du inte hålla dig helt borta från sången så öva genom att lyssna på inspelningar av den repertoar du just nu jobbar med. Lär dig texter utantill. Leta nya sånger du skulle kunna sjunga framöver. Det finns många sätt att "sjunga utan att sjunga".

Ge dig själv små läxor. Om inte du eller din kör har några konserter den närmaste tiden och du inte har någon grupplektion inbokad: se det som en möjlighet att lära dig några sånger utantill. Förbered din sånglektion extra väl. Inga mål är för små. Kanske kan du bjuda in ett par goda vänner och visa vad du jobbar med! Huvudsaken är att du behåller motivationen!

Snegla på andra!

21 AUGUSTI 2019

CATEGORIES: INSPIRATION

En av de bästa sånglärare jag själv haft brukade ofta säga (fast på norska): **“Var otrogen, för guds skull! Annars blir du aldrig någon bra sångare...”** Det låter naturligtvis drastiskt, men vad han menade var att det är viktigt att våga ta intryck av andra än bara din egen pedagog; inte bara andra sånglärare men även ackompanjatörer, regissörer, körledare, dirigenter... Listan är lång. Förr i tiden var det vanligt att pedagoger knöt “sina” adepter enormt tätt till sig och såg det närmast som ett svek om de vågade besöka t ex en masterclass ledd av någon annan. Gudskelov upplever jag att detta närmast sektliknande sätt att undervisa är på väg ut. De flesta av oss pedagoger är mer än medvetna om att vi inte kan kunna allt och att det ofta är till fördel både för oss själva och våra elever om de förblir öppna för allehanda musikaliska intryck och skaffar inspiration utifrån.

En elev som gått länge hos mig hade idag sin första lektion efter sommaruppehållet. Hon kom tillbaka full av inspiration och glädje efter en osedvanligt lyckad kammarmusikkurs utomlands. Hon hade inte bara fått möjlighet att få coachning i grupp tillsammans med andra duktiga amatörsångare men även fått värdefulla solistiska tips av de professionella sångare som ledde kursen. Jag kan inte nog poängtera hur värdefull jag tycker just sådan feedback är. Det är ju alltid speciellt med elever man haft under lång tid och fått se utvecklas långsamt men säkert- de blir till ens hjärtebarn. Men ibland känner man att man upprepar sig väl ofta och blir lite “tjätig”. Då kan det vara guld värt att någon utifrån hör eleven med fräscha öron och kanske sätter andra ord på samma problem; ord som plötsligt belyser saken ifrån ett nytt håll och gör det möjligt att komma vidare från en plats där man stått och stampat ett tag.

Ta alltså alla chanser till att komplettera dina sånglektioner med musikalisk input. Besök en masterclass. Ta en coachningslektion och arbeta med uttryck tillsammans med en pianist. Lyssna på inspelningar. Gå på konsert. Bilda dig en uppfattning om vad du själv tycker om som åhörare. Allting som kan föra dig vidare mot att bli mer komplett som sångare. Kort och gott: **våga vara otrogen!**

Jack LiVigni om andning

5 SEPTEMBER 2019

CATEGORIES: TEKNIK

Vad underbart! Jag blir så lycklig när någon kan förklara komplicerade saker på ett enkelt sätt. Ta er tid att lyssna och lär när den amerikanske tenoren **Jack LiVigni** pratar om förhållandet mellan andning och tonproduktion. Hans approach känns så tidsenlig och ett viktigt steg bort från föreställningen om att sång ska vara ett slags kraftprov där den som kan "hålla andan" längst vinner! En fras behöver inte till varje pris sjungas på en enda andning om det sker på bekostnad av tonen. Klangen måste alltid ha högst prioritet. Det är **riktningen** som är det väsentliga. Ta en kompositör som J.S. Bach, som skrev för sångare precis som om de vore blåsinstrument, dvs. kunde cirkelandas. I många av hans arior är förmågan att hämta luft när det passar på ett snabbt och effektivt sätt, utan att förlora riktningen på frasen, a och o. Personligen väljer jag alltid hellre att lägga in en extra andning om jag hyser minsta tvivel om att jag kommer att kunna slutföra frasen relativt avspänt. Det är helt enkelt inte värt att riskera att förstöra en vacker fras!

 <https://youtube.com/watch?v=RnSTjqVDAA4>



Varför sjunger jag egentligen?

9 SEPTEMBER 2019

CATEGORIES: INSPIRATION

En kollega till mig berättade nyligen att en elev som han haft ett tag tilltagande hade börjat tvivla på sig och sin egen förmåga. Hon hade uppenbarligen gått och funderat en längre tid och inledde sin senaste lektion med att sätta ord på sitt självtvivel. Mycket kretsade kring tankar på hur pass lite hon övade och att hon hade så många intressen utöver musiken som "stal" tid. Hon avslutade med en fråga: **"Hur bra kan jag egentligen bli på att sjunga?"**

Det här är en fråga som jag tror de flesta pedagoger fått mer än en gång. Det är förståeligt att man som elev ställer den. **Ändå är den helt omöjlig att svara på.** Min kollega, en erfaren pedagog, svarade med att ge henne en hemläxa: först skulle hon skriva upp en 5-punktslista på vad det är hon tycker är roligt och härligt med att sjunga. Därefter skulle hon sätta upp ytterligare en 5-punktslista på orsaker till varför hon valt att inte bara sjunga själv eller gå med i en kör, utan ta sololektioner för en lärare. Slutligen skulle hon skriva ner en målbild med 5 saker hon hoppas uppnå med hjälp av undervisningen. Jag tycker det var supersmart! Hon skapade på detta sätt ett slags översikt som de tillsammans kunde gå igenom och analysera. **För det handlar till syvende och sist om dig och din ambition.** Det finns lika många orsaker att ta lektioner som det finns elever. Medan någon kanske verkligen bara vill sjunga för sitt eget höga nöjes skull och aldrig skulle drömma om att sjunga solo offentligt, vill någon annan utvecklas tekniskt för att kanske få chansen att få ett solo i kören eller rent av sjunga en solokonsert med musicerande vänner. Vi möter som lärare hela spektret och det är det som är så spännande. **Jag skulle aldrig någonsin säga till en elev att det "inte är någon idé" eftersom det ändå inte finns något utvecklingspotential.** Det kan jag aldrig veta och det vore förmätet. Lika lite skulle jag "lova" en elev att vi kommer att uppnå ett visst resultat. Det kan jag inte heller veta. Det beror så mycket på varje enskild sångare hur mycket man är beredd och har möjlighet att lägga ner tid på sin sång. Vissa tar jättekiv fort medan andra tar myrsteg (se inlägget om ["Trappan"](#)) men **alla gör någon form av framsteg.** Det är dock upp till var och en att avgöra om det är nog eller ej. Det varken kan eller bör vara pedagogens uppgift.

Mer bekräftelse, tack!

18 SEPTEMBER 2019

CATEGORIES: SÅNG OCH PSYKOLOGI

Behovet av uppmuntran har ingen ålder. Det slog jag och eleven X fast idag! Hon hade haft en liten provsjungning för sin körledare och jag frågade hur det gått. Egentligen var det ingen provsjungning i traditionell mening. Snarare en liten informell session som ett sätt för körledaren att ta tempen på sina körsångare. Många körledare gör något liknande någon gång per år; träffar sina sångare en och en eller i små grupper för att testa omfång, gehör etc.

Min elevs lilla utvärdering gick helt okej, tyckte hon. Kanske inte tipp-topp men helt acceptabelt. Hon var lite nervös men körledaren var i stort sett positiv. Frid och fröjd alltså... Likaväl var det något som skavde för henne. Körledaren hade varit vänlig men inte precis översvallande. "Herregud, jag är drygt femtio år och behöver ändå så mycket bekräftelse!" sa hon självkritiskt. Som om bekräftelsebehovet var något som upphör att existera vid en viss ålder! Det finns ingenting så mänskligt som att behöva bekräftelse från vår omvärld. Speciellt från dem vi upplever som auktoriteter på olika områden. Det är nog någonting vi alla bör vara medvetna om.

När jag började undervisa för många år sedan insåg jag snabbt att sättet på vilket man säger saker och tajmingen man har, kan vara helt avgörande för en elevs utveckling. **Jag vågar påstå att nio av tio elever svarar bättre på positiv feedback** än på negativt hackande. **Att ständigt få sina svaga sidor påpekade kan snarare verka förstärkande och bli en självuppfyllande profetia.** En av mina favoritsituationer som lärare är när jag håller grupplektioner. Det blir alltid en alldeles speciell dynamik och jag upphör inte att förvånas och glädjas över den enorma positivitet och goda stämning som uppstår mellan eleverna. Alla är så att säga "i samma båt" (nervösa inför att ställa sig upp inför sina kollegor och bli undervisad offentligt och den sårbarhet det innebär). Det är fantastiskt att få uppleva hur eleverna stöttar varandra, ger positiv respons och hjälper varandra att utvecklas vidare. Man vinner på att vara generös, helt enkelt. Vi blir aldrig för gamla för bekräftelse!

Jack LiVigni om vokaler

13 OKTOBER 2019

CATEGORIES: TEKNIK



<https://youtube.com/watch?v=>



Återigen en spot-on lektion av tenoren och pedagogen LiVigni. Jag garanterar att det är 32 välinvesterade minuter, speciellt för de lägre stämfacken. Varför? Därför att de i större grad tenderar att ha problem med de öppna vokalerna, det vi kallar en “burkighet” i klangen. Jag har egen erfarenhet av detta då jag spenderade flera år direkt efter examen med att mörka min röst eftersom jag märkte att det (tyvärr) genererade fler jobb om jag producerade ett “altigare” sound. Till slut hade jag sjungit in mig i en mörk vrå som inte gick att ta sig ur och fick stora problem med min höjd. Jag fick gå tillbaka till scratch och tillbringa tre månader med vokalramsor i stil med “*La Mamma Italiana!*” för att hitta tillbaka till min ursprungsröst. Ett råd: du kan inte SKAPA en stämma. **Du måste utgå ifrån den röst du har** och förädla den.

Musikalisk salong 2.0

13 OKTOBER 2019

CATEGORIES: INSPIRATION

På 1800-talet var höjden av sofistikerat leverne att hålla *musikalisk salong*. Mer eller mindre välbärgade medborgare öppnade sina hem och bjöd in musiker och sångare att spela och sjunga. Råkade man ha duktiga amatörer i den direkta vänkretsen kunde det bli riktigt familjära tillställningar där man byttes av att underhålla, diskutera musiken och umgås med varandra.

Min spaning är att vi upplever en begynnande renässans för fenomenet. För icke-professionella musiker finns inte alltid en naturlig samlingspunkt kring musiken. (Se inlägget om att upprätthålla motivationen) Man kan som amatörsångare ofta uppleva en viss vilshenhet: "Vart ska jag ta vägen med allt det jag lär mig och det jag vill uttrycka?". De senaste åren har flera grupper bildats, ofta som Facebookgrupper, där inspirerade amatörsångare på alla nivåer träffas för att sjunga inför och lyssna på varandra. Bara på sista tiden har jag fått höra om tre olika sällskap med lite olika profiler, dit alla som känner sig hågade är välkomna. Gemensamt är att man betalar en liten avgift som ska täcka lokalhyra och arvode för ackompanjatör som finns tillgänglig under hela kvällen. Ett av gängen består framför allt av operafantaster medan ett annat sjunger allt från musical och jazz till romanser. I vissa fall finns både dryck och tilltugg till hands, i andra är det "knyttis-principen" som gäller.

Jag blir så lycklig av sådana här initiativ! Det känns som ett steg tillbaka till något som lite gått förlorat i vår digitaliserade värld. Plattformar där sångare som inte har musiken som yrke kan mötas, nätverka och skaffa inspiration för fortsatt sjungande! Leve den musikaliska salongen!

Förkylt...

22 OKTOBER 2019

CATEGORIES: ÖVNING

Åh, vad det kan kännas deppigt att bli sjuk, även om det bara är en vanlig förkylning! För oss som har sången som yrke är det lätt att bli paranoid i kollektivtrafiken så här års... Varenda nysning från en medpassagerare går som en elektrisk stöt genom kroppen. Man drar upp halsduken lite diskret över munnen och hoppas, mot bättre vetande, att det ska fungera som en barriär mot virus och baciller. Man försöker efter bästa förmåga undvika folkrika sammanhang. Teater, bio och liknande går bort. Till och med middagar med goda vänner kan kännas hotfulla om de sker alltför tätt inpå ett stundande uppdrag. Typiskt nog infaller två av de perioder på året som innebär mest jobb för frilansande klassiska sångare under de månader som är som mest riskabla: tiden fram till jul och den s.k. "Passionstiden" i februari-april.

Även för en amatörsångare med ambitioner kan det vara tufft att behöva pausa sången mot sin vilja. Kanske till och med missa en sånglektion, workshop eller körkonsert för att halsen inte spelar med. Det är dock viktigt att lyssna på kroppen. Har man redan "trillat dit" är det bara att gilla läget. Ta det lugnt, drick mycket och sjung INTE. Jag skickar omedelbart hem en elev som har halsont. Har man lite snuva må det vara hänt, men så fort du har ont ska du vara tyst. Att sjunga på sjukt instrument kan vara fatalt för stämbanden. Med lite otur sjunger du på dig stämknutor. Kan du inte hålla dig borta från sången under sjukdomen så öva utan att sjunga: lyssna på stycken, lär dig text utantill osv.

Som sångare försöker man naturligtvis alltid skydda sig från att överhuvud taget bli sjuk. Att få nog med sömn är en självklarhet. Jag tror personligen även på att skölja näsan dagligen med saltvattenslösning, se till att återfukta stämbanden med dryck och salivfrämjande tabletter, att ta kosttillskott på vinterhalvåret och att **se till att få perioder med återhämtning.** (Det kan vara bra att tänka på att även saker som man älskar att göra och som är roliga kan kräva alltför mycket energi. Är man trött och sliten är man mer mottaglig för smitta.)

Har du ändå trillat dit? Då är det bara att vänta ut eländet. Hur mycket vi än önskar att hålla oss friska så är det helt normalt med 3-4 förkylningar per år. Tänk långsiktigt: din röst ska hålla i många år framöver missar du ett tillfälle väntar nya konserter eller andra roliga utmaningar om hörnet. **Det är inte värt att riskera stämbanden för att till varje pris vara med på körens julkonsert...**

Förkylt del 2!

4 NOVEMBER 2019

CATEGORIES: PRESTATION, SÅNGARLIV

Japp, så fick man äta upp sina visdomsord ganska omgående! För vem stod och sjöng konsert igår kväll på sjuk hals om inte undertecknad... Ingen idé att försöka förneka det heller eftersom tre av mina elever sjöng i kören bakom mig. Ibland blir man av nöden tvungen. Det är ju osannolikt att kunna hitta en inhoppare en dag innan en av årets absoluta Konserthelger: Allhelgona. Alla kollegor är upptagna i någon av Stockholmsområdets otaliga kyrkor. Alltså är det bara att bita ihop och göra jobbet. Eller ställa in, och det gör man (tyvärr) bara om det verkligen inte finns en gnutta röst att jobba med.

Men... där har amatörsångaren en underbar, underbar fördel: sången är inte ett yrke utan något man (beroende på hur ambitiös man är, givetvis) gör *enbart* därför att man älskar det. Det innebär att man paradoxalt nog har möjlighet att ta mer hänsyn till sitt instrument än en professionell sångare. Och jag vidhåller att man verkligen bör göra det. Det är inte värt att riskera stämbanden. Aldrig någonsin.

Därför tar jag skeden i vacker hand och vilar mitt instrument idag. Det innebär att några av mina fantastiska elever inte får någon lektion idag. Men lektioner kan ju som tur är, till skillnad från en konsert med kör, orkester och solister, bokas om och tas igen!

Körledarbashing!

18 NOVEMBER 2019

CATEGORIES: PRESTATION, SÅNG OCH PSYKOLOGI, TEKNIK

Har länge tänkt att jag måste göra ett inlägg om det här. **Så många sångare, även de som har en kraftfull soloröst, är alltför rädda för att sjunga ordentligt så fort de befinner sig i ett körsammanhang!**

Sitter man och iakttar ett rep med en amatörkör händer förr eller senare nästan alltid följande: dirigenten börjar frenetiskt visa med nedåtgående handgester (handflatan ner, spretande fingrar) att hen vill att körsångarna ska sjunga ppp!!! Ofta i kombination med uppspärrad blick och ett hysjande finger framför munnen. Resultatet: samtliga axlar åker upp till öronen och alla möjliga muskler spänns för att sjunga så tyst det bara går. Följden (förutom stela nackar och käkmuskler): en klämd, förskrämd klang och, i värsta fall, heshet. Till skillnad från tempoangivelser, som ju i princip är bundna till ett visst metronomtal, är styrkegrader mycket mer flytande. **Man kan aldrig sjunga svagare än den tekniska nivå man just befinner sig tillåter.** Du får aldrig sjunga svagare än att tonen bär och du har en känsla av att fortfarande kunna kontrollera rösten. Det spelar ingen roll hur många p:n som står i noterna: du måste utgå ifrån dina förutsättningar just nu. Allt annat är vansinne!

Eftersom nästan alla mina sångelever även sjunger i kör önskar jag ofta att fler kördirigenter hade lite mer ren vokalutbildning (som alltid finns det underbara undantag). Vissa kräver verkligen helt orealistiska saker av sina korister och ibland verkar de helt omedvetna om vad deras instruktioner och, inte minst, kroppsspråk har för inverkan. Vill du ha en avspänd pianoklang? Börja då med att “se ut som” om du vill ha det! Betrakta din kör med lugn och avspändhet och utstråla att du ändå vill att de ska sjunga! So what om det inte blir svagare än mp? Det är väl bättre än en osund, trång och “rädd” klang? Som sångpedagog får jag ofta uppfordra sångarna med instruktioner som “hos mig är du solist och inte korist” för att få dem att våga släppa handbromsen. Den enorma rädslan för att inte “mixa” och att kanske höras på någon enskild ton tar ibland helt överhanden. Jag skulle vilja hävda att en välplacerad röst obehindrat kan växla mellan ensemble- och solosång utan att ändras så förfärligt mycket. **Självklart ska man anpassa sig men det innebär ju inte att utplåna all personlighet i rösten!**

Personligen tycker jag att de absolut bästa körerna är de som utnyttjar varje enskild korists unika klang. Hur gör de det? Ja, till att börja med är inte körledaren besatt av att t.ex. en sopranstämman med 10 sångerskor ska låta som en enda röst. Då kan hen ju lika gärna ha en vokalsemblem med en per stämman? Saker som att sjunga rent, lyssna in sina stämkollegor etc. är självklara men utesluter inte att åhörarna får chans att höra olika stämfärger under ett framförande. Jag uppmanar mina elever att ta mer ansvar inom sin körstämman och inte vara

rädda för att dela med sig av sin egen röst. **Även om man inte är solist i första hand vill man ju inte automatiskt vara en odefinierbar medlem av en anonym fårscock...**

Mitt råd till den enskilde sångaren när det gäller styrkegrad: **sjung utifrån din aktuella nivå.** Vad som är ett forte för dig beror på vad du just nu klarar av. Du kan så att säga inte sjunga starkare än att rösten mår bra och bär förnuftigt. Om ett halvår har du förhoppningsvis lärt dig ännu mer teknik. Då kan du kanske sjunga lite starkare. Eller inte. Röster är olika till naturen även som färdigutbildade. Bland professionella sångare finns hela spektret: från superslanka, raksjungande barocksopraner, över mer fylliga och bäriga klassiska röster till Wagnersångare med enorma röstresurser. Det betraktar vi väl alla som självklart?

Då borde det vara lika självklart att samma variationsrikedom återfinns även bland amatörer. Och ja: körsångare...

Self-digging

26 NOVEMBER 2019

CATEGORIES: INSPIRATION, PRESTATION, SÅNG OCH PSYKOLOGI

Jag har ett par elever som har den avundsvärda och ack, så viktiga egenskapen att de kan glädjas över sin egen röst. Men det kan väl alla? undrar ni kanske. Nej, det är ovanligare än ni anar! De flesta klarar på sin höjd att glädjas när de just tagit ett nytt kliv i Trappan och det faktiskt är uppenbart att de gör något bra. Några kanske kan njuta ett kort ögonblick när de just bemästrat ett svårt stycke för första gången. Men de allra flesta är oerhört stränga mot sig själva. Och då menar jag ALLTFÖR stränga. Att ständigt hacka på sig själv och aldrig tillåta sig att vila i processen är kontraproduktivt, det inser alla, men det är lättare sagt än gjort att sluta.

Det är inte bara att trycka på en knapp med texten “nu-ska-jag-vara-lite-snällare-mot-mig-själv” (jag önskar verkligen att den fanns) men det finns knep för att lära sig ge sig själv lite mer svängrum. För att återkoppla till det där fåtalet elever jag nämnde i början så är det de gör ganska enkelt: de tillåter sig själv att känna glädje när de klarar ett **litet moment**; det kan vara en fras, en hög ton, ett svårt rytmiskt ställe, och de vilar länge nog i det momentet för att det ska hinna fungera som en *boost*. Felet de flesta gör är att kräva alltför mycket av sig själva. Istället för att fokusera på de små byggstenarna ser de endast helheten (som innehåller många delar som kanske inte fungerar ännu). Det är det klassiska “glaset-halvfullt-eller-halvtomt”. Självklart får man dåligt självförtroende om man kräver av sig själv att kunna sjunga ett stycke perfekt från början till slut! Varför inte starta med de bitar du faktiskt får till och fokusera på dem? Det är mycket mer konstruktivt och min övertygelse är att du i slutänden utvecklas mycket fortare om du har en i grunden positiv sånglig självbild i motsats till en evigt kritisk blick som bara fokuserar på de saker du inte kan.

Som pedagog utgår jag ifrån det jag upplever hjälpte mig mest när jag själv studerade. Nu utbildade jag mig till yrkesmusiker på högskolan men jag gör i grunden ingen skillnad på mig själv och amatörsångare i det hänseendet. Det absolut viktigaste för mig var alltid en **positiv atmosfär**. Det innebär inte att inte vara en kritisk eller krävande lärare, men det innebär att alltid fokusera på det positiva, det eleven faktiskt kan! Självklart ska man utmana sig själv och försöka lära sig nya saker men det kan man enligt mig göra parallellt med att man ser sina egna styrkor. Några exempel:

- **Välj inte repertoar som är för svår.** Genom att sjunga sånger som svårighets- och omfångsmässigt passar din röst så väl som möjligt förstärker du de kvaliteter du redan har och skapar självförtroende att ge dig i kast med dem du ännu inte har.
- **Acceptera ditt stämfack.** Självklart ska vi jobba på att utöka vårt omfång men det gör vi bäst i rena övningar. När vi lämnat uppsjungningen bakom oss och börjar med det stycke vi

för tillfället jobbar med bör det vara väl anpassat för din röst, på den nivå där du är för tillfället befinner dig. Att ständigt välja stycken som är lite för höga eller svåra är att be om en ständig känsla av otillräcklighet. Då vet du ju från början att du inte har en chans att bli nöjd när du sjunger igenom sången!

- **Jämför dig inte hela tiden med andra.** Varje sångare, proffs som amatör, har sin egen utvecklingskurva. Vissa utvecklas med stormsteg i början för att sedan plana ut, andra har en lång startsträcka för att sedan lyfta medan åter andra tar små men jämna steg hela tiden. Om du klarar att se dina egna kvaliteter blir det ointressant hur fort eller långsamt andra utvecklas.
- **Ha en realistisk målbild.** I grunden är jag ett stort fan av ambition! Jag ser ingen anledning att inte ta sångutbildningen på allvar bara för att man inte tänkt bli yrkessångare och ingenting gör mig så glad som flitiga elever. MEN: samtidigt som du övar flitigt hemma mellan lektionerna, sjunger i ensemble eller kör på hög nivå och kanske till och med får små soli i dessa sammanhang, är det livsviktigt att inte glömma *varför* du sjunger! Det är ju förhoppningsvis för att du inte kan låta bli och för att musik och sång är livsviktigt för dig?
- **Var stolt över att du sjunger på den nivå du gör...** trots att du kanske har en lång högskoleutbildning bakom dig, kanske en chefsposition eller ett mycket krävande jobb, flera barn hemma, en massa plikter som kräver din närvaro och ditt engagemang. Jag tror inte ni förstår hur mycket jag beundrar det mina elever får till trots allt ovanstående! Så ge dig själv en klapp på axeln och tillåt dig själv en liten stund med *self-digging* av och till. Det tjänar alla på.

Att få ihop sång och yrkesliv

7 DECEMBER 2019

CATEGORIES: INSPIRATION, SÅNGARLIV

Som jag nämnt tidigare är de flesta av mina elever även korister; många är med i flera körer och ensembler parallellt. Ibland blir det för mycket av det goda och det blir svårt att hinna med allt. Nästan samtliga har ju även ett krävande yrkes- eller studieliv som ska skötas.

En av mina läkarelever (det är verkligen en starkt representerad yrkeskår bland duktiga amatörmusiker!) kom nyligen till en lektion och bad tusen gånger om ursäkt för att hon inte alls övat på sin aria så mycket som planerat. Det hade varit "lite mycket" på sista tiden och hon hade inte lyckats få till de övningspass hon hade planerat. Det visade sig att "lite mycket" bl.a. innebar en komplicerad operation som behövde uppföljning samt kollegor som behövde tröst efter att ha blivit varslade i kölvattnet av den enorma omstrukturering som sjukvården i Stockholms län just nu genomgår... Jag kunde inte låta bli att bli att småle. Dels av beundran för den arbetskapacitet som min elev bevisligen har, men också för det allvar som hon tar sången på. Trots att det är uppenbart viktiga och pressande uppgifter hon måste utföra funderar hon ändå på hur hon ska försöka få in de övningsminuter hon planerat. Så viktig är sången i hennes liv!

Som yrkesmusiker kan jag absolut relatera till tidsbristen, även om den naturligtvis ser lite annorlunda ut hos oss. En motsvarande situation i min värld skulle kunna vara att ha en begravningssjungning på förmiddagen och därför inte hinna förbereda eftermiddagens lektioner så väl som man skulle önska, och väl på lektionen vara disträ därför att man har ett rep till en konsert direkt efter sista eleven...

Gemensamt för båda situationerna är att man måste prioritera. Jag skulle vilja påstå att det är något man blir bättre på med åren. I de perioder jag har många uppdrag vid sidan av undervisningen sätter jag alltid upp en prioriteringslista för att inte förlora mig i detaljer och fokusera på fel saker. Jag ställer mig själv frågor av typen: Vad är svårast rent tekniskt=behöver jag öva mycket på? Vad kan jag i princip göra utan förberedelse (har man t.ex. ett bröllop där man redan sjungit alla önskade sånger många gånger hamnar det längre ner på listan)? Under perioder som traditionellt är arbetstygda för sångare (tiden fram till jul och påsk) gör jag upp övningsplaner över ett antal veckor så att jag inte övar på absolut allt parallellt. (Har jag en sjungning första advent prioriterar jag den fram tills den är avverkad och ger mig först då i kast med repertoaren jag ska sjunga fjärde adventssöndagen.) Det låter som *common sense* men det är lätt att man blir fartblind och börjar öva allt i en enda röra. Det är tidsödande och ineffektivt.

I grunden uppmuntrar jag mina elever att göra något liknande som det jag just beskrev, men inom ramen för deras liv, där sången är superviktig men **inte det enda de har att förhålla sig till** eftersom de även har “civila karriärer”. För att återknyta till ovan nämnda läkarsopran så är min diagnos kort och gott att den gångna veckan helt enkelt inte lämnade något spelrum för övande och att det är helt okej! Visst ska man ha höga ambitioner och ta sången på allvar för att bli bättre, men för att lektionerna inte ska börja “jaga en” så måste man ibland gilla läget. **Sången ska ju vara avspänning och en ventil i en annars stressig vardag. Blir den ytterligare ett stressmoment i en redan hektisk tillvaro så har den förlorat sin poäng!**

Snön lyser vit på taken- endast musikern är vaken...

23 DECEMBER 2019

CATEGORIES: SÅNGARLIV

Igår morse tassade jag med tekoppen i högsta hugg, och på så lätta fötter jag kunde, ut till vår lilla övingsstuga. Jag ville försöka få liv i rösten och eftersom klockan var strax efter sex försökte jag undvika att väcka familjen på söndagsmorgonen. Ute var det beckmörkt och just där och då kändes det som om jag var den enda som var vaken på det här halvklotet...

Väl på bussen in till stan insåg jag att det inte var helt sant. *Det Svarta Gardet* hade redan börjat röra på sig och min snabbscannande blick räknade till i all fall tre andra passagerare som hamnade i kategorin "misstänkta". Kollegan som kånkade sitt enorma kontrabasfodral till platsen avsedd för barnvagnar stod liksom utom varje rimligt tvivel! Det gjorde mig på så gott humör att föreställa mig hur alla stadens musiker redan rörde sig kors och tvärs över länet för att vara i tid till diverse musikevenemang på fjärde advent- vissa redan kl.11 till adventsgudstjänsten.

På Centralen steg jag sedan på ett tåg till Uppsala och där fick jag bl. a. sällskap av en fyrklöver unga kvinnor som av samtalet att döma var på väg till ett körframträdande någonstans. När jag först börjat lägga märke till det kändes det som om hela tåget var fullt av oss! En helt underbar tanke och jag log fortfarande när jag kom ut på Uppsala Centralstation och möttes av en snäll kollega som kommit för att skjutsa mig vidare till kyrkan.

Visst är det obekväma arbetstider ibland och visst kan det bli lite knöligt att pressa in en avspänd julmiddag mellan sjungingen klockan fem och Midnattsmässan på julafton! Men det är världens bästa jobb och jag känner mig så lyckligt lottad som får lov att sjunga. Med det vill jag önska alla fantastiska elever en riktigt god jul!

Till sist en liten uppmaning: skulle ni besöka en julotta på juldagens morgon så kan ni ju roa er med att ägna den tappre tenoren på orgelläktaren en extra ömsint tanke när han för kung och fosterland tar den högsta tonen i "O, helga natt": han var troligen vaken klockan fyra för att värma upp...

Tankar om intonation

20 JANUARI 2020

CATEGORIES: TEKNIK

Vad är det absolut viktigaste för en sångare? Många skulle säkert svara “en vacker röst” och då troligen syfta på en tilltalande klangfärg. Andra skulle kanske mena att det är att vara uttrycksfull. Båda dessa saker är självklart av stor vikt. Likaväl blir de helt meningslösa om man inte samtidigt sjunger rent. Att intonera väl är till stor del något som hänger samman med vårt gehör. Vissa föds med större förutsättningar men det är något som till delvis går att öva upp. En sångare som ofta ligger lite lågt har inte nödvändigtvis ett dåligt gehör. Det hänger ofta ihop med muskulära faktorer. Kanske man pressar ner struphuvudet lite för långt och skapar en “förmörkad” klang. (Jag sjöng själv konstant med nedpressat struphuvud som ung sångerska. Dels för att min första pedagog sa åt mig att göra det och dels för att jag inbillade mig att det skulle göra min röst mer dramatisk. Ingen höjdare, kan jag meddela, och det kostade mig några månader av rehabilitering när jag sjungit ner rösten så pass mycket att jag förlorade all flexibilitet.) Det enda som händer med en sådan “fejkad” klang är att övertonerna tenderar att försvinna och därmed också “övre halvan” av rösten. Utan övertoner låter en ton som egentligen placerats *on pitch* stum och lätt låg.

Intonation har att göra med en mängd faktorer men jag skulle påstå att en jämn luftström, ett naturligt flöde, är det som betyder mest. Ofta upplever jag att elever “punktmarkerar” enskilda toner i strävan efter att sjunga rent. I själva verket är det mycket lättare att sjunga en fras fullkomligt rent om vi tänker i större enheter. Det är lättare att hålla styr på rösten om den får flöda genom en hel fras än om vi ständigt ger den små muskulära impulser. Däremot hjälper det enormt att vara *proaktiv i tanken*. Vet du om att en svår ton (mycket hög, låg eller kanske tonartsfrämmande) kommer längre fram i en fras så försök höra tonen i huvudet redan när du startar frasen. Då har du mycket större chans att träffa rätt. Gäller det höjdtoner så handlar det också om muskelminne. Du måste helt enkelt lära dig exakt hur mycket rum du behöver för en viss höjdton och förbereda den redan vid frasens början. Väntar du med att anpassa klangutrymmet tills du redan kommit fram till höjdtönen kommer vi att uppfatta det som kvalitetsskillnad i klangen eftersom du mixtrar medan du sjunger. Muskelminnet kan inte underskattas. Har du sjungit, låt säga ett tvåstruket f, tillräckligt många gånger, kommer dina muskler att börja “känna igen” det utrymme som krävs för just den tonen. Dvs. hur mycket gomseglet behöver höjas och underkäken falla. Du får kanske inte plötsligt ett absolut gehör för tonen, men du kommer automatiskt att skapa rum nog.

Det finns så oerhört mycket att diskutera i det här ämnet. Vi kommer säkerligen att komma tillbaka till det...

“Men det gick ju så bra hemma...”

27 JANUARI 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, ÖVNING, SÅNG OCH PSYKOLOGI

Jag vet inte hur ofta jag får höra ovanstående när jag undervisar! Eleven som frustrerat utbrister att hon faktiskt klarade att ta den där höjdtönen eller höll den där frasen eller intonerade helt prickfritt så sent som i förmiddags. Och nu när vi befinner oss på sånglektionen så fungerar det inte alls... eller?

Faktum är att jag är övertygad om, hur mycket jag än respekterar att det kanske *känns* som om det går mycket bättre, att det i nio fall av tio inte är någon som helst skillnad. Däremot är det stor skillnad på att stå ensam i mjukisbyxor hemma i vardagsrummet och att stå framför en lärare som uppmärksam och följer varenda ton man tar från sin plats bakom pianot. Man blir oerhört mycket mer självkritisk när man är medveten om att någon annan hör på. Små misstag eller skönhetsfläckar som man låtit passera hemma får plötsligt sökljuset på sig. Hur komfortabel man än är med sin pedagog drabbas man av nervositet. Det blir tydligare vad som ännu inte fungerar optimalt. Det är ju därför man går till en sånglärare! Annars vore det ju inte meningsfullt.

Jag skulle verkligen vilja ge alla elever ett enkelt litet råd, och det är att **gilla läget!** Försök koppla bort tankarna på hur mycket bättre det gick innan (vilket troligen inte ens stämmer) och var i nuet. Acceptera din form som den är i detta nu och gör ditt bästa för att tillgodogöra dig lektionen och din lärares instruktioner. Din pedagog kan inte hjälpa dig i *perfektum*, så att säga. Vi kan bara förhålla oss till det vi har framför oss här och nu. Som sångare måste vi dessutom lära oss att inte “vippas av pinn” så fort någon lyssnar. Vi måste lära oss att göra exakt samma sak oavsett om det är 0 eller 150 i publiken. Det är där tekniken kommer in. Ju mer solid sångteknik, desto tryggare utövare. Att kunna luta sig mot välkända redskap är det mest värdefulla du kan lära dig.

Så tillåt dig inte att hamna i den lätt självömkande “jag-kan-mycket-bättre-bara-inte-här”-*loopen*. Var glad och nöjd med att du hade känslan av att det gick bra under förmiddagens övningspass, men rikta sedan blicken framåt. Oavsett vilken teknisk nivå du befinner dig på, oavsett vilken vokal målbild du har, så är det inte sannolikt att du kommer att sjunga särskilt många konserter hemma i ditt eget vardagsrum...

Stötta en frilansmusiker!

18 MARS 2020

CATEGORIES: SÅNGARLIV

“Kultur är en del av civilförsvaret”. Så uttryckte sig en klok elev häromdagen. Och jag kan bara skriva under. I tider som dessa är kulturen outhärlig. Människan har i alla tider sökt tröst och hittat inspiration i musik, teater, dans och bildkonst. Utan den stimulans och glädje som finns i konsten är det svårt att uthärda i tider som dessa. **Tyvärr utgör just kulturarbetare en extra sårbar grupp som till största delen består av frilansare.** Att Covid19 slagit till just under det vi musiker kallar “passionstiden” är för många en ekonomisk katastrof. Det är ju nu alla hundratals obetalda timmar i övningsrummet ska betala sig. För många musiker innebär just dessa veckor innan påsk ofta inkomster som de själva (och kanske även deras familjer) ska leva på i flera månader framöver. Alla avbokningar innebär ekonomisk katastrof och det är svårt att ens föreställa sig konsekvenserna om krisen fortgår lika länge som de allra dystraste prognoserna gör gällande.

Mycket har förvisso redan rapporterats i medierna vad gäller kulturens nödläge; dock handlar det nästan uteslutande om de stora, etablerade kulturinstitutionerna och olika festivaler som tvingas ställa in. De omfattas dock ofta av något slags skyddsnät. Frilansaren står däremot oftast helt utan skydd och får inte ta del av någon socialförsäkring. En kort rundringning till kollegor bekräftar det jag redan vet: att de flesta av oss har aldrig vabbat en enda dag i våra barns liv. Att vi har alla minst någon gång sjungit eller spelat konserter med hög feber eller undervisat fastän vi borde legat nedbäddade hemma. Och de av oss som även ger lektioner i vår kulturgren tvingas dessutom betala 25% moms på varje lektion, om vi inte vill jobba svart. Det är med andra ord en ganska tuff tillvaro. Visst är man medveten om detta när man väljer yrkesbana och visst är det en underbar gåva att få ägna sig åt något man älskar som yrke. Men inte ens vi kan leva på luft. Utan sång och musik blir världen fattig och grå. Att gå på en konsert eller teaterföreställning är en utflykt för intellektet; en själslig resa. Den gör människan rikare och lyckas ibland ge en ny dimension på hela tillvaron. Den dystra sanningen är att många frilansare kommer att tvingas kasta in handduken innan detta är över.

Så om man nu har ekonomisk möjlighet; vad kan man göra för att stötta en kulturarbetare? Som sångerska drar jag en lans för mitt eget skrå och här kommer några förslag:

- **Boka in framtida uppdrag.** Fyller någon jämnt? Ska ni hålla bröllop eller begravning? Investera i en professionell sångare.
- **Köp presentkort.** Även små teatrar och fria grupper tillahandahåller sådana. Känner du någon som älskar att sjunga? Ge bort ett presentkort på lektioner!

- **Välj att kompensera din avbokning.** Även om ingen lärare kräver ersättning för avbokade lektioner under rådande omständigheter kan du **välja** att ändå ersätta pedagogen för den lektion som faller bort. Detsamma gäller återbetalning för biljetter till evenemang som ställts in. Har du möjlighet så avstå och låt pengarna komma verksamheten till godo.
- **Betala fullt pris.** Har du rätt till rabatterat pris på din konsertbiljett eller sånglektion? Känner du att du kan undvara rabatten så välj att betala fullt pris.
- **Spread the word!** Har du en sångare eller musiker i bekantskapskretsen. Utövande såväl som pedagog: rekommendera vederbörande. Se till att folk vet om att han eller hon finns så kanske du indirekt bidrar till fler engagemang!

Du kan säkert fundera ut ännu fler förslag. Vi behöver alla hjälpas åt för att värna om kulturlivet och det är säkerligen ingen av oss önskar en framtid helt utan små, fria teatergrupper, operasällskap och utövande sångare och musiker. Tack för din hjälp!

Att sjunga är att leva en smula

29 MARS 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, SÅNG OCH PSYKOLOGI

Coronasångbloggen?! Vad ska det betyda? Nej, jag har inte fått hybris och snabbomskolat mig till epidemiolog. Så här ligger det till: den kommande månaden har jag en *deal* med mina elever. **Jag har lovat komma med inlägg så ofta som möjligt som en del i att digitalisera undervisningen under den period som vi inte kan ses *live*.** För dig som inte är elev hos mig (jag har till min glädje förstått att många givit tips om bloggen till t.ex. körkompisar) kan det kanske därför verka som om den i viss mån ändrat karaktär; från att varje inlägg haft ett tydligt tema rubriken.

Häromdagen hamnade jag i ett deppigt vakuum då jag insåg att det inte längre kändes bra att kуска fram och tillbaka med Värmdöbussen nästan varje dag. Varje resa hade börjat kännas som att röra sig över ett minfält. Stel som en pinne satt jag med mina plasthandskar och försökte bläddra i min bok samtidigt som jag inte tog in ett enda ord av texten eftersom jag var upptagen av att stirra misstänksamt på mina medpassagerare. Ve den som så mycket som harklade sig!

Alltså tog jag häromdagen beslutet att ställa in ordinarie undervisning under hela april. Visst kommer jag att sakna mina elever; jag älskar ju att undervisa! Men det går inte att förneka att den plötsliga friheten, att jag kan planera min dag precis som jag själv vill, öppnar för nya möjligheter. Jag har börjat planera för kommande workshops och konserter, börjat översätta texter, funderat på olika teman och koncept för framträdanden mm. Men mest av allt har jag plötsligt fått en massa tid att sjunga! Det gör jag visserligen annars med men inte alltid så mycket som jag skulle vilja. Alltså gick jag ut i övningshuset och började sjunga upp. Och det var magiskt. Inom 10 minuter hade deppigheten släppt. Jag koncentrerade mig på tonerna, tvingade mig att enbart fokusera på flödet i fraserna. Och självklart är jag väl medveten om att det är en gammal sanning, men den tål att upprepas: **musik är medicin för själen**. Och där är vi sångare lyckligt lottade: vi har alltid vårt instrument med oss och vi känner det rent fysiskt på ett överlägset sätt i jämförelse med alla övriga instrument. (Förlåt mig, alla underbara instrumentalister där ute.) Det kan vara svårt att övervinna sig själv när man känner sig nere. Nu var ju mitt eget fall en ren bagatell, men det finns ju verkliga, reella skäl att vara deppig, och då är det nästintill omöjligt att föreställa sig att man ska kunna få fram en ton. Då säger jag: det går. Jag lovar. Och framför allt lönar det sig! Kanske det inte löser dina problem eller trollar bort orsaken till att du är ledsen eller orolig. Men det lättar och det sätter dig i kontakt med din kropp, vilket får oss att må så mycket bättre. Därför har jag bestämt mig för att det är det jag ska fokusera på under den kommande månaden: att sjunga massor och njuta av att få känna mig så som sången får mig att känna!

Struktur med sångdagbok

1 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING

Under den här märkliga tiden, när omständigheterna tvingar oss att kraftigt begränsa vårt sociala umgänge, gäller det att skapa struktur i vardagen. Ingen unik iakttagelse, jag vet, men den tål att upprepas. Ibland kan jag tänka att det inte är bra för oss människor att ha för mycket frihet eller för mycket tid. Det är ju verkligen inte alltid så att jag får mycket mer gjort bara för att jag har en massa tid som jag själv kan bestämma över... Jag har märkt hur min egen övningsrutin blivit ganska vag i konturerna redan nu, och då har inte min "digitala månad" ens börjat på allvar!

Igår fick jag nog och bestämde mig för att jag måste skärpa mig om det ska bli något av de kommande veckorna. Första steget mot mer struktur blev en **Sångdagbok** som jag tänker skriva lite i varje dag i april. Den ska vara ett hjälpmedel att hålla koll på främst att jag har övat, men även hur länge, vad jag övat på, vilka tekniska iakttagelser jag gjorde och hur instrumentet känts som helhet. Längst bak i boken har jag startat en avdelning för lite "fri association", där jag skriver upp allt jag relevant som faller mig in medan jag övar. Det kan vara stycken jag har lust att testa ut de kommande dagarna, programidéer, idéer för undervisningen till hösten etc. Vad som helst som har med sången att göra. Det vore ju synd om alla kreativa tankar man har bara flöt iväg i ett flummigt Corona-moln! Jag rekommenderar dig att testa. Det är något väldigt tillfredsställande att dokumentera det man gör som sångare, just för att vår gren är så abstrakt och svår att "ta på". **Det finns liksom en anledning till att så många musiker vittnar om att de gärna utför hushållssysslor; torkar disk, viker tvätt eller bäddar rent i sängen.** Tråkigt måhända, men handfast. Man får ett "resultat" som är beviset på att man gjort något. Personligen föredrar jag nog att föra sångdagbok.

Ingen av oss har svaret

2 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV

Igår var det härligt vårväder. Jag gick en lång promenad och tänkte för mig själv att det ju inte är hela världen att "jobba hemifrån" någon månad. Idag är det gråmulet, blåsigt och ruskigt. Lite mer glaset-halvtomt, så att säga. Nu sitter jag och funderar över hur det vore att som musiker behöva jobba hemifrån två månader. Eller tre. Eller... Problemet är ju att vi inte vet, eller hur? Konsertavbokningar har blivit vardagsmat för mig och jag tar det (oftast) med jämnmod. "Det finns folk som har det värre", liksom. I början var det saker som skulle ske i direkt närtid som avbokades. Sedan började det bli längre fram. Nu börjar konserter i månadsskiftet maj/juni avbokas. Det ger en lite perspektiv på hur länge det här kan tänkas pågå. Kanske inte fullskaligt, så som just nu. Men kanske fortsatt med vissa inskränkningar.

Jag är en person som inte kan leva utan strategier och just nu känner jag att jag behöver dem mer än någonsin. Igår pratade jag om struktur i form av **Sångdagboken**. Idag inser jag att jag även behöver en strategi för att faktiskt använda dagboken dagligen; att fortsätta arbeta även dagar som idag, när läget inte känns så inspirerande. Jag tror min enkla strategi får bli att göra upp ett schema ungefär som om jag vore i min studio och inte hemma. För dig som har sången som en, visserligen viktig men alltjämt, hobby blir det naturligtvis lite annorlunda. Kanske kan du ha nytta av det här gamla inlägget om att behålla motivationen. Jag borde nog också läsa det igen!

Sångpromenad

3 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING

Nu när jag inlett min frivilliga karantän (nåja, det är en sanning med modifikation; jag träffar min familj, utvalda nära vänner i min egen ålder eller yngre och jag åker och handlar) har jag stort behov av struktur. Det har jag redan skrivit. Alltså har jag bestämt mig för att alltid starta dagen med en promenad. Eftersom jag är privilegierad nog att bo mitt i skogen är det inte svårt att få vara ensam under sin dagliga träning. Det är nästan så att jag hajar till om det kommer en annan gångare i motsatt riktning! Hur som helst har jag av olika orsaker tänkt mycket på andning och det jag kallar *flow* på sista tiden. Häromdagen, sista dagen av fysisk undervisning på en månad, hade jag och eleven L en fantastisk lektion i det avseendet! L sjöng en massa i yngre år men gjorde sedan ett långt uppehåll. Som så många som återupptar sjungandet efter år av karriär, småbarn och andra saker som tar upp tid i ett liv, upptäckte hon att sångteknik är en färskvara och att rösten inte bara ligger vilande, "konserverad". Hon upplevde framför allt att hon "tappat" höjden. Och det är naturligtvis så att muskler måste användas för att fungera. Det tar tid att få igång en vilande röst. Det naturliga självförsvaret när man jobbar med en höjd man känner inte fungerar, är att spänna sig så fort övningen rör sig uppåt och börja "punktmarkera" tonerna istället för att låta dem flöda. Man jobbar alltså med halsmusklerna och utnyttjar inte luftflödet. Vi har de sista lektionerna jobbat med en massa flödesövningar, både med och utan ton, och igår sa det plötsligt 'klick'! L vågade sjunga igenom en övning som gick upp till ess i andra oktaven utan att avbryta och hela tonkedjan lät jämn och fin; *egaliserad*, som vi säger på sångspråk. Det var en häftig upplevelse för både pedagog och elev!

Inspirerad av L:s lektion testade jag några av övningarna vi gjorde då medan jag promenerade i relativt raskt tempo. Det är verkligen en kanonbra övning att få upp pulsen lite och ändå försöka bibehålla viktiga sångfunktioner som stöd och hållning. Jag startade med långa "s" och (eftersom jag som sagt är ganska ensam där jag går) fortsatte efter vart med olika tonala övningar. Jag gjorde treklanger och oktavövningar och koncentrerade mig på att hålla ett jämnt, lugnt tempo helt oberoende av min promenadtakt. När jag kom hem igen och skulle börja dagens sångpass behövde jag knappt sjunga upp ytterligare- rösten var redan vaken! Värt att testa, speciellt om man hör till gruppen som tycker uppsjungning är bland det tråkigaste som finns...

För er som tecknat **digitalt sångabonnemang** så ägnar vi hela kommande avsnitt av **Sångpedagogsamtalet** åt just andning och *flow*. Håll utkik!

Lär dig utantill!

5 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING

En av de saker som stöter på mest motstånd bland eleverna, vad det verkar, är att lära sig stycken utantill. Egentligen helt obegripligt men likaväl faktum. Visst stämmer det att man har lite mer "klisterhjärna" i 20-årsåldern än när man är medelålders men det är ju inte så att man *helt* förlorar förmågan att lära sig något utantill bara för att man blivit lite äldre! Jag har försökt alla möjliga knep för att göra det mer attraktivt för eleverna att göra jobbet som krävs men måste medge att jag inte lyckats något vidare. **De allra flesta lär sig inte sina stycken utantill. Punkt.**

Det ironiska är att **min allra äldsta elev är en av de få som alltid lär sig sina saker**; oftast har hon lärt sig det nya stycket redan nästa lektion! Argumentet med åldern håller alltså inte...

Men varför är det då så viktigt? Ja, det säger väl sig självt. Du blir så mycket friare i uttrycket när du inte ständigt stirrar ner på notstället. Det blir mycket roligare eftersom du kan vara mer spontan och har överskott till att faktiskt förmedla musiken. Att alltid ha ett notställ mellan sig och åhörarna blir som att ständigt ha en barriär uppställd. Det skapar avstånd. (Själv har jag upptäckt att notstativet för mig är som ett slags "snuttefilt"; jag behöver det egentligen inte men det är tryggt att det står där. Alltså har jag alltid ett lågt inställt notställ stående snett framför mig, med alla noter på, om jag t.ex. har en kammarmusikkonsert. Det är ytterst sällan jag ens sneglar på det men vetskapen om att jag skulle *kunna* titta dit är tillräcklig för att jag ska slappna av och känna mig trygg.) Det gäller bara att kavla upp ärmarna och göra jobbet. Starta alltid med texten; rabbla den igen och igen, tills den sitter. (Jag brukar läsa in texter och låta dem gå på *repeat* i lurarna när jag går min morgonpromenad. Då går det nästan av sig självt.) Har du ett längre stycke kan du ge dig själv ett (överkomligt) beting per dag, t.ex. att du ska lära dig tre system per övningsdag. Det klarar du garanterat! Och få saker är så sångligt tillfredsställande som första gången du sjunger igenom ett stycke utantill- härligt!

Jag ger härmed alla mina härliga sångare en utmaning: **innan april månads utgång ska samtliga ha lärt sig ett stycke utantill.** Jag lovar: det lönar sig. Ser fram emot att se och höra resultaten...

Att ta sig själv på allvar

7 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING, SÅNG OCH PSYKOLOGI

Jag fick ett mejl av en elev igår. Hon hade läst inlägget om [Sångdagboken](#) och kände sig rådvill. Inte av innehållet utan av sin egen reaktion på det. Ungefär så här uttryckte hon sig: "I arbetslivet är jag ju och där kan jag strukturera mig. Inga problem att jobba hemifrån; genomföra telefonmöten, videokonferenser och att hålla *deadlines*. Men med sången är det så svårt..."

Hon fortsatte att berätta om att hela familjen just nu sitter i hemmakarantän, men att man är privilegierade nog att ha varsitt eget rum att dra sig tillbaka i. Man har dessutom en källare som i princip är ljudisolerad och ändå är det något som tar emot. Det känns nästan fånigt, skriver hon, att dra sig tillbaka "bara för att sjunga" som om det vore något viktigt i paritet med ovan nämnda yrkesuppgifter. Hon har anmält sig till den digitala undervisningen men undrar redan nu om hon kommer att kunna våga ta sig själv och sin egen sång på ett sånt allvar att lektionerna blir genomförda regelbundet. Det känns på något sätt förmätet att hålla på och slösa tid på "självförverkligande" i tider som dessa. Som om det inte fanns viktigare saker att ägna tiden åt...

Jag både förstår och inte förstår. Pedagogen i mig förstår självklart att sången är en hobby och att den för en amatörsångare inte kan ha samma viktighetsgrad som ett "civilt" arbete. Men sångerskan i mig, som faktiskt lever i och med sången, tänker att den ändå måste få ta plats även om den inte är det allra viktigaste. Sången är viktig. Särskilt i "tider som dessa". Och den måste få vara det även om det inte är det du förtjänar ditt levebröd på. Sången är magisk på det sätt att den utan undantag får en att känna sig bättre än innan man tog dagens första ton. Jag skrev tillbaka till min elev att jag tyckte hon faktiskt skulle "tvinga" sig själv att följa sångrutinen de första dagarna. Jag är nämligen övertygad om att det är en fråga om att komma in i den precis som allt annat vi behövt vänja oss vid under de gångna veckorna. Dessutom är jag övertygad om att den rutinen kommer att vara till stor hjälp för hur hon känner inför resten av den här nya vardagen. Den blir helt enkelt ett verktyg som hjälper en att hålla ut eftersom den gör en glad och tillför energi. Banalt? *Who cares...* Lycka till med ditt sångpass!

Öva i garderoben...?

8 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING

Åh, vad lätt det är att skriva inlägg när man får uppslag i mejlar från er elever! Gårdagens inlägg handlade ju om att våga ta sig själv på allvar sångligt även om man ser sig själv som amatör. "Visst," menar nu en annan elev, "vore det toppen om jag bara kunde dra mig tillbaka och öva. Jag vill inget hellre! Problemet är att vi är fem personer som ska samsas i en lägenhet! Vi har ingen källare. Det finns inte ens plats så att alla kan dra sig tillbaka i varsitt rum. Jag kan ju inte gärna ställa mig i garderoben?!"

Hm... och varför inte det, egentligen? Jag vet, det låter crazy, men faktum är att det skulle kunna funka. Eller till och med på toaletten, om det rummet är stort nog och du på förhand kollat att ingen behöver besöka faciliteterna den närmaste kvarten! Vi snackar ju inte om mastodontpass, utan att få in de där sångminuterna ett par gånger i veckan för välmåendet och självkänslan; för att känna att man inte "tappat allt" när karantänen väl är över. Tro mig: är det någon gång sången kan påverka din mentala hälsa så är det nu.

Det är ju jättevanligt att bo i lägenhet. Eller att ha det lyhört. Eller att helt enkelt tycka det är jobbigt att andra kan höra en när man övar. Oavsett orsaken till att det blir svårt att öva är, så finns det sätt att komma runt det: gör en *deal* med dig själv att göra ett antal minipass per vecka (så många det känns rimligt att faktiskt få till) och håll dig stenhårt till det. Då har du redan kommit en bra bit på väg. För att komplettera kan du sedan avsätta tid för att lyssna på sång. Man lär sig oerhört mycket av att lyssna på duktiga sångare. Är du hågad så kan du faktiskt ha videolektionen i lurarna när du är ute och går. Strängt taget är inte nödvändigt att se fröken för att göra uppsjungningen- åtminstone inte om du tittat på videon en gång. Vad jag vill ha sagt, och som jag redan tjatat om i tidigare inlägg, finns det så många sätt att tillgodogöra sig sångteknik utöver att stå i ett övningsrum med perfekta förutsättningar. Välkommen in i garderoben!

Ansiktsmassage

9 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING

Jag försökte faktiskt först göra ett videoklipp för att illustrera detta men resultatet blev bara för *corny*... Vissa saker gör sig bättre i text än i bild!

Nu när du övar själv och inte har en tjugitig fröken som är där och petar och säger till så fort du spänner än det ena, än det andra, så är det extra viktigt att du själv är noggrann. Precis som jag hoppas att du startar varje övningspass med tanken på **“marionettdockan som hänger i två trådar från taket”** så kan det löna sig att även punktmarkera “spänningszonerna” av och till.

- Starta med att testa nacken. Rör huvudet långsamt från vänster till höger. Du märker snabbt om det tar emot.
- Fortsätt med att tippa huvudet åt ena sidan och håll 20 sekunder. Upprepa på den andra sidan.
- Låt huvudet hänga rakt fram så att du känner hur nacken tänjs ut.
- Bit ihop käkarna kraftigt. Sätt ett pekfinger på käkmuskeln på varje sida. Tryck mjukt in fingret i mitten av muskeln och slappna av.
- Låt underkäken hänga. “Hjälp till” genom att föra käken neråt med fingertopparna.
- Stretcha tungroten: sätt tungspetsen bakom undertänderna och gör en “lejongäspning”, dvs. välv tungan utåt för att komma åt tungroten. Håll 5 sekunder och upprepa två gånger.
- Massera kinderna och de yttre halsmusklerna mjukt.
- Blås luft genom slutna läppar likt en “häst som frustar”. (Alla **digitalelever** fick ett bonusklipp med bl.a. denna övning idag!)

Voilà! Du är redo att köra igång ditt övningspass.

Att höra tonen inombords

11 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING, TEKNIK

Idag när jag stod och övade på en kantat av *Telemann* spelade jag in några takter för att kolla om jag egentligen lät så som jag önskade och föreställde mig att det gjorde. Det gjorde jag på en del ställen. Men särskilt på ett ställe stämde det inte alls. Det lät på något sätt “nollställt” och jag försökte analysera för mig själv vad det berodde på. Jag landade i att min **intention var otydlig**, dvs. att uttrycket inte var entydigt. Det i sin tur förde till att klangen också blev lite luddig. Det hördes helt enkelt att jag inte helt bestämt mig för hur jag ville ha frasen.

Det är sådant jag pratar om på i princip varenda sånglektion; att **tanken måste finnas i huvudet innan du öppnar munnen**. Hör du inte tonen inombords innan du startar kommer det sannolikt inte att låta optimalt. Tydligen är det även något jag måste påminna mig om när jag själv sjunger. Hör jag tonen tydligt för mitt inre öra så kommer den också (oftast) ut så som jag tänkt mig. Förberedelse är allt. Vill du ha ett klart och tydligt vokalt resultat måste du vara helt närvarande. **Det finns inte plats att tänka på något annat under tiden du övar**. Det är anledningen till att jag förespråkar kortare övningspass för mina elever: det är mycket lättare att vara helt närvarande i 15 minuter än i 45. (Är man på sånglektion klarar man det senare, eftersom man har fullt fokus på läraren som ser till att man inte svävar iväg i tanken. Står man själv och övar är det väldigt lätt hänt att tappa koncentrationen för en sekund och vips, så är man inte längre helt medveten om vad man gör tekniskt.)

Nästa gång du värmer upp kan du ju prova hur det känns att verkligen vara närvarande mentalt vid varje ton du sjunger. Gör ett 10-minuterspass och hör starttonen på varje ny övning i huvudet innan du sjunger den. Det blir garanterat enklare och låter dessutom tydligare ut. I tillägg gör det mycket för intonationen! Om du vill läsa mer på just det temat så skrev jag en del om intonationen i ett tidigare inlägg, där jag kallade det för att vara proaktiv i tanken.

Att ta ett steg tillbaka

13 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING, TEKNIK

Jag är inte den enda pollenallergikern i vår *Community*. Igår kom ett sms från en elev som kort och gott sa: 'Sjungit mig hes/övat f mkt på allergi. Idag c:a 90%luft, 10% ton. Hjälp!'

Ja, det är fort gjort. Ofta funkar rösten ganska bra (i början) trots att allergiperioden satt igång. Hos många av oss sitter det ju framför allt i näsan och då tänker man inte på att det ju är instrumentets samtliga slemhinnor som är under attack... **Det samma gäller i grunden när vi blir förkylda.** Ibland upplever man till och med att man får en extra tät och fin ton första dagen av en förkylningen; stämbanden är lite, lite svullna och håller tätt och fint... Men får dock betala för det med ödem och andra otrevligheter om man inte är försiktig. **Rådet är som alltid: ta ett steg tillbaka.** Visst kan du öva (lite!) men håll övningspasset kort och gör inga tunga övningar. Ett tips är att reducera övningspasset till randfunktionsövningar (**digitaleleverna** kan följa bonusklippet ni fick förra veckan och kanske bygga på det några minuter) där ni uteslutande jobbar med klingande konsonanter: m, n, ng, v, z. Ni kan även köra lite "prrrr" (*hästfrustande*) och andra snälla övningar; inga öppna vokaler.

Öva så här begränsat under ett par dagar och testa sedan igen om rösten känns lite piggare. Är du drabbad av kraftig allergi kanske du inte kan sjunga "normalt" på ett par veckor, men då får det vara så. Jag brukar ju tjata om att det finns så många sätt att öva på utom de rent vokala: öva in texter, gå på jakt efter ny repertoar, lyssna på andra sångare och analysera vad de gör osv. osv. Lycka till!

När det ändå inte funkar...

14 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, TEKNIK

För att återkoppla till gårdagens inlägg. **Du har varit duktig och gjort alla de “snällaste” övningarna till punkt och pricka?** Sjungit supersvagt? Inte pressat? Stått tålmodigt och gjort de minst inspirerande “lättövningarna” för att inte överbelasta? Och ändå känns rösten lika oelastiskt som innan? Allergin eller förkylningen gör det omöjligt att komma vidare? *Tough luck.*

Ta en paus ett par dagar. Eller åtminstone en. Se hur det funkar efter en dags ledigt. Skulle det fortfarande inte funka behöver rösten vila. Bara att acceptera. Det är kontraproduktivt och i värsta fall farligt att tvinga svullna stämband till någonting som helst. Gör något annat du tycker är roligt istället. Vill du göra något sångrelaterat? Kanske hittar du något användbart tips i inlägget [**Förkylt**](#) från i höstas...

Vokalutjämning

15 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, TEKNIK

Det här är inte ett nytt tema för de av er som gått en längre tid hos mig. Det tål dock att tas upp igen. Och igen. Få saker (förutom ett bra gehör, vilket oavsett är en förutsättning om du ska sjunga) är så viktiga för **intonationen** som just detta. Hur du formar dina vokaler har naturligtvis också stor inverkan på hur *egaliserad* rösten låter, dvs. hur **“jämn” klang** sångaren får. Det är därför av stor vikt att du övar framför en spegel, åtminstone delvis. (Det räcker gott med en liten fickspegel för att av och till kunna kolla sig själv.)

Direkt efter andningsövningarna, innan du börjar med rena vokalövningar, kollar du dig själv i det att du långsamt uttalar alla vokaler från a-ö. Din ideala munform är en liggande oval eller en mycket mjuk rektangel. Sätt ett pekfinger vid varje mungipa för att hindra dig själv från att gå ut för mycket i sidled. **Det gäller framför allt de breda vokalerna i och e.** Vill du ägna dig lite extra åt just den här tekniska biten en dag så kan du fortsätta att sjunga vokalraden “i-e-a-å-o” på tonhöjd i olika lägen. Är du nöjd med det du iakttar i spegeln kan du göra det samma på treklanger, både uppåt och nedåt. Du kan även öva treklanger på en och samma vokal och vara uppmärksam på att vokalen förblir den samma oavsett tonhöjd.

Men varför har vokalformationen så stor inverkan på klangfärg och intonation? Jo, båda är beroende av *vokal konsekvens*, dvs. så liten förändring som möjligt. Ta den sista övningen jag nämnde, där du sjunger en treklang på en och samma vokal, låt oss säga ett a. Om du tillåter dig själv att ändra tonens placering när du går uppåt (t.ex. genom att tonen rutschar bakåt i halsen istället för att bara ge den lite mer plats genom att höja gomseglet och “haka av gångjärnet till underkäken”) så kommer tonen att klinga olika beroende på vilken tonhöjd du är på. Troligen kommer den att låta burkigare ju högre upp du kommer eftersom den åker bakåt. **Denna ojämnheter i klang kommer ofta inte bara att uppfattas som märklig eller förändrad av åhöraren, utan som oren.** Det beror på att en vokal som ändrar sits och plötsligt blir “mörkare” får tonen att förlora mycket av sina övertoner, varpå den kommer att uppfattas som för låg, även om du i grunden ligger på rätt tonhöjd.

För ordningens skull är det på sin plats att påpeka att det finns många aspekter av både klang och intonation. Du kommer inte per automatik att låta egaliserat och rent bara för att du inte sjunger för breda vokaler. Vore det bara så enkelt! Men det är en viktig komponent. **Ju färre “justeringar” av vokalform och klangrum du måste göra inom en fras, ju närmare en ren, klar klang.** Se till att ha allt du har möjlighet att kontrollera på plats innan du startar en fras. Då är du redan en bra bit på väg.

Att bära är inte detsamma som att ha en gigantisk röst...

15 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, TEKNIK

En elev skrev häromdagen att hon gärna skulle vilja veta mer om detta att “höras”. Detta med röstens bärighet är ett närmast outtömligt ämne och oerhört komplext. Kanske återkommer jag om det här i ett **bonusklipp** inom ramen för digitalundervisningen, då övningar kan vara svåra att fånga i text. Men så mycket kan sägas, att det är många element som spelar in. Eftersom merparten av mina elever är sopraner och altar utgår jag ifrån kvinnorösten. Generellt kan man säga att de flesta, oavsett röstfack, brukar tycka det är allra svårast att nå fram i det **nedre mellanregistret**, dvs. tonerna kring och i den undre registerövergången. Det finns “altar” som avskyr de toner som borde vara deras absoluta favorittoner! Att det blir successivt svårare att styra rösten ju lägre man kommer beror ofta på att man paradoxalt nog släpper stödet då man behöver det som bäst. Går den tonala linjen dessutom nedåt tenderar många att följa med i tonernas riktning med hela huvudet så att hakspetsen rör sig i riktning mot halsgropen. Inte konstigt att det blir svårt att gå fram när man fungerar som sin egen sordin! Och kanske det viktigaste av allt: undvik “dammsugarregistret”. Du måste öva upp ett sunt bröstregister för att kunna sjunga vackert längre ner. Det finns inga omvägar och **de som påstår att det går att bära under C1 i något slags mixregister ljuger helt enkelt**. Bröstregistret kan däremot låta ganska olika från sångerska till sångerska, beroende på hur vi är byggda. Men det är kanske vårt viktigaste register att få ordning på, då det fungerar som grundlag för resten av rösten; ett slags “språngbräda” uppåt, om man så vill. Några ledord när du övar din bärighet i lägre register:

- Behåll “vinkelhaken” under hakan hela tiden, oavsett tonhöjd. Försök att behålla en konstant (men inte anspänd) huvudposition.
- Föreställ dig en tydligt horisontell linje när du sjunger en fras som går nedåt; tänk dig att du sjunger till en punkt på väggen ungefär i ögonhöjd.
- Ändra din huvudposition generellt så lite som möjligt. Konstans=egalitet även när vi rör oss över skarven.
- **Bröstregistret kräver flow!** Var aldrig rädd för att gå över i bröstregistret men var noga med att behålla luftströmmen även i detta register! Låt luften göra jobbet och försök inte att göra något aktivt muskulärt för att överbrygga registerövergången. Viktigt, annars blir klangen klämd och vi låter som dåliga popsångare istället för sensuellt bröstande sångare med skolad klang!

Slutligen har bärigheten väldigt lite med storleken på rösten att göra, och desto mer med projektionen. Vi har väl alla upplevt sångare som låter enormt mycket när vi står direkt

framför dem men som tio meter bort knappt hörs allt. De har förvisso en “stor” röst men saknar helt tydligt övertoner och då spelar det ingen roll hur mycket energi man använder för att sjunga starkt. Man kommer inte att bära ändå. För bärighet krävs “bett” eller “metall” eller “ping”, om man så vill. Kärt barn har många namn. En som trots att hon passerat 60 fortfarande har *ping de luxe* är **Dame Emma Kirkby**, en av världens bästa barocksopraner. Den som vill uppleva henne i *action* och samtidigt lära sig en massa om genren kan njuta av nedanstående *masterclass* som jag hittade på *Youtube*.



<https://youtube.com/watch?v=>



Sov du lilla videung...

17 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING

Idag när jag var ute i skogen kom jag osökt att tänka på den underbara gamla Alice Tegnér-sången för första gången på länge! Eller kanske inte osökt; med tanke på att allting börjar knoppas och delvis slå ut är det kanske inte så konstigt. Hur som helst så föll mig något in, som jag ofta brukade göra med eleverna under mina första år som pedagog, men som fallit i glömska. Nämligen att använda olika kända barnvisor med texter som “alla” kan utan och innan, för att öva på **muskulärt oberoende**. Jag pratar ju gärna om det här med att “göra sig fri från kroppen” när man övar svårare sångmoment, t.ex. koloraturer. (Inte att missförstås som att man ska sjunga utan stöd.) Det handlar om att inte använda onödiga muskler och förhindra typiska *sångar-tics* (spänna nacken, dra upp ena skuldran, spänna tungrot eller käke osv.) För att illustrera det här för sig själv är det en förutsättning att det du sjunger är så enkelt och självklart för dig att du inte behöver fundera över texten alls; sången ska “bara komma”. En favorit var ovan nämnda sång eftersom den, sin enkelhet till trots, har ett visst omfång. Jag brukade låta eleverna röra sig runt i rummet medan de sjöng fraserna, medvetet **inte i samma tempo som sången**. Sjunger du långsamt rör du dig alltså snabbare och tvärtom. Allt för att inte det du gör ska fortplanta sig i kroppen. (Handen på hjärtat, den av er som aldrig stått och markerat med ena foten i takt medan du sjunger... Det kan verka som den naturligaste saken i världen men själ en massa energi som skulle kunna användas bättre till att sjunga tekniskt bra.)

Testa gärna ett litet *pass-i-passet* nästa gång du övar. Välj en enkel barnvisa du kan och sjung den på största allvar, som om det vore vilket stycke som helst. Se om du klarar att vandra runt avspänt och sjunga fraserna. Registrera om luften räcker. (Om inte: gå till baka och korrigera.) Kontrollera vokalinställningen, konsonanternas tydlighet, *flow* etc. Vad som helst som du vill öva på. När du är nöjd kan du övergå till det “riktiga” stycke du just nu arbetar med. Jag ska garantera återuppta de här övningarna när de fysiska lektionerna startar igen!

I **Digital sång** kommande vecka ägnar jag förresten en stor del av **Övningar 3** åt agilitet och vilka förutsättningar som gäller för att den ska fungera, så håll utkik!

Utantillutmaning!

18 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING

För att återkoppla till gårdagens inlägg angående att lära sig utantill vill jag härmed utmana alla mina härliga elever: välj ut ett stycke (valfri längd och svårighetsgrad) och lär er utantill under Corona-pausen. Blir den längre än vi hoppas så kan man alltid lägga till ett stycke men börja med ett som känns överkomligt.

Fröken ska självklart inte vara sämre! Jag började därför för ett par dagar sedan att öva in en av **G.P. Telemann's "Moraliska kantater"** (hahaha) och är nästan färdig med första recitativet och arian! Härlig känsla att för en gångs skull ha tid till instudering! Och ja, jag vet: ni har "civila" yrken som tar det mesta av er tid medan sången är mitt jobb. Men jag kan lova att även i min vanliga vardag är det just den typen av saker som nästan alltid kommer till korta. Den går mestadels åt till administration; förberedande av genomförande av sånglektioner. Låt oss alltså anta den här utmaningen gemensamt? Glaset halvfyllt!

Det nya normala

20 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, PEDAGOGIK, SÅNG OCH PSYKOLOGI

Så börjar ännu en vecka utan att jag möter eleverna *face-to-face*. **Det som i början var en tanke som kändes helt absurd har blivit det nya normala.** Med videolektioner, diskuterande samtal i vloggform mellan mig och maken (också sångare och pedagog) samt flitig aktivitet här på bloggen försöker jag skapa någorlunda struktur för mina underbara, ambitiösa elever. Det är självklart inte detsamma som att mötas ansikte mot ansikte; att kunna ställa frågor i realtid och försöka lösa tekniska problem på plats. Men märkligt nog går det mycket bättre än jag befarat. **Några skriver att de faktiskt övar mer nu än en normal vecka.** Det kan naturligtvis bero på att de flesta av oss generellt har mer tid till övers. Men jag tror också på att de mer eller mindre påtvingade ritualerna skapar ganska bra förutsättningar för lärande om man är lagt åt det hållet. En elev berättar via mejl hur hon varje morgon gör andningsserien följd av en av lektionsvideorna (vi är ju inne på vecka 3 så det börjar finnas ett litet urval) innan hon "går till jobbet", vilket betyder att sätta sig vid sin laptop i ett angränsande rum. Att göra det till en del av den dagliga rutinen, ungefär som att borsta tänderna, har sina fördelar. När man har "riktiga" lektioner upplever man ju i regel något enormt dynamiskt, energikrävande och belönande. Därför kan det ibland bli så att man känner att "det räcker" för några dagar framåt och vips!, så har ännu en vecka gått och det är dags för ny lektion. Utan att man hunnit göra så värst mycket däremellan. Jag skulle självklart ändå välja fysisk undervisning alla dagar i veckan, men det är ändå inspirerande att uppleva hur kreativa vi blir när vi inte har något val.

Detsamma gäller kommentarer och reaktioner jag får på de teman vi tar upp i *vloggen* **Sångpedagogsamtalet**. Det är helt underbart! Både det avsnitt som släpps idag och det vi har planerat för kommande vecka har inspirerats av ämnen som en eller flera elever har önskat sig att höra mer om. Det är helt uppenbart att många **tagit sig tid att tänka på sång och formulera frågor och funderingar**. När vi en dag har detta bakom oss tror jag faktiskt att vi vunnit något på det; tillfört något nytt till vårt sätt att vara musiker, oavsett om vi är amatörer eller proffs.

Jag vill bara ge uttryck för hur imponerad jag är av er alla! Jag vet hur svårt det är att hålla motivationen uppe. Jag skrev om det i inlägget ["Att hitta motivationen- och behålla den!"](#). Och jo, jag vet att jag länkade till samma post alldeles nyligen, men kan inte släppa den eftersom det var nästan ett år sedan jag skrev. Då, när vi fortfarande levde i det gamla normala...

Nervositet

21 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, NERVER

–Hur gör man egentligen för att kontrollera sina nerver? Jag får så många bra uppslag från er och det här kom förra veckan. Det kommer ett **Samtal** på det här temat i **Digital sång 4** men jag vill gärna starta lite redan nu.

Det korta svaret lyder att du nog aldrig gör det fullt ut. Du skaffar dig strategier för att så *långt som möjligt* kontrollera nervösa impulser men det är nog en utopi att tro att man någonsin ska kunna stå där framme lika avspänd som vore man hemma i sitt vardagsrum. Och det är nog tur, för just den lilla nervositeten är vad som håller ett framträdande levande och som gör att vi “i stundens hetta” presterar något vi kanske aldrig gjort förut. Hemligheten som jag ser det är att **omvandla nervös energi till något positivt**. Fokusera på att den är just det: energi. Och energi behövs för att förmedla musik och beröra en publik. Den får bara inte fullständigt ta överhanden. Hur artar sig då nervositeten? Ja, ofta känner vi ju hur hjärtat slår fortare, ibland kan det kännas som ren “hjärtklappning”. **Det här kan du till viss del simulera när du står i övningsrummet**, genom att jogga ett par minuter på stället; få upp pulsen, innan du sjunger igenom en sång. Många får svettningar, muntorrhet eller en allmän känsla av olust (“*hur kunde jag någonsin tacka ja till den här konserten?*”). En stor del har naturligtvis att göra med självbild; hur man ser på sig själv och hur man tror att andra uppfattar en. Det är dock stora, psykologiska frågor som jag lämnar därhän just nu.

Rent konkret stavas den bästa medicinen mot nervositet förberedelse. Se till att kontrollera alla de delar av din sång som du kan kontrollera; då har du eliminerat många av de saker som kan göra dig nervös. Det kan låta enkelt, men det är självklart att du blir mindre nervös av att ställa dig framför publik med ett stycke du övat väl på och kan utantill kontra ett som är dåligt förberett. Om jag är lite elak så är jag ibland förbluffad över hur få som väljer att lära sig sina saker utantill när vi har workshops eller elevaftnar... Sen är det klart att **oerfarenhet gör en mer nervös!** Är det första gången man gör något inför andra människor, oavsett vad det är, är det naturligt att man får hög puls. Därför gäller det att hela tiden leta efter sammanhang där man får öva på just detta. Det behöver inte vara något avancerat, det räcker gott att sjunga igenom ett par sånger för en snäll publik bestående av två vänner i ditt vardagsrum!

En annan fantastisk hjälp är rutiner. Öva mycket på att “gå och stå”. Bestäm dig för vart du tittar innan du börjar, var du ska ha fokus medan du sjunger och hur du betar dig när du är färdig. Alla sådana rutiner skapar trygghet.

Yrkessångare går i regel igenom olika faser vad gäller nervositet över en lång yrkesbana. En människa förändras ju enormt mycket mellan 30 och 50 och så även nervositeten. Det är heller ingen självklarhet att man blir "lugnare med åren". Jag har kollegor som vittnar om att de blivit mer och mer nervösa, men tack vare den erfarenhet som musiker som de samlat på sig, så klarar de ändå att tackla den tilltagande nervositeten. Personligen är jag numera (oftast) relativt lugn och kan i regel verkligen njuta av en konsert trots nervositet. Däremot hade jag en "nervositetstopp" kring 35, vilket hängde ihop med en period av tekniska problem, som gjorde mig mer osäker än jag varit tidigare. Jag bodde vid den tidpunkten i Köln, Tyskland, och tog hjälp av en helt fantastisk sportpsykolog vid Idrottshögskolan där. Han arbetade mycket med elitidrottare och deras vardag är ju i mångt och mycket besläktad med en professionell musikers vad gäller *performance*. Exakt hur vi jobbade blir en för lång historia för en blogg men det handlade mycket om att sätta ord på rädslor. Att inte tillåta diffusa "halvtankar" i stil med "alla kommer säkert att tycka jag är dålig". Istället handlar det om att vara så konkret som möjligt och tänka varje tanke till slut. "OM ett par av dem nu inte tycker jag är bra, vad händer då?" Sedan fortsätter man ställa följdfrågor i stil med "och vad händer då?" till sig själv, tills ämnet är helt uttömt. När man vänt och vridit på det inser man att det inte är värre än att man troligen kommer att gå ut och ta en öl med kollegorna efter konserten, ta bussen hem, somna och vakna nästa morgon trots att prestationen kvällen innan möjligen inte var optimal.

Att se på sig själv med andras ögon

22 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING, SÅNG OCH PSYKOLOGI

En överskrift som innebär en paradox. Och om det ens är något vi bör sträva efter, är frågan. Det beror lite på vad man lägger i begreppet.

Jag spinner vidare lite på gårdagens inlägg om nervositeten. Mycket av vår nervositet inför att uppträda är ju tätt sammankopplad med hur vi *tror* att andra kan uppfatta oss. Dels hur de tycker att vi sjunger (är det vackert? svagt? starkt? orent? etc. etc.) men även hur vi tar oss ut när vi står “där framme”. Ser vi nervösa eller rädda eller rentav fåniga ut med andras blick? Jag tror en viktig sak att komma ihåg är att **vi aldrig någonsin kan förändra hur andra ser på oss utifrån**. Med det menar jag inte att det är meningslöst att jobba med sig själv och sina förutsättningar; förkovran är alltid något positivt. Jag menar snarare att du aldrig kan *förhindra* att en annan människa tänker en viss tanke. Att hen uppfattar dig på ett visst sätt eller tycker vad hen tycker om det du gör på scenen. Du kan, så att säga, inte jobba med andras bild av dig. **Däremot kan du göra en hel del med din egen bild av dig själv.** Det är otroligt hur en god självbild (inom rimliga gränser) kan fortplanta sig och även verka positivt på omgivningen.

Jag pläderar ju för att öva så mycket som möjligt framför spegeln, men det är ju framför allt för att du snabbt ska kunna korrigera dig själv i övningssituationen. För att få en uppfattning om hur du tar dig ut som “offentlig utövare” behöver du kunna betrakta dig själv retrospektivt. Enklast är att slå två flugor i en smäll och filma dig själv med mobilkameran när du jobbar med **utantillutmaningen**. Då får du mycket snabbt ett ganska realistiskt intryck av alltifrån hållning till ofrivilliga *tics* och uttrycksstyrka. Ta gärna en paus mellan att du spelar in och att du sätter dig ner i ro och tittar. Det är lättare att vara objektiv om man fått lite andrum. Skriv gärna ner några stödord medan du tittar och lyssnar. De är bara till för dig själv och din egen förståelse av dig själv som sångare. Något som kanske blivit tydligt för er nu under dessa veckor med undervisning på distans är att **jag lägger enormt stor vikt vid att ta sig själv på allvar i sången, oavsett vilken nivå man befinner sig på**. Helt enkelt för att musik är allvar och ni förtjänar att bli tagna på allvar, inte bara av er lärare och eventuella åhörare, men av er själva. Att alltför ofta mata sig själv med fraser som “jag gör bara detta för mitt eget höga nöjes skull” eller “det är ändå bara en hobby” är en förståelig strategi för att avdramatisera läskiga situationer, som t.ex. en grupplektion eller elevafton. Men även om utsagan är sann så blir den kontraproduktiv om den hindrar dig från att verkligen satsa på att bli så bra du bara kan.

Efter ett par dagar kan du upprepa inspelningen. Använd samma stycke som gången innan och gör dina iakttagelser när du återigen tittar på dig själv. Läger du märke till några förändringar? Ta hjälp av dina stödord för att minnas vad du la märke till sist. Gör nya stödord och jämför sedan dina samlade intryck. Hittar du saker som upprepar sig? Då har du ett bra ställe att börja på. Se bara till att du inte enbart fokuserar på negativa detaljer. Tvinga dig själv att skriva ner minst ett par positiva tendenser du ser hos dig själv. Vore oerhört spännande att få ta del av era erfarenheter efter hand...

Musikpolisen

23 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, PRESTATION, SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV

Det blir ett tredje inlägg på temat **Nervositet**. Det är helt enkelt ett nästintill outtömligt ämne och så relevant för alla som i sitt yrke eller på fritiden befinner sig i situationer där de måste “presentera sig” för andra människor. Det kan vara genom att hålla tal, göra en presentation, eller att sjunga.

När jag gick på Operahögskolan i Oslo använde vi studenter ordet “Musikkpolitiet”, musikpolisen. Det var en benämning på folk i publiken som såg extra kritiska ut, uttalade sig vidlyftigt negativt redan i pausen och generellt spred en negativ *vibe*. Kort och gott: varje scenkonstnärs mardröm. Min underbara, tålmodiga och kloka professor, *Svein Björköy*, inpräntade i mig att “*du synger ikke for musikkpolitiet*”, och det är något jag burit med mig genom alla år. Det är så sant och så viktigt. Det **fåtal** individer i publiken som av någon anledning inte går på konsert med välvillig inställning och i syfte att njuta av vacker sång och musik är inte värda att slösa en sekunds tankeverksamhet på. De är dessutom i försvinnande mindretal.

Till och med i perioder när jag inte varit så nöjd med min egen sång, eller rentav haft vokala problem, har jag alltid funnit tröst och trygghet i den där frasen: jag sjunger inte för musikpolisen. Jag sjunger för mig själv och för alla andra. Och det är något oerhört viktigt: 99% av alla som lyssnar, vare sig det är en körkonsert, en solorecital eller en elevafton, är vänligt inställda. De vill dig väl och de ser fram emot att lyssna. **De önskar uppleva något vackert och de lyssnar med snälla öron.**

Ett tips till sist; detta gäller naturligtvis även oss själva när vi är åhörare: ju mer generösa i tanke och omdöme gentemot andra vi klarar av att vara, ju tryggare blir vi som utövare. **Den som själv letar efter det positiva i andra människors prestation tar per automatik för givet att andra gör det samma.** Det är en härlig känsla! Detta är en stor anledning till att jag regelbundet håller grupplektioner. Att få den där möjligheten att för en vänligt sinnad och samtidigt kunnig publik utmana sig själv är en svåröverträffad *ego boost*.

Är jag den enda...?

24 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, SÅNG OCH PSYKOLOGI

- “Jag får så dåligt samvete eftersom jag har känslan att jag är den enda som inte tycker det är lätt att jobba självständigt?”
- “För mig blir det för abstrakt och jag tappar fort sugen.”
- “Jag slutar så fort jag tycker det låter fult, när ingen är där och “tvingar” mig att fortsätta...”
- “Jag har egentligen tid men har inte ro eller tålamod att öva regelbundet när ingen kontrollerar resultatet.”

Det här är ett par elevkommentarer jag fått under Corona-pausen. Så nej, kära elev, som du märker är du inte den enda som tycker det är svårt med sång på distans. Visst har jag de senaste veckorna framhållit hur förvånad jag är att det ändå gått så pass bra och jag har verkligen mottagit mycket positiv *feedback* från er. **Men detta är ju inte att förväxla med att det går lika bra att stå framför en skärm som framför en livs levande lärare.** Och tur är väl det; annars skulle jag ju lika gärna kunna förlägga all undervisning till datorn, vilken naturligtvis är fullkomligt befängt! Att jag fokuserat på det positiva är ju för att vi alla ska orka; att vi ska gå framåt trots att vi inte ses *live* och inte totalt tappa sugen.

Men det går inte att förneka att just **tvåvägskommunikationen är det som gör en sånglektion dynamisk.** Att man som elev kan ställa frågor direkt och reagera på det sin lärare säger där och då. För mig är ju en av de viktigaste sakerna att kunna se den jag arbetar med på så nära håll att jag kan se hur stödet verkar funka, om det uppstår spänningar i käke eller nacke, den generella kroppspositionen etc. Det är ju ingenting som går att återskapa om inte båda befinner sig i samma rum. Jag försöker dock hålla fokus på att det går att göra **något.** Den här bloggen och era digitala lektioner är tänkta som ett smörgåsbord, där man tar så mycket man vill och orkar. Vissa är väldigt “små i maten” just nu och det är okej. Så istället för att klandra dig själv för att du “borde” göra mer med din röst just nu: gör det lilla du känner är möjligt. Kanske lyssna igenom en aria du vill lära dig så småningom. Läs bloggen sporadiskt när andan faller på. Sjung några toner när du är ute med hunden.

Sången springer inte ifrån dig. Det kan på sin höjd hända att du är lite ringrostig när vi sätter igång igen, men sådant tar du snabbt igen. Jag har skrivit det i tidigare inlägg och jag brukar säga det till elever med jämna mellanrum: **sången ska inte jaga dig och skapa stress. Den ska vara en inspiration som tillför energi.**

Musikandakt 2.0- ibland blir det “lilla” plötsligt stort.

25 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, SÅNGARLIV

Nästa helg ska jag sjunga en musikandakt. Det är det första “framträdande” jag haft på tre månader. Efter en kammarmusikkonsert i början av februari slog Covid19 till och sedan kom avbokningarna på löpande band: passioner, oratorier och musikgudstjänster föll som dominobrickor och ströks ur kalendern.

När min kollega organisten idag mejlade diverse förslag på stycken och undrade vilken dag jag kunde öva kändes det nästan överkligt. Jag ska faktiskt få sjunga någon annanstans än i min egen övningsstudio för någon annan än mig själv och min familj... Lycka! Och plötsligt slog det mig att jag **uppgraderat en vanlig andakt till något enormt värdefullt**. Missförstå mig rätt: jag älskar att sjunga i kyrkan och sjunger så gärna i alla sakrala sammanhang. Bröllop, begravningar och framför allt högmässor är en viktig kugge i frilansande musikers ekonomi och kyrkorummet är för mig den vanligaste konsertlokalen. Men för de flesta klassiska sångare (frilansare) är denna typ av *gigs* ofta vad jag kallar “brödjobb”. Trevligt och roligt men inget man jobbar ihjäl sig för och sällan med speciellt många åhörare i publiken. (Beror naturligtvis på i vilken församling man sjunger.) Och plötsligt har detta välbekanta antagit en ny skepnad; blivit något helt nytt. I avsaknad av konkurrens från “riktiga” konserter ser jag på denna lilla begivenhet med helt nya ögon. Jag är verkligen uppriktigt tacksam över möjligheten att få sjunga några vackra sånger ackompanjerad av min skickliga organist!

Jag ska inte sticka under stol med att även jag drabbas av *Corona Blues* med jämna mellanrum. Men det är uppmuntrande att få den här typen av insikter ibland, där man börjar uppskatta det lilla på ett helt nytt sätt. Det är något jag ska försöka fokusera på när jag spelar in nästa övningsklipp åt er. **Det är fort gjort att jag börjar tänka på hur trist det är att inte ha tvåvägskommunikation och hur mycket jag saknar fysiska lektioner.** Det går ju inte att förneka att det är roligare och mer effektivt. Men. Låt oss se på de veckor vi har kvar av digital undervisning som ett sätt att överhuvudtaget ha kontakt och skapa kontinuitet i undervisningen. För vad är alternativet? Ett par månader helt utan sångundervisning i alla dess former. **Vissa saker hade dessutom aldrig hänt på en “vanlig” lektion. Ni digitalelever har t.ex. alla lärt känna min man, sett min trädgård och bevittnat hur stökigt vårt musikrum är!** Alltid något...

Pedagogisk tydlighet

27 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, PEDAGOGIK

Idag börjar den fjärde veckan av digital undervisning. Det känns helt absurt att inte ha träffat sina elever på så länge! Samtidigt börjar vi försiktigt hoppas på ett ljus i tunneln och i mitten av maj kanske, kanske vi kan komma igång igen...

Det som varit nyttigt för mig personligen i och med den här omställningen är att **tvingas se mig själv utifrån som pedagog**. Trots att jag alltid ivrigt påpekar för eleverna hur viktigt det är att av och till filma sig själv för att kunna observera vad man faktiskt gör, så har jag aldrig gjort detsamma själv i min roll som lärare. (Som sångerska gör jag det naturligtvis hela tiden.) Nu tittar jag naturligtvis igenom alla klipp innan de publiceras och på sikt hoppas jag att denna nyvunna medvetenhet kan göra mig ännu tydligare som pedagog även när jag har eleven framför mig i samma rum. Det är små saker jag lagt märke till, t.ex. **hur viktigt det är att visa saker i lugnt tempo** och kanske från olika vinklar, så att den som ska "härma" hinner uppfatta alla nyanser. Men också att inte lämna en övning för tidigt; inte hoppa för snabbt mellan dem så att de faktiskt hinner sätta sig. Sen är det även mer subtila saker som hur tydligt man egentligen måste visa en *vokaltjämningsserie* eller en käkposition för att den faktiskt ska vara förståelig. I ett telefonsamtal med en elev häromdagen blev jag också varse en del andra småsaker som jag kan förbättra. Inte för att hon klagade, hon var ytterst positiv och motiverad, men genom de frågor hon ställde angående vissa övningar. Jag kan helt enkelt inte ha varit tydlig nog när jag visar dem och det är verkligen värdefullt att få chansen att öva på det i den digitala undervisningen! Vi får väl se om ni märker någon skillnad när vi ses så småningom...

Hur mycket förstår jag egentligen?

28 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, UTTRYCK OCH SPRÅK

Jag och maken, tillika pedagogkollegan, satt nyligen och planerade för kommande **Sångpedagogsamtalet** som vi tänkt ska handla om **Sångaren och språket**. Det är ett väldigt intressant och stort ämne och vi hinner naturligtvis inte täcka allt på 45 minuter. En av infallsvinklarna blir modersmålet och hur det är för oss sångare att sjunga på detta kontra att sjunga på ett språk vi lärt oss senare i livet. Jag talar ju av egen erfarenhet eftersom jag först i vuxen ålder lärde mig tala tyska. Redan min första sångpedagog, som jag började hos som sextonåring, gav mig *lieder* av Schubert, Schumann och Brahms snarare än att ge mig svenska romanser eller ens engelska sånger. Ganska märkligt, kan jag i efterhand tycka. Inte nog med att man ska försöka förkovra sig rent sångtekniskt; dessutom ska man lära sig en text på ett språk man inte behärskar och försöka uttrycka något! På senare år har jag i större grad givit elever svenska sånger att öva på, även om deras huvudfokus ligger antingen på klassisk opera eller tidig musik, vilka ju båda är genrer där utbudet på svenska verk är begränsat. Om inte annat för att få känna den där lättheten som automatiskt uppstår när jag verkligen förstår *vartenda ord* jag sjunger. Den känslan kan inte överskattas! Jag kan bli avundsjuk ibland när jag hör min man eller andra som har tyska som sitt modersmål "lira av sig" långa *lieder* som vore det barnvisor. Det ger onekligen ett enormt försprång.

För några år sedan gjorde jag och min man tillsammans med en tredje kollega en scenisk version av Schuberts "*Die Winterreise*". Denna cykel finns ju i en underbart fin översättning av Bo Setterlind. Regissören tyckte det vore spännande om vi blandade språken, dvs. sjöng vissa av sångerna på svenska och vissa på tyska. Det var en skillnad som dag och natt! **Jag, som ändå talar tyska flytande, upplevde att de sånger jag fick lov att sjunga på svenska blev så enormt nyansrika och lätta att gestalta.** Jag har sjungit roller på alla möjliga språk, inklusive holländska och norska, och det är klart att jag ibland fått slita en del för att lära mig all text. Ändå jag inte funderat på hur stor skillnad det är mot svenska förrän de två språken ställdes direkt emot varandra i *Winterreise*-projektet. En nyttig erfarenhet som jag bär med mig och nog kommer att använda mig av när jag vill motivera elever att lära sig saker utantill...

Sångare måste gilla språk!

29 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, UTTRYCK OCH SPRÅK

Jag återanknyter till gårdagens tema, språket. Det jag beskrev då var ju framför allt hur det är att lära sig texter på främmande språk kontra på sitt modersmål. Det kan vara väldigt avspänt att öva uttryck genom att sjunga svenska romanser. Ändå är det ju så att svenska är ett väldigt litet språk och vill man verkligen studera sång krävs det (med möjligt undantag för tyska sångare som enbart arbetar i Tyskland) att man intresserar sig för utländska språk. Så är det bara, och då framför allt tyska och italienska, och kanske även engelska och franska, lite beroende på vilken repertoar man fokuserar på.

Logiskt nog kan man inte sjunga en sång förnuftigt utan att förstå vad det är man sjunger. Sång är ju uttryck och det säger sig självt att det inte går att uttrycka det man inte begriper. Nu har jag många elever som gärna sjunger renässans och barock, vilket å ena sidan innebär verk av de stora engelska kompositörerna: *Campion, Dowland, Purcell* m.fl. Där är det inte ett stort problem innehållsmässigt eftersom de allra flesta talar mycket bra engelska. Då kan man direkt skrida till verket med diktionen eftersom innehållet är tydligt. Å andra sidan innebär de här epokerna ett stort antal verk av italienska kompositörer som *Caccini, Frescobaldi* och *Monteverdi*. Där blir det något annat eftersom endast ett fåtal av eleverna behärskar italienska. **Där gäller det verkligen att översätta ord för ord.** Det räcker absolut inte att köra en *google translate* eller att kasta en blick på den engelska översättningen som till äventyrs står under originaltexten i vissa utgåvor. De sistnämnda är i de flesta fall inte alls översättningar utan fria tolkningar av texten, vilket exempelvis leder till att ord som skrivits på en viss ton för att få tonal emfas förskjuts. Det finns ingen väg runt det. Nu har vi ju turen att många flitiga översättare gjort mycket av jobbet för oss, så länge vi håller oss till verk som ofta framförs. Alltså är det inget problem att hitta en fantastisk översättning till italienska av verk som "*Lamento d'Arianna*" eller "*Queste lagrime amare*". Jättebra. Som ett första steg. **Men: du behöver ändå i nästa steg fördjupa dig i texten och lära dig vad enskilda ord betyder.** Självlärt kan du kanske inte minnas vad varje enskilt ord i en tio minuter lång *monodi* betyder. Men när du lärt dig stycket innantill och analyserat det musikaliskt så börjar du ju känna var de viktiga musikaliska höjdpunkterna finns. Då behöver du också förstå exakt vad du sjunger just där så att du kan få till ett övertygande uttryck. Även om det inte är ditt modersmål.

En barocksångerskas hemliga last...

30 APRIL 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, INSPIRATION, REPERTOAR, SÅGARLIV

Jag har en *guilty pleasure*. Det är att sjunga musikallåtar! Jag bara älskar det; det raka språket, det (oftast) bröstiga läget och närheten till de stora känslorna. Visst finns det stora känslor i opera och romans också, men de filtreras på något vis genom en tunn glasruta av teknik och "förfining". Missförstå mig inte: musikalgenren har en mycket specifik (och svårbemästrad) teknik med *belting* och kräver enormt mycket skådespelartalang samt ofta dansutbildning. Likaväl känns den enklare och mer "direkt" för mig. Mindre krusiduller.

Skulle man säga ovanstående till en professionell musikalartist skulle hen troligen bara skaka oförstående på huvudet. Precis som jag skulle göra om någon uttalade sig på motsvarande vis om min huvudgenre, den tidiga musiken. **Det man har tränat på i årtal för att perfektionera och förfina tar man logiskt nog på blodigt allvar.** Det man däremot gör "bara" för att det är härligt och roligt gör man utan prestige och det känns naturligtvis lättare. Jag skulle ju aldrig drömma om att ställa mig på scen och riva av en musikallåt; det finns det definitivt andra som gör tusen gånger bättre. **Men jag står gärna en kväll ute i musikstugan med ett glas vin på notstället och min man vid flygeln och sjunger *Lloyd-Webber* så att taket lyfter.** För att jag vet att ingen hör. Det är en härlig befrielse!

En sångerska som jag avgudar och som definitivt tar musikalgenren på allvar är **Anna Kendrick**. Lyssna på hennes underbara version av "Still hurting" ur *The Last Five Years*. Jag gråter varje gång...



<https://youtube.com/watch?v=>



Deklamera mera

2 MAJ 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING, UTTRYCK OCH SPRÅK

Igår när jag stod och övade kom jag plötsligt att tänka på en gammal övning som min sånglärare på Operahögskolan ofta gjorde med mig. I undervisningen pratar jag ju en hel del om vikten av en sund talstämma, och framför allt en tät förbindelse mellan tal- och sångröst; att det inte plötsligt ska låta helt annorlunda eller som en annan person när man börjar sjunga. **Kort sagt: man ska stå att känna igen även när man sjunger.**

Vad min lärare gjorde var att låta mig deklamera **hela texten** till den aria jag just skulle börja studera in i steg enligt nedanstående ordning:

- Genomläsning (högt)
- Deklamering av texten med dramatiskt uttryck på det/de ord jag själv tyckte borde betonas
- Deklamering av texten (fortfarande talat) med hänsyn till melodilinjen och textplaceringen i den
- Genomsjungning av stycket

Det är en relativt enkel metod som ger många parallella vinster: du tvingar dig att använda talrösten vårdat, du måste aktivt tänka på texten du sjunger och dess innebörd, du behöver aktivt ta val i förhållande till vad du vill uttrycka med texten. Jag minns att jag ofta tyckte det gick förvånansvärt lätt när jag kom till det sista steget och “äntligen” fick sjunga! Prova gärna och se vad du själv tycker...

Ibland måste man tvinga sig!

4 MAJ 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, INSPIRATION, ÖVNING, SÅNGARLIV

Häromdagen hade jag en riktigt dålig dag. Det hällregnade ute, jag var trött och hade huvudvärk. Jag kände olust inför att gå och öva och hade noll inspiration. Dessutom har jag ju av förklarliga skäl ingenting jag *måste* öva på just nu; de projekt jag håller på med nu ligger månader fram i tiden. Det skulle alltså inte “göra” någonting om jag hoppade över övningspasset...

Nu är jag ju “gammal i gården” och när man varit med ett tag vet man att man ibland måste ignorera sin egen olust. Alltså släpade jag mig ut till studion och började värma upp. Som jag nämnt håller jag själv på med ett “utantill-projekt” just nu och det tog jag tag i. Började rabbla text och kombinerade det med projektionsövningar och vips! hade en kvart gått. Därefter började jag testa mig själv, system för system, för att se hur mycket som redan sitter när jag sjunger i tempo och inte hinner stanna upp för att minnas nästa textrad. Efter tre kvart var jag verkligen i slag; kunde bocka av en hel aria utantill och rösten funkade fint. En härlig känsla!

Jag slutar aldrig förundras över vad det är för endorfiner som frigörs när man sjunger. Hur många gånger har jag inte börjat ett pass med ganska måttlig motivation för att sedan bli allt piggare och gladare- det är verkligen magiskt! Jag vet att jag skrivit att det ibland kan vara rätt och riktigt att inte sätta press på sig om man verkligen inte orkar eller har lust och att det inte är hela världen att skippa övningen. Det håller jag fast vid. Samtidigt är det ingen bra idé att göra det till en vana. Det är samma princip som när man hoppar ett träningspass. Man får inte glömma att utvecklingen självklart blir långsammare, eller rent av stannar upp, om man inte har en viss kontinuitet i sitt övande. Och det allra viktigaste: man mår så bra och blir på gott humör av det!

“The sound contains the breath.”

5 MAJ 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, TEKNIK

Det var ett tag sedan nu, så jag tyckte det var på tiden med några visdomsord från *Maestro LiVigni!* Huvudsakligen handlar klippet om struphuvudets position och vikten av att inte “pressa ner” *larynx* utan tänka “lätt” ju djupare man sjunger. För mig blir det av och till lite våldsamt när han visar och det är inte nödvändigtvis den estetik jag är helt förtjust i, men det har ju att göra med att detta handlar om opera, och framför allt romantisk sådan. Det är helt enkelt inte den genre jag främst vurmar för, men det förändrar inte det faktum att **nästan allt denne amerikansk-italienske tenor säger är så klokt!** Återigen är han inne på detta att en tät, välplacerad ton “*feeds the breath*”. Som jag tolkar det, och som jag varit inne på i tidigare inlägg, betyder det att rösten och luftströmmen är symbiotiska och att de ömsesidigt är beroende av varandra för att fungera väl. Utan tät klang, ingen fungerande luftström. Utan *flow*, ingen bärig klang.



<https://youtube.com/watch?v=>



Att sjunga “outside the box”

6 MAJ 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, SÅNG OCH PSYKOLOGI, TEKNIK

Inspirationen till det här inlägget fick jag dels av en triolektion jag höll i förrgår (jag tjuvstartade den fysiska undervisningen med ett par elever som kommer ut till mig för sina lektioner: underbart!) och dels av mitt eget inlägg igår. Jag skrev då att “stor opera” ju inte är min huvudgenre som barocksångerska och att jag därför ibland har svårigheter att riktigt uppskatta den typen av sång. För någon som håller på mycket med tidig musik kan det ibland kännas våldsamt med ett sådant fokus på styrka och det stora vibrato som (våldigt ofta) är resultatet av det enorma trycket. Det innebär ju inte att det är något “fel” på hela genren; att bära över stor orkester är ett håstjobb och du måste verkligen skapa volym för att göra det! Däremot kan det fortfarande vara så att det inte är just det man föredrar. Precis som andra kan tycka att tidig musik med dess fokus på förhållningar, ornament, klarhet och agilitet blir alltför “smått”. **Allt ligger i örat på åhöraren, så att säga.**

Det samma gäller din egen röst. Som jag skrev ovanför hade jag en lektion igår med en trio jag regelbundet coachar. Det är tre mycket duktiga ensemblesångare och var och en för sig har de också en fin solistisk nivå. Eftersom alla tre hamnar i facket alt/mezzo som solister, måste de anpassa sig något när de sjunger trio eftersom de flesta intressanta tersetter är uppbyggda med sopran, mezzo, alt. En av de tre måste alltså nödvunget sjunga “*outside the box*”, dvs. utanför sitt eget stämfack. Oftast faller lotten på L, som är den ljusaste. Hon tar sig an uppgiften med bravur och tycker också att det är en spännande utmaning. Men... hon har svårt att acceptera den ljusa klangen i sin egen röst. I åratal har hon identifierat sig som alt. Det har hon garanterat aldrig varit i egentlig mening, men det är den stämma hon alltid haft som korist. (Detta med “körstämfack” ska jag skriva ett särskilt inlägg om imorgon.) Alltså klingar den höga delen av rösten fortfarande ovan och hon är inte riktigt där, att hon kan tycka det låter fint.

Det är ingen lätt uppgift att omfamna sin egen röst och speciellt inte när man upplever att den inte står att känna igen! Likaväl måste vi våga tänja på gränserna för att utvecklas. Visst är det sant att det lönar sig att successivt leta sig fram till den repertoar och det stämläge där din röst kommer allra bäst till sin rätt! Jag skulle heller aldrig försöka tvinga L att byta till sopran i kören. Men här handlar det om att utveckla hennes soloröst så att hennes möjligheter att välja blir större. Utbudet blir genast mycket bredare för en “alt” som bekvämt kan ta ett tvåstruket f, en ton som för många amatör-altar verkligen är på gränsen. Oftast kommer sångaren så småningom till en punkt där hen faktiskt kan uppskatta sin egen röst i det nya läget. Det kan dock vara svårt mitt under själva arbetsprocessen och **då är det viktigt att lära sig “känna igen” rent muskulärt vad som är riktigt i det nya registret.**

Annars är risken att man så fort man möter motstånd eller tycker det känns obekvämt slutar av rädsla att skada rösten. Självklart ska det inte göra ont att sjunga och du ska heller inte bli hes! Men det förhindrar (förhoppningsvis) en erfaren sångpedagog. **Däremot är det som känns obekvämt inte alltid fel.** Att det känns så kan mycket väl bero på ovanan, och den i sig är inte farlig.

Det finns inga riktiga altar!

7 MAJ 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, TEKNIK

Ha, ha, vad gör man inte för lite uppmärksamhet? Jag anade att en sådan överskrift skulle dra blickarna till sig! Det är naturligtvis en överdrift av enorma mått men med en liten gnutta sanning. Nu talar jag i första hand om amatörsångare och i synnerhet körsångare. **För att hårdra det: i en normal svensk kyrkokör består minst hälften av sångerskorna i altstämman av röster som egentligen är minst sopran 2, ibland även sopran 1.** Men alla som någon gång lett en kör vet att det inte bara är omfånget som betingar vem som sjunger "inte sopran". Inget ont om den översta stämman, men i den kan man placera sångare utan större notläsningsförmåga eller musikalisk erfarenhet, så länge de har en relativ höjd. Detta eftersom sopranen tämligen ofta har "melodin" och i de fall det inte finns en tydlig sådan ligger den ändå högst och är därför enklast att definiera och lyssna in sig på. Det blir ofta alltså inte främst omfånget som avgör om en kandidat hamnar i altstämman, utan om hen läser noter okej, har tidigare erfarenhet av att sjunga harmonistämmor i ensembler eller spelar ett instrument. Det säger sig självt att det då inte blir enbart röster med låg *tecitura* som placeras där. **Man behöver sångare som klarar att hålla en stämma** även om en annan stämma ligger över den och som klarar att tänka i termer av harmonisering. Då tar man som körledare ofta mer hänsyn till om vederbörande uppfyller ovanstående krav snarare än vilket omfång de råkar ha... **Det sitter alltså en massa mer eller mindre höga röster och sjunger i ett stämfack som egentligen inte är deras! År ut och år in.**

Kanske är det för att jag själv är mezzosopran, jag vet inte, men jag får en hel del *mezzi* som elever. Många av dem kallar sig visserligen altar när de kommer eftersom det är vad de sjungit i kör hela livet. Deras egentliga stämfack brukar kunna slås fast under första lektionens uppsjungning. Missförstå mig inte: urvalsprincipen i körer går i princip inte att ändra på om man vill ha en fungerande blandad kör. Det är också helt okej och merparten av altarna i en kör brukar vara nöjda med det och tycka det är roligt med utmaningen det innebär att just harmonisera. Men: **desto viktigare är det att öva det "egentliga omfånget" när man får chansen.** Som t.ex. på sina sånglektioner, vilket jag skrev om igår. För problemet är rätt och slätt att man förlorar sitt omfång om man aldrig utnyttjar det till fullo. **En köralt som enbart sjunger i kör och endast övar körrepertoar kommer successivt att förlora toner i båda ändar av sin röst.** Den muskulatur vi använder då vi sjunger behöver, precis som de muskler vi använder för att t.ex. jogga eller köra ett styrkepass, tränas regelbundet. För att utvecklas behöver vi gå det där pyttelilla steget över gränsen så att vi långsamt vinner i smidighet och omfång. Och för att återknyta till min provokativa överskrift: **det är faktiskt så att det är väldigt ovanligt med renodlade altar idag.** De flesta lägre kvinnoröster är snarare mezzosopraner med en typiskt ljusare *timbre*, svagare bröströst och mer höjd.

Att våga blicka framåt

8 MAJ 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, INSPIRATION, SÅNGARLIV

Om saker och ting går som planerat kommer jag, efter sex veckors digital undervisning i form av regelbundna digitalpaket, att åter kunna möta mina elever ansikte mot ansikte om bara en dryg vecka! Igår spelade jag och min man således in sista avsnittet (?) av vår samtalsvlogg

Sångpedagogsamtalet, vilken varit en del av digitalundervisningen. Temat är

“Interpretation” och det var så roligt och inspirerande att samtala om något som ligger oss så varmt om hjärtat. Under själva inspelningen pratade vi bl.a. om saker som ligger långt tillbaka i tiden; saker som vi upplevt och som varit viktiga för oss. Vi talade också om personliga förutsättningar när det gäller konstnärligt uttryck och hur man kan jobba med eleverna. Vi vände och vred på begreppet “interpretation” helt enkelt.

Samtalet fortsatte vid middagsbordet efteråt, då även i sällskap av sonen, som berättade om de digitala lösningar hans fantastiska musiklärare arbetat fram för att musikklassernas avgångsklass ändå ska kunna genomföra sin traditionella avskedskonsert vid månadsskiftet. Planering inför framtiden. Det kändes nästan lite “busigt” att våga tänka på något som ska ske längre fram. Jag har på något vis vant mig av med det under de gångna veckorna. Man vill ju inte bli besviken.

Samtidigt sitter jag just nu och försöker föreställa mig en hösttermin som ska börja en dag, med livs levande elever och ett schema som ska fungera. Det är något hoppfullt i något så vardagligt som schemaläggning; att knåpa med tiderna för att försöka få det att passa med de önskemål eleverna kommit med. Kanske för att jag genom min självvalda isolering fått bekräftat att **det alltid kommer att fungera på något sätt!** Skulle det nu inte gå att dra igång som planerat i maj eller en ny smittvåg kommer redan till hösten så är jag förberedd. Det känns okej att planera och glädja mig; det finns ju alternativ. De kanske inte är fullt lika sociala och roliga som den invanda lektionsformen, **men det är inte omöjligt att fortsätta att utöva och samtala om musik bara för att vi inte kan ses fysiskt.**

Vad är en bra tolkning?

9 MAJ 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, PRESTATION, SÅNG OCH PSYKOLOGI, UTTRYCK OCH SPRÅK

Spoiler: jag kommer inte att kunna besvara frågan i nedanstående text.

Som jag nämnde i gårdagens bloggpost så är temat för det sista **Sångpedagogsamtalet** "Interpretation". Vi gör egentligen bara punktuella nerslag i detta omfattande ämne och jag kände, när vi *vloggat* klart, att jag hade kunnat prata om så många fler saker! Under kvällen poppade än det ena, än det andra upp. Immo pratade under inspelningen om "viljan att uttrycka sig". Det kan verka självklart, men det är det inte. Vilja och förmåga är inte samma sak och även om man verkligen önskar att uttrycka sig i t.ex. en romans av *Stenhammar*, så finns det så mycket som kan sätta krokben för en. Nervositet och tekniska problem, förstås. Men ännu mer bristande självförtroende. Enligt min mening är det omöjligt att leverera en trovärdig tolkning utan att även skicka med en liten del av sig själv. Det betyder inte alls att man ska kunna läsas som en öppen bok för att vara en bra sångare (det är snarare en nackdel) men **man kan enligt mig inte beröra människor med en allt igenom "teoretisk" tolkning**. Någonting mer än bara text, melodi och perfektion krävs. Men vad? Det är det som är så svårt att sätta fingret på.

Jag skrev just att det inte är önskvärt att vara som en öppen bok. En sångare som är så transparent att hen blir "privat" är i mina ögon inte så intressant. (Som vän har jag gärna en sådan person, men inte som objekt när jag själv är publik!) **För mig är den mest intressanta performern, alla kategorier, den som lyckas förmedla något personligt utan att verka privat.** Det bästa jag vet som åskådare är när jag får känslan av att den som står på scenen har en hemlighet som jag inte kommer åt. Det skapar en känsla av "hit-men-inte-längre" som i alla fall jag själv uppskattar enormt. Sångaren (i vårt fall) förblir hela tiden intressant för oss. Jag hade en kursare på Operahögskolan som alltid tyst för sig själv mumlade "*du bär på en hemlighet*" likt ett mantra innan han gick upp på scenen. Jag tror det här är en av grunderna till att en av mina stora idoler alltid varit mezzon *Ann-Sofie von Otter*. Förutom alla hennes övriga kvaliteter (ljuvligt *timbre*, fantastisk teknik, enorm musikalitet, fingertoppskänsla när det gäller att välja repertoar, musikalisk nyfikenhet och nytänkande) så har hon för mig alltid präglats av en enorm integritet som jag verkligen beundrar. Hon kan framstå som djupt personlig i sina tolkningar men hon står alltid i musikens tjänst; hon är aldrig en diva. Hennes *Carmen* är t.ex. en av de mest intressanta tolkningar av rollen jag upplevt! Helt annorlunda än vad man är van vid (ni vet vilka klichéer jag talar om); mycket mer sparsam och "intellektuell". Men också mycket mer spännande och intressant. Jag satt hela tiden och undrade vad det var för hemligheter den där tobaksarbeterskan gick och bar på. *Less is more*, brukar man väl kalla det.

Att hitta sin identitet på scenen- det finns plats för alla sorter!

11 MAJ 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, INSPIRATION, NERVER, PRESTATION, SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV

I lördags spann jag vidare på temat "Interpretation" i vloggavsnittet som skulle komma ut om några dagar (läs: idag). Det jag skulle vilja lägga till är att det krävs att man förhåller sig en del till sig själv och sin personlighet som uttolkare på en scen. Det är så komplext, men på något plan behöver man känna sig själv. **Det är en utbredd missuppfattning att man måste vara extremt utåtriktad för att vara scenkonstnär.** Gudskelov är det inte fallet! Det finns plats även för mer inåtvända och blyga personligheter. Det gäller att "slå mynt av" sin styrka, för att sätta ting på sin spets. Är man av naturen utåtriktad är det inte mycket att orda om. Ofta tar en sådan sångare den plats hen behöver på scenen. Hör man snarare till den andra änden av skalan får man kanske tänka ett varv till för att hitta sin scenpersonlighet. Det kan bli ett väldigt intressant och lite mer hemlighetsfullt uttryck, som jag var inne på i förrgår.

Det är heller ingenting som säger att utåtriktade personligheter är bättre på scenen.

Visst kan det vara underbart med en sångare som "bjuder på sig själv" men det kan också vara ganska påfrestande för publiken om det går över gränsen, dvs. den privata personligheten tar över. Som åskådare och åhörare vill man få det där utrymmet att uppleva musiken "genom" en tolkning snarare än direkt filtrerad genom Sångare X.

Däremot är det en klar fördel om man känner sig själv relativt väl och är medveten om ungefär var på skalan man hamnar, så att man känner sig trygg och bekväm i sin roll som sångare inför publik. Det gäller att lita på sig själv och att se på sig själv med kärleksfulla ögon; att inte tillåta sig själv negativa eller självdestruktiva tankar som kan hamna i vägen för det du vill uttrycka. Självt är jag väldigt hjälpt av att fokusera på den musik jag ska till att framföra och att även **påminna mig själv om att det som händer mellan mig och publiken är något vi skapar tillsammans.** Min mamma, som nyligen gick bort, hade ett uttryck som jag tycker illustrerar det ganska bra. När hon bjudit in till fest med många gäster brukade hon alltid öppna med att välkomna alla och sedan säga: *"Jag är helt övertygad om att vi kommer att få en fantastisk kväll här tillsammans- jag har ju bara bjudit in fantastiska människor!"* Precis den känslan vill jag ha när jag står där och sjunger; **övertygelsen om alla som är där vill varandra väl och ser fram emot att dela fantastisk musik med varandra; vare sig man är utövare eller publik.**

Skaffa en “go-to”-sång

12 MAJ 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, INSPIRATION, ÖVNING, SÅNGARLIV

Vi vet alla att rösten ibland strejkar utan att vi riktigt vet varför. Jag pratar inte om när man startar upp efter en förkylning eller att sjunga precis efter att något tråkigt hänt. **Jag pratar om den där helt vanliga dagen när man startar uppsjungningen precis som vanligt men allt känns trögt.** Det är oerhört irriterande och är man inte försiktig kanske man sjunger sig småhes i ren frustration. Dagen innan gick allt hur bra som helst och nu funkar plötsligt ingenting. Maskineriet vägrar att låta sig oljas!

Som yrkessångare händer det naturligtvis att just en sådan dag sammanfaller med ett framträdande. Det har alla som uppträder regelbundet garanterat varit med om. Det är bara något man måste förhålla sig till och jobba igenom och då är det praktiskt om man har en strategi. **Istället för att ödsla energi på att fråga sig varför det inte funkar så lönar det sig att vara lösningsinriktad.** Mitt bästa trick är att ha en go-to-sång; en sång du sjungit på länge, kan i princip utantill och som du alltid kan komma tillbaka till när det kärvar. Det behöver inte alls vara några långa stycken, det räcker med någon minut så är man ofta på rätt köl igen.

Personligen har jag en lutsång av *Robert Johnson*, “When Laura smiles”, samt recitativet till den första altarian ur “Juloratoriet” av *Bach*. Den förstnämnda sjöng jag mycket på lutkonserter redan som student och Bach var det första oratorium jag framträdde med i sin helhet som ung sångerska. Jag älskar dem båda och eftersom de varit med mig så länge sitter de som en smäck i stämman. Alltså har jag dem som min lilla livlina när rösten trilskas emellanåt. Hur sliten jag än är slår det aldrig fel: jag hittar inom några minuter tillbaka till den sunda sångrösten igen. Detta är alltså ett tips ni kan pröva! Det kan vara vad som helst som du gillar och upplever att du brukar sjunga bra. En liten romans, en vers på en folkvisa, ett recitativ. Ha den i bakfickan och ta fram nästa gång det inte fungerar som du vill. Lägg övningen eller stycket du håller på med åt sidan och lek istället med din go-to-sång. Jag lovar att du kommer att locka fram rösten igen på nolltid!

Curb your enthusiasm!

13 MAJ 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING, REPERTOAR

Nej, självklart är jag inte ute efter att någon enda elev ska bli sångens *Larry David*. Däremot kan det vara smart att göra val så att inte allt sker samtidigt; att vara ekonomisk med sin röst. Ibland kan det vara bra att bestämma sig för kortare pass under en period för att rösten ska få återhämta sig. Precis som en löpare inte springer flera mil precis varje dag bör inte en sångare göra motsvarande med sin röst. En vilodag helt utan sång av och till är också bara sunt.

Som pedagog är det en balansgång att gå, då man inte vill kväva en elevs entusiasm! Det är ju absolut fantastiskt när man märker att en elev börjar få *feeling*; skaffar sig övningsrutiner, börjar *researcha* repertoar osv. Det som kan vara svårt, framför allt innan sångaren hunnit samla på sig erfarenhet, är att begränsa repertoaren. Då talar jag inte om vilken sorts repertoar man sjunger; ju större variation när man är i början av sin sångutbildning, desto bättre! Nej, jag pratar om hur många bollar i luften man har samtidigt, dvs. **hur många stycken man övar på parallellt**. Vissa elever svävar ut och övar absolut allt samtidigt, men ingenting riktigt grundligt. Särskilt består faran när eleven främst vill sjunga operaarior, vilka ju ofta är långa, musikaliskt utmanande och består av flera delar av olika karaktär. Föga förvånande kommer hen till en gräns när stycket "typ" sitter, men inte mer. Texten är ofärdig, rytmen inte helt precis osv. Helt förståeligt att eleven då startar på en ny, fräsch aria för att få ny inspiration. Efter ett tag händer samma sak med det stycket och sedan med ytterligare ett. Till slut sitter hen där med ett tiotal halvfärdiga stycken. Det är då man bör dra i handbromsen, välja ut ett par av de stycken man håller på med och sedan mer eller mindre "tvinga" sig att verkligen lära sig dem ordentligt. Med text, rytm och allt!

Den där "utträkningsfasen" är lätt att förstå och drabbar av och till alla. Men istället för att kasta sig över ännu ett jättelångt, jättesvårt stycke kan det vara en idé att varva med ett par enklare, kortare stycken. Kanske ett par kortare svenska romanser eller en *jazz standard*? Då har du gjort något roligt, omväxlande och samtidigt faktiskt lärt dig ytterligare något riktigt ordentligt! **Det lönar sig bättre i slutänden att gå på djupet i det lilla än att bara skrapa på en väldigt stor yta...**

Mikroövning

14 MAJ 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, ÖVNING

Ibland tvingas vi att rationalisera för att tiden helt enkelt inte räcker till. En elev skrev igår att hon var lite irriterad över att hon efter en månads *Corona*-paus plötsligt hade så lite tid att öva! Sedan förra veckan är hon nämligen tillbaka på sin fysiska arbetsplats. Hela april kände hon att hon verkligen kunnat få in sången i vardagen på ett helt nytt sätt eftersom hon helt och hållet styrt över sin egen tid. Hon tog i godan ro ett sångpass i sällskap av “digital-fröken” i veckans **Övningar**, efter att hon fått iväg barnen till förskolan och innan hon själv satte sig framför datorn för att börja arbeta. Hon kände själv att hon aldrig övat så konsekvent och regelbundet som under de gångna fyra veckorna. Nu upplevde hon att hon knappt hann äta frukost, än mindre öva, innan det var dags att rusa till jobbet. På kvällen blev det också tajt med alla saker som då måste göras.

Om det helt enkelt inte är realistiskt att du får till ett “fullt” övningspass så är det ingen idé att stressa upp sig. Bättre att få till något litet än ingenting alls. Jag brukar kalla det för att **mikro-öva**. Du väljer ut ett par övningar och avsätter 5-10 minuter. **Så mycket tid har alla.** (Har man det inte misstänker jag att man borde se över sitt veckoschema!) Ett förslag på mikropass skulle kunna se ut som så:

- **1-2 andningsövningar**
- **Talövningar** (ni vet: *a-ha, å-hå, ä-hä* etc. i stigande ljudstyrka)
- **1 randfunktionsövning** (*prrrr* i treklang eller oktav)
- **1 ren klang-/agilitetsövning** (*ja* i treklang eller oktav; 1 *g legato*, 1 *g staccato*)

Om det sedan är bra att vi i vårt “vanliga” liv inte har tid för de saker vi verkligen brinner för och som gör oss lyckliga, det är ett annat kapitel. Själv hör jag till dem som (kanske naivt) hoppas att den här stora, unisona krisen ska ha fört något gott med sig också; **att vi kanske får tillfälle att fundera på hur vi faktiskt vill leva våra liv.** Men det är ett inlägg för en helt annan blogg...

Goodbye, Coronasångbloggen!

15 MAJ 2020

CATEGORIES: CORONASÅNGBLOGGEN 2.0 - APRIL/MAJ 2020, INSPIRATION



Så är jag framme vid det sista inlägget för den här gången. Denna “blogg-i-bloggen” skapades ju som en del av den digitala undervisning som varit min och mina sångares vardag under de gångna sex veckorna. Visserligen är Corona-pandemin långt ifrån över, men min självvalda karantän är det. För den här gången i alla fall... Jag har tjuvstartat så smått med några lektioner i min studio här hemma och fr.o.m. måndag kommer jag att börja möta de allra flesta av eleverna öga mot öga. Det ska bli så roligt!

I den **ordinarie Sångbloggen** kommer jag självklart att fortsätta skriva inlägg ibland när andan faller på och tid finns. Det sistnämnda är något som verkligen varit en lyx de gångna veckorna; det har funnits nog av den och jag har kunnat göra inlägg nästan dagligen om stort och smått som rör vårt sångarliv! Roligt har också varit att det tydligen är en del sångare utanför vår lilla bubbla som fått nys om den (kanske genom “körkompisar” som tar lektioner för mig). Jag har förstått det genom ett par mejlar med frågor och kommentarer om inlägg jag gjort. Ytterst hedrande!

Att mina elever är kommunikativa och reflekterande är jag ju bortskämd med. Alltså var jag noga med att öppna kommentarsfunktionerna där det var möjligt när jag utformade det “digitala paketet” bestående av en lektionsvideo, samtalsvloggen **“Sångpedagogsamtalet”** och en specialblogg. Jag tänkte mig att de kunde fungera som ytterligare

diskussionsplattformar för mina elever i avsaknad av både enskilda lektioner och kontakt med varandra vid t.ex. grupplektioner. Lustigt nog blev det inte riktigt så. Eleverna hörde visserligen av sig ofta och regelbundet, både via telefon och mejl, men absolut ingen gjorde det som kommentar för alla att läsa. Dvs. alla oerhört kloka och intressanta frågor stannade mellan mig och den enskilda eleven när de hade kunnat fungera som inspiration och tankeväckare för alla medelever! **Jag misstänker att man helt enkelt saknar självförtroende att dela sina sångtankar**; det känns mer *safe* att lufta dem i enrum. För mig känns det dock som slöseri eftersom ni har så oerhört begåvade och insiktsfulla saker på hjärtat!

Fr.o.m. nu finns det inte längre möjlighet att kommentera inlägg inom *Coronasångbloggen 2.0*, men **framtida poster kommer att vara öppna för diskussion**. Mot bakgrund av detta vill jag avsluta, inte som en uppläxning utan som en uppmuntran: **våga dela er sång!** Inte bara er faktiska *performance* utan allt runt omkring; funderingar kring teknik, nervositet, övningsrutiner etc. Det hjälper alla att utvecklas och få ut mer av sin egen sång! Med det sagt: **Tusen, tusen tack för ert stora engagemang och vilja att göra det bästa av det som skulle ha kunnat bli en tråkig envägskommunikation. Tack vare er blev det här digitala projektet både levande och utvecklande även för mig som pedagog. Vi ses i det verkliga livet!**

Om hösten, om hösten, då är det allra bäst...

26 JULI 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, SÅNGARLIV

Nejdå, vi befinner oss fortfarande i sommargrönskan och det är fortfarande en bit kvar till höstterminen. En av fördelarna med denna påtvingat lugna vår och sommar har för min egen del varit att jag haft tid att vara kreativ på ett sätt som jag inte varit på år och dag! Jag är t.ex. nästan färdig med manus och översättningar till en Telemann-föreställning jag hoppas kunna sjösätta om ungefär ett år. Det är en projektidé jag haft länge men problemet har varit tiden. Den har aldrig riktigt funnits där och så har det hela skjutits på framtiden. Tills nu!

Det samma gäller undervisningen. Jag har tillbringat hela dagar med att gräva fram ny, spännande repertoar till mina elever! Vissa höstar har jag nästan känt att sommaren varit för kort; att jag inte är utvilad när det är dags att dra igång igen. Den här gången känner jag mig som en cirkushäst som otåligt står och skrapar med hovarna i sågspånet i väntan på att äntligen på trava ut i manegen! Jag är sugen på att börja även om det bara är slutet av juli. Ett gott tecken...

I väntan på att få börja undervisa alla härliga sångare får jag hålla till godo med min egen röst och som tur är har jag hjälp av min underbara ackompanjatör, lutenisten *Lars-Erik Larsson*. Vi har (kors i taket!) två konserter i augusti och det ser jag verkligen fram emot. Kanske ses vi redan då...?

Inspirerande workshop!

5 AUGUSTI 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, PEDAGOGIK, REPERTOAR, SÅNGARLIV

Den gångna helgen hade jag förmånen att som inbjuden lärare få leda en liten workshop initierad av ett antal elever. Ett par av dem hade jag aldrig förut träffat. De hade ordnat en underbar stor och ljus lokal i ett kulturcentrum i Vasastan och engagerat en fantastisk ackompanjator. Jag behövde så att säga bara segla in och *wave my wand*. Otroligt lyxigt.

Att jag inte kände alla från början var bara en fördel. Första gången man hör en röst är man så extremt på alerten för att inte missa något. Det smittar av sig när man sedan undervisar elever som redan gått hos en ett tag. Repertoaren var skiftande men eftersom jag har rykte om mig att vara tidig-musik-nörd så hade alla lydigt med sig åtminstone något stycke från en tidigare epok.

Jag skrev ju i mitt förra inlägg att jag kände mig som en otåligt sågspånsskrapande cirkushäst. Nu, mina damer och herrar, är hästen utsläppt på grön bete och hon njuter så enormt! Imorgon bär det av ut till Täby och en (visserligen enbart *streamad*) sommarkonsert. Redan dagen efter får jag lov att spela in sånger jag älskar tillsammans med en otrolig pianist. Kommande vecka väntar ytterligare en konsert samt ett kärt återseende med mina fasta elever som då har sina första lektioner efter sommarlovet. Mot bakgrund av det gångna halvårets utmaningar känns det som en ynnest att långsamt närma sig något som liknar normalitet...

Jag är dock en smula pragmatiskt lagd och även om det inte går att förbereda sig helt för en möjlig "andra våg" så finns den vedervärdiga risken för detta ändå i bakhuvudet. I mitten av mars skrev jag ett slags **upprop till stöd för frilansande musiker**. Många kommenterade och delade inlägget och det är jag enormt tacksam för. **Jag vill precisera att jag inte skrev till förmån för mig själv.** Jag är "gammal i gamet" och har flera ben att stå på. Jag och min man har (hittills) klarat oss jämförelsevis bra trots att ingen av oss är fast anställd. **De största förlorarna är våra unga kollegor, kanske båda frilansande; om möjligt även med små barn.** Är man ung och inte har hunnit bygga upp ett kontaktnät av arbetsgivare och elever är det tungt. Många har det verkligen, verkligen tufft. Jag vill därför avsluta detta något spretiga inlägg med en uppmaning: om ni tycker kulturen är viktig, och sången och musiken i synnerhet, så **försök att stödja den fria konsten på alla sätt ni kommer på**. Gå på konserter och föreställningar. Är ni inte i riskgrupp är det verkligen säkert just nu. Ingen släpper in fler än 50 besökare och är det fråga om kyrkokonserter är det lätt som en plätt att få en helt egen bänkrad. Jag hoppas så klart vi ses på mina konserter, men jag hoppas kanske ännu mer att mina yngre kollegor får se era glada ansikten när de äntrar scenen framöver!

Live is life!

14 AUGUSTI 2020

CATEGORIES: SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV

I förrgår hade jag ynnesten att få möta en livs levande publik igen. Det var magiskt! Även om kyrkan bara tog in tillåtna 50 personer och lokalen säkerligen skulle kunna ta det tiodubbla kändes det inte tomt. Det var som om vi alla, musiker som åhörare, var medvetna om att vi verkligen måste ta vara på den här stunden. Jag tror aldrig jag har upplevt en konsert där INGEN hostat under en hel timme- helt otroligt! Och sällan har jag som denna kväll upplevt en sådan koncentration hos publiken; när min parhäst Lars-Erik avslutat sitt lutsolo hade man kunnat höra en knappnål falla... Det är som det gamla ordspråket (översatt): *“Man vet inte vad man har förrän man förlorat det.”* Medvetenheten om att det numera är något speciellt varje gång vi får träffas på ett organiserat sätt i det offentliga rummet gör att vi tar vara på tillfället på ett nytt sätt, upplever jag.

Det samma gäller undervisningen. För varje elev som kommer tillbaka för att ha sin första lektion för terminen får jag en liten glädjekick! Dels för att det naturligtvis är trevligt att se dem igen, men kanske framför allt för att jag inte vet om det kommer att kunna rulla på som vanligt fram till jul. Jag tror och hoppas det, men vem vet? Om jag nu skulle jag bli tvungen att stänga ner och börja spela in övningsvideor igen så vill jag verkligen veta att jag har njutit av varenda lektion som jag givit i verkliga livet. **Live is life**, som de gamla pudelrockarna Opus sjöng!

Den underbara Trappan!

21 AUGUSTI 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, ÖVNING, SÅNGARLIV, TEKNIK

Ni som följt bloggen vet att jag regelbundet kommer tillbaka till begreppet “Trappan”. Igår hade jag en underbar lektion med en av de elever jag undervisat allra längst! Det var en sån där aha-upplevelse som man bara upplever sällan men som är så härlig... Det var elevens första lektion efter sommaren. Hon har under åren varit en flitig sångerska; sjungit regelbundet i flera körer och mindre ensembler, deltagit på otaliga workshops och grupplektioner och framför allt övat disciplinerat och tålmodigt. **Även i de perioder när det kanske inte gått så bra.** Det sistnämnda är naturligtvis en stor del av nyckeln till att det stadigt gått framåt. Hon har helt enkelt aldrig givit upp! Varit frustrerad, visst, men aldrig (vågar jag påstå) övervägt att sluta och hela tiden varit intresserad av att hitta nya vägar och strategier för att hitta nästa steg.

Under sommaren hade hon, *Coronarestriktioner* till trots, hittat både körsångsmöjligheter och en amatöropera-workshop för att få sjunga även under de annars “sångfria” semestermånaderna. Hon var alltså inte ett dugg ringrostig när hon kom tillbaka, vilket annars är det vanliga. (De allra flesta elever kommer tillbaka efter ledigheten utan att ha sjungit på många, många veckor.) Men inte bara det: **hon hade, helt på egen hand, tagit ett gigantiskt kliv i Trappan!** Diktionen satt konsekvent långt fram, legatot funkade bättre än någonsin och (efter lite “gnäll” från Fröken) registerskarvarna var i princip utsuddade!

Ett under? Nja, inte helt. När man studerat sång under flera år och varit någorlunda konsekvent och flitig så får man naturligtvis, precis som en professionell sångare, en massa rutin. Man känner sin röst, man vet vad ens egna styrkor och svagheter är och man har en gedigen verktygslåda för att ta itu med det mesta vad gäller sången. Jag brukar ofta poängtera att **en normallång professionell sångutbildning är minst 7-8 år** och då talar vi bara om den tid man tillbringar på skolor. Därefter följer ofta år av *learning-by-doing* och de flesta sångare känner sig nog aldrig helt fullärda. De har oftast en pedagog eller en coach som de tenderar att återkomma till under hela karriären. Bara för att få en *check-up*; en påminnelse om de viktiga sakerna. Själv kan jag inte föreställa mig mitt sångarliv utan input från *Svein* eller *Jill*... Eller från alla duktiga kollegor som bidrar med inspiration när jag har förmånen att få jobba med dem. **Man lär så länge man sjunger!**

Att våga ta risker

24 AUGUSTI 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, SÅNGARLIV

I dessa ovissa tider är det lätt att stagnera, har jag märkt. Man är obenägen att ta risker eftersom allting är så osäkert. Framtiden är oviss. Hur länge kommer vi att ha den här situationen i samhället? Hur länge kommer kulturen att sättas på undantag? Hur många av alla tappra kulturarbetare kommer, trots idogt kämpande, inte att kunna resa sig igen när vi äntligen kan återgå till en mer normal vardag...? Ingen vet.

Själv är jag ju bland de lyckligt lottade som haft möjlighet att i stort sett fortsätta arbeta genom pandemin. Mycket beroende på att jag inte är 25 längre och har hunnit skaffa mig ett brett musikaliskt skyddsnät. Men även jag hamnar i tvivel. Oroar mig för hur det ska gå och vilka vägar jag ska välja.

Just för att jag inte vill sitta och oro mig har jag försökt tänka kreativt. OM vi nu tvingas leva i den här situationen länge; dvs. att vi inte tillåts möta vår publik mer än i mycket begränsad skala, så måste vi hitta vägar att ändå nå ut. En nyckel tror jag är att skapa bra förutsättningar för att ge konserter i mindre skala; med andra ord **hitta små sceniska rum som rymmer färre**. Dels för att det håller sig inom det tillåtna publikantalet, men framför allt **för att publiken (förhoppningsvis!) vågar sig dit!**

Sagt och gjort: jag har mot bättre vetande hyrt in mig i en lokal centralt i Stockholm, där jag disponerar ett större rum med flygel och plats för 30(max) åhörare. Självklart ska jag främst undervisa där men jag ser även andra möjligheter: **jag hoppas av och till att kunna bjuda in till Musikalisk Salong!** En underbar möjlighet för både mig och tenormaken att hålla kreativiteten igång och få prova ut program inför en liten publik. Eleverna kan även, om de har lite *drive*, ordna workshops och elevaftnar om de vill. Det är egentligen en galen timing att ta ekonomiska risker som denna just nu men just därför gör jag det.

Kulturen ska överleva och det står smärtsamt klart att det inte är politikerna som kommer att rädda den! Jag vill sjunga inför publik. Jag har faktiskt saker att berätta och musik att dela. Därför gör jag detta just nu.

Ett år till mig själv

3 SEPTEMBER 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV



Den som följt bloggen den senaste tiden kanske har anat mellan raderna att något är i görningen. Corona-våren 2020 har för mig, precis som för många andra, inneburit en möjlighet (om än påtvingad sådan) till reflektion. **Jag lämnade inte vår ö på en och en halv månad**; träffade inga andra än min man och son (och grannarna på avstånd) och mådde... egentligen ganska bra! Jag hade framför allt TID. Något jag annars alltid upplever att det är brist på. Jag hann sitta och bara tänka, gå långa skogspromenader och fortsätta fundera.

Under de sex veckor då jag endast undervisade digitalt (se [Coronasångbloggen](#)) kom jag igång med att öva själv, både regelbundet och mycket, för första gången på flera år. Jag började skriva på en föreställning. Lärde mig saker utantill. Kort och gott: **hade åter tid för mig själv som utövande sångerska**, något jag insåg att jag faktiskt saknat en hel del men bara inte haft tid till. De sista åren har det mest blivit riktad och tidsbegränsad "intensivövning" inför ett speciellt projekt. Så fort konserten var över upphörde övandet. Långsamt utkristalliserade sig dock en plan...

2021 blir ett sabbatsår för mig som sångpedagog. Det har nog inte undgått någon att jag brinner för att undervisa men vill man vara en bra, engagerad pedagog som verkligen finns där för eleverna är det många, många timmar per vecka av förberedelser utöver själva lektionstiden. Man ska leta repertoar, analysera hållna lektioner, förbereda kommande

lektioner, kommunicera med eleverna. Det blir sällan tid till korta pass av egenövning.

“Sabbatsår” är egentligen inte en riktig beskrivning, eftersom det antyder att man är ledig. Jag har tvärtom tänkt skala ner på pedagogtiden för att kunna genomföra mina egna musikaliska projekt och förhoppningsvis få möjlighet till nya, roliga samarbeten. Fortsättning följer. Idéerna poppar just nu upp som svampar ur jorden och jag måste sälla lite!

Men jag tänker så här: **en sångares livslängd som utövande är ju tyvärr begränsad**, medan man som pedagog ju i princip kan fortsätta att arbeta så länge man orkar och vill. Jag behöver inte själv sjunga vackert längre för att lära en begåvad elev att sjunga. Just nu funderar jag på hur jag kan göra för att mina underbara elever inte ska känna sig lämnade vind för våg nästa år... Det är naturligtvis baksidan av detta nya, spännande äventyr. Jag har inget färdigt svar ännu men hoppas kanske få inspiration av *Corona*-våren 2020: det visade sig ju faktiskt vara möjligt att hålla sången igång trots att jag inte kunde möta mina elever IRL.

Som jag skrev i mitt förra inlägg måste man våga ta risker ibland. Annars stagnerar man. Det blir säkerligen fler inlägg på temat eftersom detta är en process...

Hur ska en stackars sångelev orka?

1 OKTOBER 2020

CATEGORIES: SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV

Länge levde vi i illusionen om att det ännu var sommar; september var så ovanligt mild och solig. Smittotal i avklingande. Kurvor som samstämmigt pekade åt rätt håll. Ett slags försiktig optimism låg i luften. Nu börjar verkligheten långsamt komma ikapp oss. Medan temperaturen stadigt klättrar neråt har de berömda *Kurvorna* börjat gå i motsatt riktning...

Vad har detta med sången att göra? Jo, det är i regel detsamma varje år: **en viss hösttrötthet står att märka hos de flesta elever en bit in på terminen.** Återhämtningen från semestern är förbrukad och man har inte riktigt samma energi. Inte sällan kommer en elev inhasande i sångstudion, fullständigt slut efter en jobbig arbetsdag. Men efter några minuters uppsjuning är det som om man satt in ett extra batteri. **Sång kräver 100% koncentration och det finns absolut inte plats för en enda annan tanke.** Det är något meditativt över det och det kan vara otroligt välgörande när man är utpumpad. Att för en stund få slippa ifrån alla tankar och måsten som svirrar runt i huvudet är en stor befrielse. Visst är det arbete, men det är en annan sorts arbete. Ett arbete som återställer energinivån.

Det jag upplever under många av lektionerna sedan någon vecka tillbaka, är att det inte bara den vanliga hösttröttheten som kickat in. Den känner jag igen, för det är samma sak varje år. Det här är mer. **Det är som en våt filt av kollektiv oro har lagts över oss.** Jag märker en tydlig skillnad. Det är svårt att sätta fingret på det, men det känns på lektionerna. Missförstå mig inte: det är inte enbart en dålig skillnad. Ur sångsynpunkt är den fantastisk, eftersom mina redan så dedikerade elever verkar njuta ännu mer av sin sång och vissa som inte riktigt haft en övningsrutin tidigare har blivit riktiga arbetsmyror! **Jag kan bara tolka det som att sången har blivit viktigare än någonsin.** För många amatörsångare är sånglektionen den där lilla guldkanten på tillvaron; för vissa kanske den enda timmen i veckan då de får lov att koncentrera sig enbart på sig själva. Otaliga gånger har jag läst och hört i medier saker i stil med att *“det kommer alltid att finnas ett före och ett efter Coronan”*. Jag intresserar mig för den konstnärliga aspekten av det.

Om professionella musiker har det redan skrivits ganska mycket, men jag undrar hur det går för alla amatörmusiker och sångare. Det är ju illa nog att under decimerade former försöka sjunga i kör eller ensemble utan att ens veta om det kan bli någon *Allhelgonakonsert* eller *Julsjuning*. Är man i riskgrupp kan man ju inte ens ta sig till sin enskilda sånglektion. **Vad händer med en sångare som inte får sjunga?** Där tror jag inte det är någon större skillnad på om man proffs eller amatör. **Utom att det möjligen är ännu värre för amatören eftersom hen kanske bara har ett eller ett par tillfällen i veckan att verkligen få utlopp för sin**

musikalitet. Mer räcker inte tiden till. En tillfälligt arbetslös musiker kan åtminstone öva några timmar och på så sätt ändå leva i musiken ett tag.

Jag ser vid genomläsning att det blev ett högst fragmentariskt inlägg. En ganska korrekt återspeglning av hur det ser ut i huvudet på Sångfröken för närvarande... **Forza e coraggio, alla fantastiska amatörsångare!**

Att kämpa på...

12 OKTOBER 2020

CATEGORIES: SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV

Vilken annorlunda höst detta är! Vissa dagar känner jag mig full av entreprenörsanda, redo att tänka ut nya, smarta sätt att ändå nå ut med sången. Jag mejlar med kollegor, diskuterar möjliga program, bokar små, små scener och känner mig full av tillförsikt. Andra dagar känns den våta filten ogenomtränglig... Om vi inte ens kan trumma ihop 20 personer till ett event, hur ska vi då överleva, liksom? **Men åt sådana tankar får man absolut inte hänfalla!** Visst är det fantastiskt att få möta en stor publik, men även en kammarmusiksalong med 16 åhörare är en konsert och den intima atmosfären oerhört värdefull då den ger möjlighet att jobba med små medel. Alltså kämpar vi oförtrutet vidare och envisas med att få möta publiken, även om den är liten. (Och jag förstår ju att folk är rädda! Det går ju inte att lova att en konsertlokal är 100% *Corona*-säker, hur mycket man än preppar. Någon kan ändå gå dit utan att veta att hen är smittad och så är det igång. Det finns ingen heltäckande försäkring.)

Så det är bara att kämpa på. Som jag skrev så mycket om när jag försökte peppa eleverna under våren så är det **livsviktigt med rutiner!** Även jag behöver planera in mina övningspass och inte tillåta mig själv att göra avsteg, även om det vissa dagar är svårt med motivationen. Som vi konstaterat tidigare sker ju allt möjligt i kroppen när vi sjunger och **de där endorfinerna vill man ju åt...**

Ingen människa är en ö

16 OKTOBER 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV



Inläggen har varit lite svajiga på sistone ska erkännas! Även en i grunden positivt sinnad sångerska och pedagog präglas av de tider vi just nu lever i. Det har fått mig att reflektera över andra aspekter av undervisningssituationen än de rent sångtekniska. Inte för att jag inte redan förstått det, men **det har blivit ännu tydligare hur viktigt det här med utbyte människor emellan är**. Jag vet inte hur ofta en elev efter avslutad lektion förvånat utbrustit (någonting i stil med): “Gud, jag var sååå trött innan lektionen att jag inte trodde jag skulle orka sjunga över huvud taget. Och nu är jag så full av energi!” Det känns alltid underbart att höra för mig som sånglärare och det är med ett leende på läpparna jag stänger dörren efter eleven.

Men det är inte ett envägsfenomen. **Det senaste halvåret har jag till fullo insett hur mycket energi jag också får av eleverna!** Häromdagen, en av de första riktiga höstdagarna med regn, rusk och blåst, undrade jag när jag satt i bussen hur jag skulle orka hela dagen! Det kändes som om jag inte hade en enda vettig pedagogisk tanke på lager och tyckte redan synd om de elever som skulle få möta en så extremt oinspirerande pedagog... Så knackade den första eleven på dörren. Hon fyrade av ett stort leende medan hon virade av sig den tjocka halsduken och utbrast: **“Åh, vad jag har sett fram emot detta! Hela veckan har varit så jobbig och nu ska det bli så HÄRLIGT att få sjunga!”** Vem kan motstå något sådant? Inom loppet av några minuter var vi redan djupt engagerade i en Mozart-aria och all trötthet

var som bortblåst. Det är magi. Jag vet inte vad man annars ska kalla det! Och det är något som bara kan ske i utbytet mellan människor. Det är ingenting vi kan skapa helt på egen hand.

Eftersom jag tillåter mig själv att vara lite spretig just nu så avslutar jag med en annan liten episod från en lektion häromdagen. Min kanske allra mest avancerade elev arbetade med ett Purcell-stycke och **sjöng så fint att jag faktiskt glömde bort var jag var ett kort tag!** Det var så vackert, så fulländat, att jag verkligen inte hade något mer att säga. Det kändes snarare som en ynnest att få sitta bakom pianot och ta del av musiken och så att säga “vara med”. Det är i de här situationerna jag alltid undrar vad vissa kollegor menar när de säger att de “hellre gör musik än undervisar”. (Jag har verkligen en kollega som uttryckte sig ordagrant så!) **För mig är det i högsta grad att “göra musik” att utforma ett stycke i samspel med en elev.** Visst har inte alla den nivå som ovan nämnda elev, men det är i grunden inte det avgörande. Även med en komplett nybörjare kan känslan infinna sig. Det handlar om entusiasmen över att lära sig; att behärska något nytt och att utstråla glädjen över detta. Det smittar av sig. Slutsatsen jag drar är att vi verkligen behöver varandra just nu. Det är viktigt att inte låta sig dras ner; att inte stanna under “den våta filten” om man har en dålig dag. Vi kommer att komma ut på andra sidan men i mellantiden måste vi hålla varandra uppe och ge varandra energi.

Och återigen: i tider som dessa behövs kulturen mer än någonsin och kulturen behöver sin publik. Ett samhälle utan sång, musik, dans, teater och bildkonst är ett samhälle utan själ. Över hela landet kämpar högutbildade frilansare inom alla konstformer för sin ekonomiska överlevnad. Stöd utövande konstnärer och boka din biljett redan idag! Det spelar ingen roll till vad.

Musikalisk salong: det självklara formatet i Corona-tider

22 OKTOBER 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, SÅNGARLIV

TAGS: CORONASÄKER KONSERT, EN KLASSISK ROMANS, HANNA SCHRÖDER, JACOB MOSCOWICZ, MOZART MÖTER WEBER, PIX, SKEPPAR KARLS SALONG

“...man upplever att man “går på konsert” även om man lyssnar på distans och då blir det självklart att även då lösa biljett. “



Pianisten Pix repar innan konserten.

I tisdags var det premiär för de nya **Tisdagskonserterna** på **Skeppar Karl's Salong**. Vårt allra första program var “Mozart möter Weber- en klassisk romans” med mig och pianisten Jacob “Pix” Moscowicz!

Sedan ett par månader hyr jag in mig i Skeppar Karl's lokaler en gång per vecka för min undervisning och planen är att även försöka hålla **en Corona-säker konsert per månad**. Dvs. högst 20 besökare med minst en meter avstånd till närmaste stol. Den här kvällen var det 14 betalande gäster som satt utspridda i fåtöljer, soffor och på stolar. Samtidigt streamades konserten av duktiga **Amanda Ames**. Med små men effektiva medel skapade hon en intim ljus- och ljudbild så att även långväga vänner (många tyskar, såg jag i live-chatten) kunde vara med på distans.



Amazing Amanda Ames, värdinna och streaming wiz, back stage.

Många bidrog också med Swish för sin “digitala biljett”, vilket visar att synen på streamad konst börjar förändras: man upplever att man “går på konsert” även om man lyssnar på distans och då blir det självklart att även då lösa biljett. Det känns väldigt uppmuntrande!

Visst var det underbara nyheter att vi åter (åtminstone tills vidare) får samla en publik på upp till 300 personer så länge de sitter och nödvändigt avstånd kan hållas! Särskilt glädjande för alla Sveriges kyrkokörer och deras dirigenter som nu kan hålla mer normala julkonserter!

MEN: vi får inte glömma att merparten av den publik som besöker klassiska konserter måste betecknas som seniorer och även om 70-plussarna nu teoretiskt får leva lite mer “normalt” så ska de ju fortfarande ta vara på sig och vara försiktiga, precis som vi alla. Är man över 70 och kanske har en krämpa eller två så har jag svårt att se att man genast kastar sig ut i Stockholms vimmel för att ta del av välbesökta kulturevenemang.

Min spaning är att våra sång- och musikintresserade seniorer i hög grad kommer att fortsätta vara försiktiga. En kvinna jag pratade med efter konsertens slut i tisdags sa att det var det första kulturevenemang hon och hennes man besökte sedan de i februari gick i självvald karantän. Hon sa att hon varit nervös över hur det skulle kännas; bara det att sitta i ett rum tillsammans med andra var ju en tröskel. Hon sa dock att hon känt sig helt trygg och avspänd och att hon var så tacksam över möjligheten att få höra musik i det lilla formatet. Jag tror det är något vi alla bör ha i bakhuvudet när vi nu jublar över att vi får ta in större publik igen.

Jag kommer i alla fall att fortsätta med kammarformatet de närmaste månaderna. Även för mig som utövare är det något fint och exklusivt att kunna utbyta några ord med de allra

flesta som just hört mig sjunga. **Kommunikationen blir så mycket mer personlig, både på scenen under konserten och i samtalet efteråt.**

Vi tar faktiskt hand om varandra...

28 OKTOBER 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, SÅNGARLIV

Man läser ju just nu ofta i tidningar om s.k. oansvarigt beteende bland folk i allmänhet. "Folk" håller inte tillräckligt med avstånd och festar tydligen runt i tätt packade lokaler som om det inte fanns någon morgondag... Vad vet jag, kanske stämmer det, men mitt intryck är verkligen ett helt annat. Dels tycker jag att "folk" håller föredömligt avstånd på tunnelbanan och jag såg senast igår hur en mamma med två barn väntade in nästa buss då hon såg att den första som kom var lite väl full. Jag vill verkligen tro att vi gör vårt bästa. **Vi anstränger oss för att gå varandra ur vägen när vi möts på trottoaren eller i affärens ingångsdörrar; inte sällan med ett glatt leende i samförstånd. De allra flesta av oss försöker faktiskt ta hand om varandra.**

Har det här nu blivit en *Corona*-blogg? Nej, inte alls, men faktum är att det är svårt att helt bortse ifrån att vi lever i en pandemi, oavsett vad vi sysslar med till vardags. Min pedagogvardag tuffar på med skillnaden att eleverna lydigt spritar innan de kliver in, har med sig egen penna och står på behörigt avstånd från mig. Man är oerhört omtänksam och **så sent som för ett par timmar sedan hörde en elev av sig och undrade hur jag ställde mig till att hennes man kände sig lite snuvig**– skulle jag föredra att hon inte kom? Det kallar jag ansvarsfull försiktighet och som sagt: jag tycker jag möter den överallt. Hela tiden. Det är trösterikt, eller hur?

Vi befinner oss alla i samma båt och gemensamt gör vi vårt yttersta för att hålla kurs och inte låta båten ta in vatten. **Men sjömän har i alla tider sjungit sina sånger för att hålla humöret uppe och skutan i kurs. Vi för traditionen oförtrutet vidare...**

“Välsignade alla ni kära...”

31 OKTOBER 2020

CATEGORIES: SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV

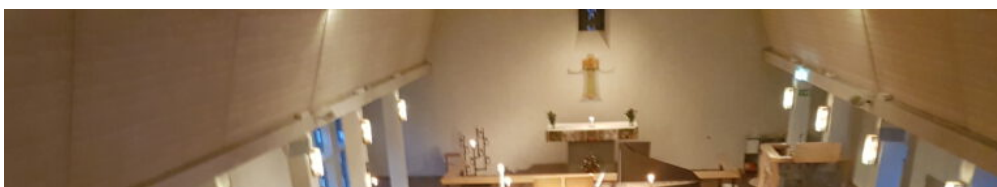


Favoritkollegan: en samhällsbärare?

Idag hade jag privilegiet att få hålla konsert med levande publik. **Enligt min organist en av de få konserter som över huvud taget hölls i Uppsala på Alla helgons dag.** C:a 20 personer trotsade regnet och sökte sig till Eriksbergskyrkan för att tända ett ljus, lyssna på musik och tänka på nära och kära.

Jag njuter verkligen alltid när jag får sjunga; om det är högmässa, stor konsert med orkester eller kammarmusik spelar egentligen ingen större roll. Men idag kändes det extra speciellt. Det är så märkliga tider och det är lätt att känna sig överväldigad av allt det mörka. Att det samtidigt blivit kallt och ruggigt ute hjälper inte precis... Därför var det så trösterikt att få stå där och göra musik som jag älskar med en favoritkollega och dessutom dela den med andra.

Nu sitter jag i den nästan tomma Uppsalapendeln och småler åt funderingen över om jag borde sitta här alls. **Jag är ju knappast “samhällsbärande”, som det så fint heter.** Nej, förvisso inte, men musiken är det definitivt! Ett samhälle utan kultur är ett dött samhälle...





Besökare med föredömligt avstånd i Eriksbergskyrkan.

Gå inte i dvala!

6 NOVEMBER 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, ÖVNING, SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV



Liten Anton i dvala.

Jag läste precis igenom mina inlägg i [Corona-sångbloggen](#). Det var intressant att få en bild av hur det kändes då, mitt under "isoleringen" i skogen tillsammans med min man och son. På ett sätt var det mer som ett litet äventyr. Det var egentligen ganska mysigt, om än stundtals lite småtrist. Man hade ju ändå ett slags föreställning om att det snart skulle vara över...

Nu har det visat sig att det inte gått så fort som vi trodde och det nya är att vi inte mer har en klar föreställning om när pandemin kommer att vara över. Och är det någonting de allra flesta av oss tycker är jobbigt så är det att leva i ovisshet. Det är svårt att inte kunna göra upp konkreta planer; att inte veta när saker kommer att vara genomförbara.

Den ekonomiska aspekten av hur tufft det är för många konstnärer (och frilansare över lag) har jag redan skrivit om så det räcker. Nu intresserar jag mig för den konstnärliga aspekten. Hur man hindrar sig själv från att gå i dvala. **Med andra ord: hur motiverar man sig själv att fortsätta jobba på?** För egen del handlar om att utmana mig själv och sätta upp mål. Nu när en stor av undervisningen omöjliggjorts har jag mer tid till förfogande. Likt i våras har jag börjat titta på ny repertoar. Jag sätter samman potentiella konsertprogram och försöker att tänka i strikt konstnärliga termer. Inga tankar i stil med: *"När kommer det att vara möjligt att framföra det här?"* eller *"Är det ens någon idé om man inte får ta in publik?"* är tillåtna.

Jag har skrivit om struktur tidigare, t.ex. hur man kan föra Sångdagbok. Det är verkligen ett av mina bättre tips! Speciellt om man är amatörsångare med ett arbete vid sidan av. **När kören och kanske till och med de enskilda lektionerna blir inställda kan det kännas näst intill oöverstigligt att motivera sig till egenövning.** Har du då din egen lilla *chore list* och en övningsplan att hålla dig till blir det definitivt enklare. För mig som yrkesutövande sångare är det självklart lättare att fortsätta se till att hålla rösten i trim och planera för en (om än oviss) sånglig framtid. För dig som amatörsångare gäller dock detsamma: **du vill ju hålla fast vid den nivå du uppnått och inte börja på ruta ett den dagen dina musikaliska aktiviteter startar upp igen.**

Gå alltså inte i musikalisk vintersömn!

Gå alltså inte i musikalisk vintersömn! Håll sångfanan högt och försök peppa dig själv hur tungt det än är. **Har du en eller ett par extra bra körkompisar?** Utbyt små tips på hur ni håller igång; kanske till och med små filmklipp där ni gör en övning ni tycker är bra. Eller varför inte när ni sjunger igenom en sång ni just lärt er! Att inte känna sig isolerad i musiken är a och o. **Därför bombarderar jag just nu flera kära kollegor med repertoarförslag och idéer om kommande gemensamma projekt...** Trevlig sånghelg!

Sluta gnäll, krögare!

13 NOVEMBER 2020

CATEGORIES: UNCATEGORIZED

TAGS: ALKOHOLSTOPP, KRÖGARE, KROGBRANSCHEN, KULTURARBETARE, LIBERALERNA, NYAMKO SABUNI, PANDEMI, SLUTA GNÄLL KRÖGARE

Sångfröken är arg. Nej, inte arg: rosenrasande! **Det får vara nog med gnäll från krogbranschen nu.** Medan en stor del av landets kulturarbetare knappt kunnat utöva sina yrken över huvud taget har ni kunnat bedriva er verksamhet nästan som vanligt. Medan så många av mina kollegor suttit i timmar med obegripligt krångliga ansökningshandlingar för att få uppskov med momsinsbetalningen eller andra “underlättande åtgärder”, har ni kunnat arbeta och tjäna pengar. I dagens SvD rasar en krögare över det enligt honom orimliga beslutet att förbjuda alkoholservering efter 22. Han menar att krögarna blir “utpekade som bovar”. **Som om det vore en mänsklig rättighet att servera och beställa alkohol under dygnets alla timmar, oavsett om en pandemi rasar eller ej.** Och framför allt som om krögarna vore ett exceptionellt utsatt skrå. Skrattretande!

Medan en stor del av landets kulturarbetare knappt kunnat utöva sina yrken över huvud taget har ni kunnat bedriva er verksamhet nästan som vanligt.

Jag vill även gärna rikta några ord till **Liberalernas partiledare Nyamko Sabuni**, som i går kom med ett opportunistiskt utspel om att “det inte är ledarskap att vidta smittskyddsåtgärder som drabbar enskild bransch och sen inte presentera hur den ska ersättas...” Menar du verkligen allvar?! Medan kulturen gått på knäna i princip sedan pandemin startade har inte hörts så mycket som flasklock från dig och ditt parti! Nu plötsligt försöker du plocka billiga poänger på de “stackars krögarna” som inte får servera alkohol efter 22.

Medan kulturen gått på knäna i princip sedan pandemin startade har inte hörts så mycket som flasklock från dig och ditt parti!

Det är dags att inse att vi lever i en pandemi. Alla måste anpassa sig och göra uppoffringar. Extra samhällsfarliga är tydligen kulturarbetarna, men det är en annan bloggpost...

Salve regina...

15 NOVEMBER 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV

Ibland måste man stanna upp ett slag och bara reflektera över vad som är viktigt för en.

Den gångna helgen har jag tillbringat med två kollegor (som synes nedan på behörigt avstånd) för att repetera. Högar med underbar fransk och tysk barock gicks igenom. Utan att veta när vi kommer att ha möjlighet att framföra musiken tog vi oss an uppgiften med stor glädje och inspiration.

Gambist och lutenist i koncentrerat samspel. Pure joy!

Ibland måste man stanna upp ett slag och bara reflektera över vad som är viktigt för en. I dessa på så många sätt oroliga tider är det avgörande för både kropp och knopp. Det har varit en tuff vecka av många skäl men efter den här injektionen av härligt musicerande i godan ro känner jag mig redo att ta mig an ännu en vecka... Salve regina!

Skål för tappra sångare!

18 NOVEMBER 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV

Jag är så imponerad av alla elever som kämpar på! Antingen på plats (än så länge) eller hemifrån. Sedan någon vecka är undervisningen indelad i subgrupper; de som fortfarande har *real life* lektioner och de som övergått till att prenumerera på videolektioner. Den senare kategorin består av allt från seniorer och andra som tillhör riskgrupper till de som testat positivt för *Corona*.

Själv har jag ju visserligen haft sjukdomen och fått påvisat antikroppar men har enorm respekt för den och tar ingenting för givet. Således har jag monterat plexiglas vid pianot i den mindre av mina lokaler och vädrar så att de första minuterna av varje lektion genomförs i närmast arktisk kyla. Men hellre det, tänker jag... Både jag och eleverna spritar och spritar och vi är aldrig fler än två i lokalen. Otroligt vad som ändå är möjligt! **Och för mig är alla dessa omsorgsfulla förberedelser och åtgärder hos bägge parter det ultimata beviset på vad vi är beredda att göra för att få fortsätta sjunga.**

En av mina elever sa häromdagen att sånglektionen är det enda som över huvud taget står i hennes kalender just nu och att det därför är så oerhört värdefullt att kunna få fortsätta så länge det bara är möjligt. Resten av tiden arbetar hon hemifrån som frilans inom sitt yrkesområde och träffar ingen förutom sin familj. Jag misstänker att många av oss känner igen oss i den beskrivningen. Det är en märklig tid, men vi kommer att ta oss igenom den.

Till sist något som inte har något som helst att göra med sång eller kulturutövande, men som jag ändå vill dela: min make tenoren har som hobby att brygga öl och har med åren blivit enormt skicklig. Hans mörka öl håller europeisk toppstandard, och då ska ni komma ihåg att jag bott många år i *BeNeLux*... Vad hans senaste *IPA* heter ser ni nedan. Är det inte underbart?

En etikett att trösta sig med.

Det blir inte alltid som man tänkt.

25 NOVEMBER 2020

CATEGORIES: SÅNGARLIV

För bara en och en halv månad sedan skrev jag om vår kammarmusiksalong som var tänkt att bli den första i en konsertserie med månatliga konserter. Jag och maken har länge drömt om en lokal med lite mer plats än de undervisningsrum vi hittills förfogat över. Vi såg för oss inte bara kammarmusikkonserter, utan även en rad elevaktiviteter; workshops, elevsjungningar etc. En samlingssal och mötesplats för både professionella och amatörer.

Visst var det en ekonomisk risk för två frilansare men det kändes som om det var nu eller aldrig. I september hade vi äntligen kontraktet i vår hand och äventyret kunde ta sin början. Trodde vi.

Under hösten har det i takt med restriktionerna blivit allt tuffare och för någon vecka sedan tvingades vi inse att det är slut innan det knappt hunnit börja. Inte nog med att det blev omöjligt att bjuda in en publik. Strax därefter försvann även möjligheten till några som helst elevaktiviteter med fler än en sångare i taget. Vår vision är inte realiserbar under brinnande pandemi och sällan har det slitna uttrycket "gilla läget" passat bättre... Snarare än att möta mina elever under spännande nya former i den nya, stora lokalen blir det till att återgå till videolektioner à la april och maj. För närvarande kan jag endast ta emot ett fåtal elever två gånger i veckan i min enda lokal. De lektionerna njuter jag å andra sidan av desto mera.

"För någon vecka sedan tvingades vi inse att det är slut innan det knappt hunnit börja."

Jag läste just igenom ett inlägg från advent i fjol. Jag skriver obekymrat om hur staden är öde tidigt på morgonen så när som på alla svartklädda frilansmusiker som är på väg till sina otaliga uppdrag. Om man bara vetat... I år blir adventssjungningen hemmavid; med lite tur 3-stämmig och ackompanjerad av harmonium. Glaset är alltid halvfyllt.

"I år blir adventssjungningen hemmavid; med lite tur 3-stämmig och ackompanjerad av harmonium."

En liten solskenshistoria som avslutning. Jag hyr förutom ovan nämnda salong två mindre rum för undervisning. Det minsta av dem använder jag inte just nu då det är aningen för litet för att kunna Corona-säkra. Det var med tungt hjärta jag mejlade min hyresvärdinna för att säga upp det, eftersom jag är så förtjust i att arbeta där. Men vad händer? F., som själv är mamma till tre frilansande artister, skriver tillbaka att hon "självkärl kommer att hålla rummet åt mig till dess det är möjligt att komma tillbaka och undervisa där." Hyresfritt! Jag

kan till och med låta e-piano, notställ och övriga pinaler stå kvar. **Det här är alltså ingen klagosång utan mer ett konstaterande: det blir helt enkelt inte alltid som man tänkt.**

Om vi givit upp drömmen om en multifunktionell sånglokal? Knappast! Den kommer att bli verklighet. Bara inte just nu...

Den stora ledan...

1 DECEMBER 2020

CATEGORIES: UNCATEGORIZED

Vare sig man är proffs eller amatör: ibland infinner sig en enorm leda; ett motstånd mot att över huvud taget gå in i övningsrummet. För mig personligen sker det här ofta just under den mörka årstiden, även utan pågående pandemi. I vanliga fall brukar det hjälpa att kalendern i regel är full med advents- och julkonserter. Om man har något konkret att öva inför är man så att säga "tvungen" att förbereda sig. I år är allt minst sagt annorlunda och då gäller det att hitta nya strategier för sitt övande.

Vare sig man är proffs eller amatör: ibland infinner sig en enorm leda; ett motstånd mot att över huvud taget gå in i övningsrummet.

Själv har jag just nu en *deal* med mig själv att jag, oavsett dagsform, ska öva aktivt minst 30 minuter per dag. Jag ger mig själv små "läxor" som ska klaras av. Det kan vara en vers på en sång utantill. Vad som helst som går att bocka av. En sångarhjärna är enkelt skapt, som det verkar... Jag försöker också påminna mig om att allt jag lär mig nu är saker jag har igen senare. När hjulen äntligen börjar rulla igen är jag väl förberedd och det sporrar mig faktiskt. Bättre att ligga i startgroparna med fyra nya konsertprogram än att inte göra någonting.



Vissa sångare blir aldrig övningströtta.

Uäaueueuuuu...

2 DECEMBER 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, ÖVNING, TEKNIK

En av mina härliga elever hade terminens näst sista lektion igår och jag frågade om hon ville gå igenom ett nytt stycke under kommande lektion för att ha något att bita i under juledigheten. Hon skruvade på sig. Nej, egentligen skulle hon faktiskt helst vilja sjunga lite julsånger. Om jag inte hade något emot det förstås... *As if!* Hon menade att det troligen är enda tillfället att få sjunga de gamla välbekanta julsalmerna och sångerna eftersom alla advents- och julkonserter är inställda. Jag är inte den som missar ett tillfälle att få sjunga julsånger så jag tänkte ge er ett litet tips på ett sätt att förena nytta med nöje.

Nej, egentligen skulle hon faktiskt helst vilja sjunga lite julsånger.

Närmare bestämt en kombinationsövning; registerutjämning, vokalutjämning och julsång i ett! Jag har valt “Nu tändas tusen juleljus” för att den har flera verser med många olika vokalkombinationer samt den nyttiga stora sexten i starten. Flera av våra mest älskade julsånger har dock liknande egenskaper; vill man t.ex. använda “Gläns över sjö och strand” går det utmärkt! **Jag utgår alltså ifrån att övningen är det första du gör i passet; dvs. att du är helt ouppsjungen när du startar.**

- Nynna igenom melodin ett par gånger på valfri klingande konsonant (m, n, ng, v, eller z)
- Sjung igenom sången med endast vokaler i texten (se den här postens titel=första frasen i “Nu tändas”)
- Sjung minst två olika verser så att du kan känna efter och jämföra vad som sker i övergången mellan olika vokaler. Du kommer att känna att vissa vokalkombinationer är svårare än andra.
- Sjung texten som den står och se hur långt fram du kan placera konsonanterna; helst ska du ha känslan av att de uttalas utanför munnen, “framför framtänderna”.

Nu är du redo att ta dig an vilket stycke det än är du vill jobba med. Kanske fler julsånger...?

Vad driver en musiker?

4 DECEMBER 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, ÖVNING, SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV

Eller för den delen: vad driver kreativ människa, oavsett kategori? Det här är någonting jag funderat mycket över de gångna veckorna. I takt med att möjligheterna till möten med publik fallit bort en efter en har jag tvingats ställa mig frågan hur jag ska motivera mig, och i förlängningen hur jag ska motivera mina elever. Som jag diskuterade med några av dem senast igår så måste den främsta drivkraften just nu, när inga kör- eller ensemblekonserter eller ens gudstjänster äger rum, vara det egna välmåendet. **Vi mår helt enkelt bättre av att sjunga.** När regn och mörker lägger sig som en heltäckande filt över hela tillvaron kan det dock vara ganska svårt att tvinga sig in i övningsrummet... Mitt råd är: gör det även om det tar emot. Om så bara för att göra Julsångsövningen i 10 minuter.

Men det gäller att ha lite is i magen och gilla läget.

Själv hade jag ju för bara några månader sedan helt andra planer för mitt sångarliv; jag ville skala ner på undervisningen för att få lite mer tid för själva utövandet. Planerna var redan ganska långt framskridna. Men liksom så många andra får jag faktiskt acceptera att vi inte alltid kan planera framtiden i detalj. Och ibland blir det inte alls som man tänkt sig. Men det gäller att ha lite is i magen och gilla läget. Det är svårt att inte veta vad som komma skall men det är bara att inse att det är så det är.

Jag insåg igår, under en härligt petig session med en av de elever jag haft allra längst, att jag är så lyckligt lottad att jag har något mer än mitt eget utövande som jag brinner för! Så kanske inte 2021 blir det år jag planerade från början, men det kan ändå bli utmanande och intressant. **Jag får helt enkelt lägga mer krut på mina inspirerande elever.** Inte fy skam, det heller!

Sång är som ett stort legobygge!

8 DECEMBER 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, PEDAGOGIK



Onödiga tangenter?

För sådär tusen år sedan när jag gick musiklinjen på gymnasiet, hade jag en ung lärare i musikteori. Hon hade verkligen förmågan att engagera oss elever och få oss att förstå hur viktig teorin är för en musiker. Den som inte förstår sammanhanget, kanske inte ens orkar lära sig noter ordentligt, får det förr eller senare kämpigt som professionell musiker i den klassiska musikvärlden. Hur som helst, ovan nämnda lärare hade en favorithistoria som hon berättade säkert tio gånger bara under mina år på skolan. En elev hon hade några år innan oss (numera mycket berömd sångerska inom populärmusiken) ifrågasatte på allra första teorilektionen nyttan med att ha olika tonarter; varför måste förresten pianot ens ha svarta OCH vita tangenter? **Kunde det inte räcka med C-dur och a-moll (som ju saknar förtecken och inte involverar de svarta tangenterna)?**

Den som inte förstår sammanhanget, kanske inte ens orkar lära sig noter ordentligt, får det förr eller senare kämpigt som professionell musiker i den klassiska musikvärlden.

Historien ovan är troligen en aning överdriven men lite modifierad kan jag känna igen den hos vissa elever. **Det tar emot med den teoretiska delen; tonarter, förtecken, intervall,**

rytmiska figurer. För att inte tala om själva notläsandet! Man vill helt enkelt inte inse att den ena legobiten hör ihop med den andra. Sång och musicerande är verkligen som ett stort legobygge. Du behöver fler bitar för att kunna bygga ett högre torn. Har du bara två bitar till förfogande blir det samma bygge varje gång och väldigt svårt att variera sig.

Ju mer du förstår av teorin bakom musiken du framför, ju självständigare blir du.

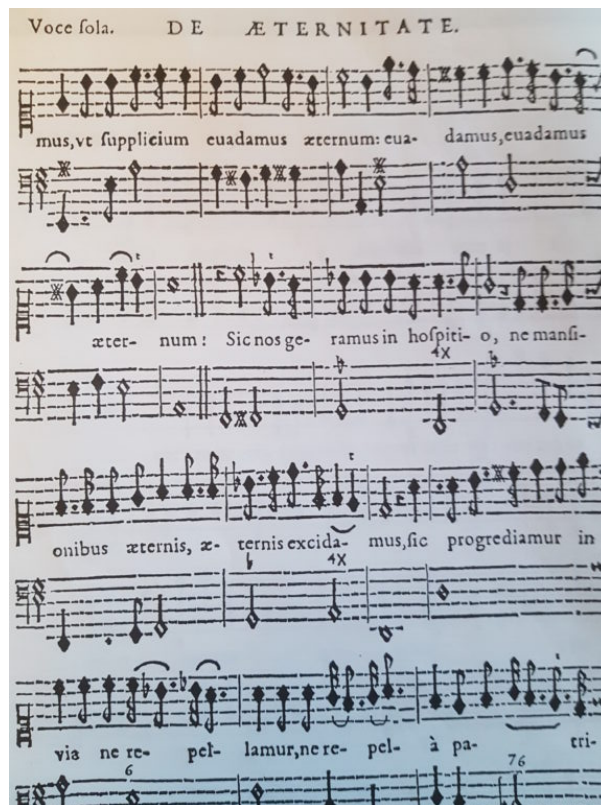
Den berömda sångerskan är säkert nöjd med det hon åstadkommit i karriärväg, oavsett om hon till slut lärde sig fler tonarter eller ej. Dock tycker jag man ska ge sig själv chansen att förkovra sig om man kan. Ju fler verktyg man har, ju mer nyanserad kan man vara som utövare. **Ju mer du förstår av teorin bakom musiken du framför, ju självständigare blir du.** Om nyttan av att lära sig läsa noter på en acceptabel nivå tänkte jag förresten skriva om i nästa post...

Vikten av att läsa noter, del 1

10 DECEMBER 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, ÖVNING, PEDAGOGIK, SÅNGARLIV, TEORI

Jag har **mycket** att säga om det här. Så mycket att jag får dela upp det i flera bloggposter om jag önskar att någon ska orka läsa... Jag tror de flesta av de elever som gått hos mig ett tag fått sig en predikan till livs om notläsning, men det är självklart lite skillnad på de krav som ställs beroende på om man vill bli yrkesmusiker eller utövar för sitt eget höga nöjes skull.



Oläsligt?

När jag studerade i Haag hade jag den osannolika turen att bli närmast “adopterad” av ett gäng *continuo*-musiker (*continuo* är barockspråk för ackompanjerande musiker; i mitt fall var det cembalo, gamba, lirone och violone). Även om jag hade en färsk examen från Operahögskolan i Oslo var jag relativt grön vad gällde tidig musik. Visst lärde jag mig en del av min ansvariga sångpedagog där nere, men merparten lärde jag mig av mina medmusiker. Vi sångare blir ofta på gott och ont lite självupptagna; svårt att undvika då ju våra instrument sitter inuti oss. De blir därför lika med vår person på ett helt annat sätt än hos instrumentalister. Den negativa sidan av detta är att vi ibland blir lite dåliga på att ta hänsyn till våra medmusiker. Det finns rätt många “sångar-skämt” bland orkestermusiker och det är inte helt oförtjänt. **Ingen annan instrumentkategori skulle t.ex. förvänta sig att de ackompanjerande kollegorna anpassar sig till deras tempi!**

Det finns rätt många “sångar-skämt” bland orkestermusiker och det är inte helt oförtjänt.

Men åter till mitt underbara *continuo* på Kungliga Konservatoriet. Vi började spela tillsammans första månaden, första året och följdes sedan åt under de tre år jag spenderade på skolan. Hur kom det sig egentligen? Det är inte falsk blygsamhet när jag skriver att det definitivt inte var min fantastiska röst; det fanns både bättre och mer tidig-musikaliskt erfarna sångare att tillgå. Nej, det var inte det som avgjorde och vad det var blev jag varse när jag flankerad av mitt trogna gäng satt på puben och drack öl efter min första examen. **Min cembalist sa att det som gjorde att han tyckte det var så roligt att samarbeta var att jag “faktiskt läste noter”!** Han menade alltså att det för honom var ovanligt med en sångare som förhöll sig till noter likt de flesta andra instrumentalister, dvs. kunde tillgodogöra sig en relativt stor mängd ny musik under en och samma övningssession. Detta blev en ögonöppnare för mig!

Notera att jag inte menar att alla bör kunna läsa vad som helst perfekt vid första anblick! Det handlar om att öva sig på ad hoc-läsning därför att det i förlängningen gagnar förmågan att lära sig saker fortare och ta in en notbild effektivt.

Genom åren har jag fått detta bekräftat för mig av flera andra instrumentalister: de drar sig för att arbeta med sångare även om de egentligen älskar vokalmusik. Varför? De har helt enkelt inte tid! **Inför en typisk frilanskonsert (där de medverkande kommer från olika håll och kanske aldrig arbetat tillsammans tidigare) har man ofta en eller ett par repetitioner.** Det innebär mycket begränsat med tid; det måste gå undan att sätta ihop ett program! Om ett av instrumenten (läs: sångaren) har fullt upp med att sjunga rätt noter i rätt rytm och tempo finns ingen tid över till att tolka musiken.

Vad kan det då bero på att sångare i regel är så mycket sämre på notläsning? Det är jag faktiskt inte säker på men jag tror en orsak är att vi ofta inte blir tvingade att fila på den teoretiska delen av vårt utövande på det sätt som våra instrumentalistkollegor. Vissa sångpedagoger går dock emot strömmen och jag tackar min lyckliga stjärna för att de lärare jag haft genom åren varit mycket noga med att öva *prima vista*-läsning.

Som pedagog är jag själv egentligen alltför “snäll” vad gäller notläsningsbiten. Samtidigt är mina elever övervägande amatörer och har på ett annat sätt rätt att välja på vilken nivå de själva vill lägga ribban. Som sagt: det finns mycket att skriva om i ämnet och jag återkommer garanterat till det.

“Vi kopplar bort dressinen...”

11 DECEMBER 2020

CATEGORIES: UNCATEGORIZED



Sångundervisning vintern 2020 känns på något vis som att vara med i “På spåret”...

Just nu är det viktigt och se på livet med humor i den mån det går. Har redan undervisat bakom min plastsköld i veckor men kan inte riktigt vänja mig! Ändå är jag så klart tacksam över att jag, just tack vare den, fortfarande har möjlighet att ta emot ett litet antal elever *live*. Plexiglasen i kombination med min Youtube-kanal, med vilken jag kommunicerar med resten av eleverna, är just nu mina trogna bundsförvanter!

Förr eller senare blir vi utsläppta ur dressinen, kan hålla lektioner där eleverna faktiskt är närvarande och slipper fejka jul en vecka i förväg...

Alldeles nyss fick jag besked om att Midnattsmässan som jag brukar sjunga på julafton varje år ska förinspelas för att kunna sedan sändas ut den 24:e december... Håååjaja, det är bara att *go-with-the-flow*. Förr eller senare blir vi utsläppta ur dressinen, kan hålla lektioner där eleverna faktiskt är närvarande och slipper fejka jul en vecka i förväg... Håll ut!

Kultur och klass

13 DECEMBER 2020

CATEGORIES: UNCATEGORIZED

“...med tanke på att aktiemarknaderna slagit alla rekord som finns i år, så finns ändå pengar någonstans.” Vad blir kvar av människors livsverk efter pandemin? Läs Jenny Nordbergs träffsäkra [krönika](#) i dagens SvD. Vill vi verkligen ha ett samhälle utan utövande konstnärer därför att ingen längre vågar ta de risker och göra de uppoffringar som yrkesvalet kräver? Vi är på väg dit. I rasande fart.

...där det nu har inpräntats i en hel generation att ambition och risk kan leda till katastrof. Att det hade varit bättre att stanna hemma och göra det som föräldrarna rekommenderade.”

Glad Lucia.

Glad Lucia!

13 DECEMBER 2020

CATEGORIES: UNCATEGORIZED

Jag hade ynnesten att faktiskt ha ett uppdrag idag. På Lucia och tredje advent befann jag mig i Näsbyrö kyrka under några stämningsfulla timmar tillsammans med en präst, min organistkollega och ett varierande antal besökare som kom till kyrkan för att tända ett ljus eller bara sitta i kyrkan ett slag. Konceptet *Öppen kyrka* är oerhört värdefullt för många i dessa tider. Åttapersonersregeln gäller som förut, men fördelen är att man kan sitta ett tag och sedan upplåta sin plats till någon annan.

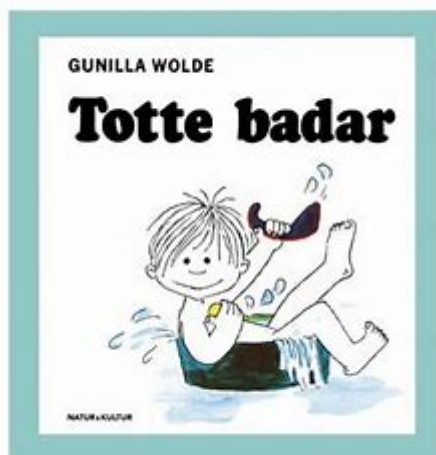


Roland och J.S. Bach. I bakgrunden fina eleven Anna, som ad hoc ställde upp och sjöng andrastämman på "Gläns över sjö och strand".

Vikten av att läsa noter, del 2

15 DECEMBER 2020

CATEGORIES: INSPIRATION, ÖVNING, REPERTOAR, TEORI



Förträfflig litteratur.

I förra inlägget på detta tema berättade jag om mina egna erfarenheter under studietiden. Som jag konstaterade skiljer sig kraven på hur väl man faktiskt bör kunna läsa noter för professionella musiker och amatörer. **Men det är ändå så att man har en klar fördel av jobba på sin notläsningsförmåga oavsett vilken kategori man tillhör.**

Låt oss jämföra med att lära sig bokstäver för att därigenom få tillgång till en värld av litteratur. Man startar knappast med "På spaning efter den tid som flytt". Det är mer sannolikt att man stavar sig igenom "Totte badar". Det är verkligen en förträfflig bok när man är fem-sex år, men kanske inte när man är 47... Exakt samma sak gäller notläsningen! Du kommer till en viss punkt när det inte räcker att kunna C-durskalan hjälpligt.

Det är mer sannolikt att man stavar sig igenom "Totte badar".

Men kan man inte bara lära sig utantill, då? Jo visst, men det blir ju väldigt begränsat, eller hur? Jag har lärt mig åtskilliga konsertprogram utantill i mina dagar, men fråga mig hur mycket jag kommer ihåg en månad efter konserten! Tack och lov är det bara att plocka fram noterna ur biblioteket och friska upp minnet igen. För den som inte läser noter blir det till att lära sig varje låt utantill. Igen. Och inte bara det: du kan inte göra det självständigt eftersom du behöver någon som hjälper dig att studera in musiken igen. Eftersom du inte läser noter kan du inte bara sätta dig vid pianot och klinka igenom melodierna. Någon måste göra det åt dig. För att inte tala om hur mycket tid som går åt! Visst kan du lyssna dig till kunskaper genom att låta en sång gå på *repeat* men nackdelen med det är att det blir svårt att skapa sig

en egen, personlig version av någon låt. **Du lyssnar ju inte bara på låten utan på någon annans tolkning av låten.** Låt säga att du vill lära dig “Santa tell me”: det är lättare sagt än gjort att bortse från alla utsmyckningar som en *wail*-drottning à la Mariah Carey gör under en låt. **Det blir oftast att man efterapar snarare än lär sig en låt från grunden.**

... varje minut man tillbringar med teorin är en bombsäker investering.

Så hur ska jag motivera mig att “plugga” noter, då? Det är ju så tråkigt... eller? Nej, det behöver det verkligen inte vara. Har man det minsta studieteknik är det inte tråkigt alls. Hör man inte till den kategorin kanske det tar emot lite, men då får man hitta motivationen i hur mycket underbar musik man så småningom kommer att kunna ta del av tack vare de nyförvärvade notläsningskunskaperna. Älskar man att sjunga och vill erövra ny repertoar är det inget snack om saken: varje minut man tillbringar med teorin är en bombsäker investering. Avkastningen är helt enkelt skyhögt!

Förinspelad jul

17 DECEMBER 2020

CATEGORIES: SÅNGARLIV

I förrgår var det julafton. Åtminstone för mig, en organist, en präst och en ljudtekniker. Vi tillbringade ett antal timmar i en vackert julsmydd kyrka för att spela in den traditionella midnattsmässan. Tio dagar innan jul.



Prästen Alexandra och ljudteknikern Karolina förbereder sig.

Sedan millennieskiftet, dvs. direkt efter min sista examen, har jag jobbat på julafton. Ibland har det varit julbönen (då har familjen hängt med och sedan har vi åkt hem och firat jul efteråt) eller så har det varit midnattsmässan. Då har man klarat av både julmiddag och klapputdelning innan man sätter sig i bilen och kör iväg i beckmörkret. Jag har alltid älskat att sjunga just då; det är en så högtidlig, förväntansfull stämning i kyrkan. **Man känner sig så privilegierad när man står uppe på orgelläktaren och kikar ner på församlingen.** Jag har gjort det så många gånger att det blivit en lika självklar del av julfirandet som allt det andra.



Organist och allt-i-allo.

Därför är det med blandade känslor jag ser fram emot en julafton när jag för första gången inte behöver åka iväg, vare sig innan eller efter julmiddagen. Mässan är redan inspelad och kommer att sändas ut kl.23 när den skulle ha ägt rum om vi gjort den *live*. En vän sa något i stil med att “det måste kännas så skönt att för en gångs skull bara få vara hemma på julafton”. Jag vet faktiskt inte. Visst är jag glad över att vi har den här möjligheten att över huvud taget göra en midnattsmässa den här julen. Men en riktig ersättning är det inte. För det behövs mötet mellan människor på riktigt. Inte bara virtuellt.



Behövs ännu en tagning av Lukasevangeliet?

Ett fönster mot framtiden

18 DECEMBER 2020

CATEGORIES: UNCATEGORIZED



Snart blir det ljusare...

Det är verkligen inte lätt att hela tiden tänka positivt. Vissa dagar är helt enkelt trögare än andra. Jag kan bara åter rekommendera att sjunga en stund när det känns som tyngst. Jag är väldigt medveten om att det låter paradoxalt eftersom det sista man brukar känna för i trötta stunder är att "ta itu"; i synnerhet med något så aktivt som att öva.

Min första instinkt var att bara sätta mig på soffan med (ännu) en lussebulle...

Jag upplevde dock själv hur upplyftande det kan vara i förmiddags, efter att precis ha fått veta att helgens repetitioner ställts in. Det var årets sista av de ytterst få repetitioner som över huvudtaget gått att ha och jag hade verkligen sett fram emot att musicera med min ensemble. Min första instinkt var att bara sätta mig på soffan med (ännu) en lussebulle. Då kom jag på att jag fått några intressanta barocksånger av en kollega, skrivna av en relativt okänd italiensk kompositör. De har blivit liggande i brist på tid men nu plockade jag fram dem och började öva in. Det var verkligen en lisa för själen! Men det behöver självklart inte vara någon obskyr sång du tar itu med; det är bara jag som är extremt nördig. Välj en klassisk låt (varför inte med jultema) och kör lite sångterapi i mörkret. Det hjälper!

Hej tomtegubbar...

21 DECEMBER 2020

CATEGORIES: UNCATEGORIZED

Ibland när jag någon sällsynt gång inte kan somna ligger jag ofta och tänker på olika intervaller... Hur nördig kan man bli? Ganska nördig, men det är ju ingen nyhet! Det kan börja med att jag hör en melodi i huvudet; det kan verkligen vara allt mellan himmel och jord: introt till en tv-serie, en barnvisa, en operaaria. Allt. I natt var det, inte helt osökt, "Hej tomtegubbar", den där sången som för många av oss främst är en snapsvisa. Jag började visualisera den: kvart ner, stor sekund upp, stor sekund ner...

Så ett av mina sista tips det här sångåret blir att öva en nubbevisa!

Innan jag visste ordet av insåg jag att den är en perfekt egaliseringsövning! Lite oortodoxt måhända, men helt perfekt att öva utjämning av rösten med; den rör sig mycket upp och ner, har ett relativt stort omfång och dessutom den genialiska textraden: "En liten tid vi leva här", alltså både e, i och ä att använda om man vill sjunga endast på ordens vokaler för att öva en rund och fin munform utan att bli "bredkäftad". Så ett av mina sista tips det här sångåret blir att öva en nubbevisa! Vad gör man inte för att behålla sina elevers uppmärksamhet? Skål!

Da'n före da'n...

23 DECEMBER 2020

CATEGORIES: SÅNGARLIV

Det blir en jul som ingen annan.

Jag summerar så sakteliga detta märkliga år. Inga passionskonserter. Inget Juloratorium. Inga julkonserter. Inte ens julbön. Inga av de tillfällen jag och så många frilansmusiker med mig är vana vid att göra den här tiden på året. **Konserter och gudstjänster många av oss bara tagit för givet.** Nu vet vi bättre. Jag är oerhört tacksam över det fåtal tillfällen jag ändå fått möta en publik i år. Jag hann sjunga en Trettondagskonsert. Fick göra två sommarkonserter. Kunde genomföra en romanskonsert under hösten och hann till och med sjunga på Allhelgonaafton. Men så försvinnande lite i jämförelse med hur ett normalt år ser ut.

Nu kan det bara bli bättre, eller hur? Det MÅSTE bli bättre. **Vintersolståndet har redan ägt rum...**



Den vackra julkrubban i Boo kyrka i väntan.

God jul!

23 DECEMBER 2020

CATEGORIES: UNCATEGORIZED

Jag har det stora privilegiet att ha en utesägligt trofast elevstam. Ni har den gångna terminen stått ut med alla tvära kast, schemaändringar, inställda och flyttade lektioner, digitala sångpass, plexiglas och tejpgränser på golvet. Kära, inspirerande och utmanande elever: ni är ovärderliga!

Vill ni göra mig sällskap under Midnattsmässan i Boo kyrka kl.23 så är ni hjärtligt välkomna!

Jag önskar er alla av hela mitt hjärta en fridsam och ljus jul, oavsett hur ni tillbringar den. Vill ni göra mig sällskap under **Midnattsmässan i Boo kyrka** kl.23 så är ni hjärtligt välkomna!



Ring ut det gångna året...

28 DECEMBER 2020

CATEGORIES: SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV

...och låt oss aldrig mer prata om det, skulle jag nästan vilja tillägga. Det har ältats så mycket om "skitåret 2020" och jag är hjärtligt trött på mina egna försök att fatta katastrofen i ord. Jag skulle så gärna skriva en positiv, upplyftande och peppande text; full av kreativ lust och framtidstro. Tyvärr saknas energin just nu. **Insikten kom plötsligt: orken är slut.**

Jag fick nyligen en oväntad möjlighet att låna en stor lokal på Trettondagsafton och tog tillfället i akt att erbjuda ett antal elever som inte har fasta tider hos mig lektioner under så "Corona-säkra" omständigheter som bara möjligt. Tiderna bokades till min glädje upp på nolltid. Nyss fick jag dock ett återbud från en elev, som allra ödmjukast frågade om jag kunde skicka ut en förfrågan om någon skulle vilja överta lektionen; något som i vanliga fall är gjort i en handvändning. Men icke så denna gång. **Blotta tanken på att börja rodde i schemat, fråga elever om de skulle kunna byta tid etc. föreföll fullständigt övermäktig.** Jag svarade kort att det är okej, vi låter det bli en lucka i schemat.

Insikten kom plötsligt: orken är slut.

Visst blir även jag lite sliten ibland, men det här var nytt. Just nu orkar jag inte oroa mig mer. Inte för finanser. Inte för uteblivna konserter. Inte för säkerheten kring undervisningen. Inte för resorna dit och hem. Och då hör jag ändå till de s.k. "lyckligt lottade", dvs. de konstnärer som inte gått under ännu. Men just idag tillåter jag mig lite självömkan. Helst av allt skulle jag, stick i stäv med min egen **bloggpost**, vilja gå i ide en stund. Bara några veckor för att ladda batterierna...



Taggig sångpedagog i välbehövlig vintersömn.

Gott nytt sångår!

1 JANUARI 2021

CATEGORIES: UNCATEGORIZED

Nu blickar vi framåt. Ett som är säkert är att ljuset långsamt kommer att återvända. Visst har vi med största sannolikhet ännu några tunga månader framför oss, men med en viktig skillnad: vi har erfarenheten från det gångna året att luta oss mot och kommer inte att famla i mörkret på samma sätt som för ett knappt år sedan.

Ett som är säkert är att ljuset långsamt kommer att återvända.

Ta en promenad och fundera över vad du vill med din sång under våren. Vilken repertoar vill du lära in? Vad vill du uppnå? Gör din egen lilla halvårsplanering. Passa på att fokusera på andningen medan du promenerar. Känn efter om du har med dig stödet; försök få med dig sidorna när du andas in och andas sedan ut på ett långt s. Se där: årets första övningspass.



Världens bästa övningsrum.

Ta chansen att skapa nya sångrutiner!

6 JANUARI 2021

CATEGORIES: INSPIRATION, ÖVNING, REPERTOAR, SÅNG OCH PSYKOLOGI, SÅNGARLIV

Ett nytt år för med sig många möjligheter; även ett år som detta, som i mångt och mycket känns så osäkert. Ett nytt årtal och en blank kalender är ett ypperligt tillfälle att skapa nya rutiner! Jag har ju skrivit flera inlägg om detta tidigare, men just nu har du en jättechans att göra upp en plan för dig och din sång och hålla dig till den! Jag tänker framför allt på övningsrutiner, men även på repertoarkännedom. Det senare betyder helt enkelt att lära sig mer om olika epoker, lyssna en massa på olika genrer och kanske skapa en tydligare bild för dig själv av vad du allra helst vill sjunga.

De flesta sångare, amatörer såväl som proffs, har en fallenhet för viss repertoar. Visst kan man vara mångsidig och behärska flera tekniker men de allra flesta av oss märker efter ett tag att viss repertoar passar oss bättre. Det är inte sällan även den musik vi tycker mest om att lyssna till...

Jag har sagt det ofta och jag säger det igen: motivation kommer inte gratis.

Starta med en grovskiss för halvår 1, januari till juni. Gör en kortfattad lista med dina mål:

- **Hur många minuter per vecka vecka skulle du vilja hinna öva?**
- **Vilken typ av repertoar är du framförallt sugen på att ta dig an?**
- **Hur många stycken vill du ha som mål att öva in?**

Därefter bryter du ner punkterna i mindre beståndsdelar:

- Hur vill du fördela övningsmängden du bestämt dig för; hur många pass och hur länge? Vill du öva varannan dag, var tredje? Är det t.o.m. en idé att "schemalägga" övningstiden till bestämda veckodagar?
- Vill du grotta ner dig i en speciell epok hela första halvåret eller tvärtom sjunga en sång från varje epok från medeltid till senromantik innan juni månads utgång? Vill du sjunga på något speciellt språk?
- Vill du ta dig an tre stycken och öva in minutiöst; lära dig utantill, eller snarare känna på många olika sånger?
- Vill du sätta ihop ett litet program (även om du i nuläget inte kan föreställa sig var eller hur det skulle kunna framföras kan man alltid tänka längre framåt) med ett antal sånger du verkligen lärt dig behärska?

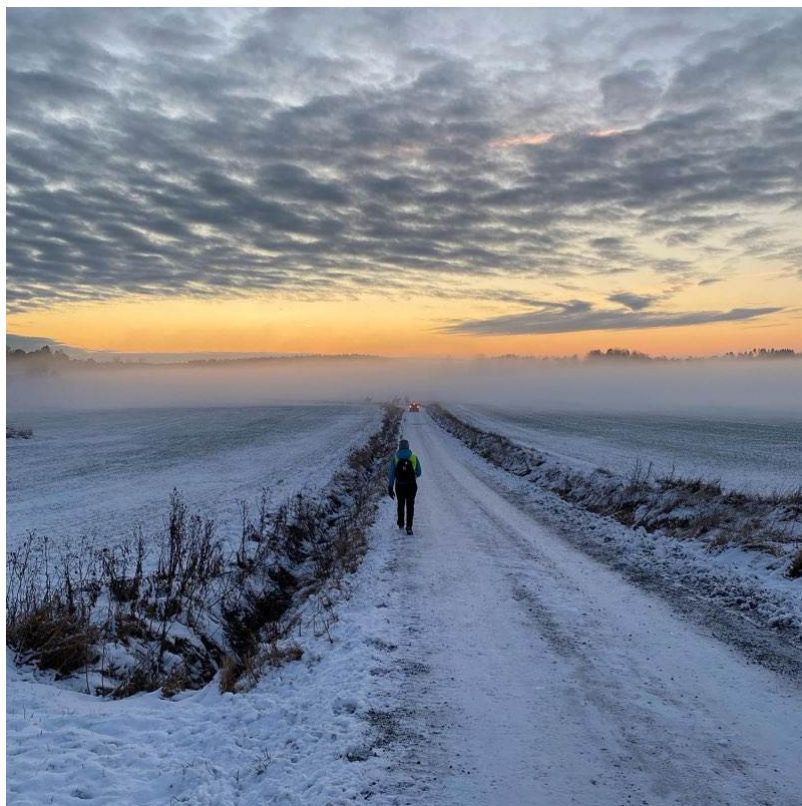
Jag har sagt det ofta och jag säger det igen: motivation kommer inte gratis. Och speciellt inte just nu när inga körer är aktiva och i princip alla musikaliska gruppaktiviteter är inställda. Då är det guld värt att öva för en fiktiv romansafton, förbereda sig på en låtsasprovsjungning eller bara testa sin förmåga att lära sig fem sånger utantill på tid. Se också till att följa upp det du kommit överens med dig själv om. Då är det mindre risk att det rinner ut i sanden. Det är t.ex. ingen katastrof om du missar ett övningspass. Men då kanske du istället över ett par minuter längre vid nästa tillfälle. Var lagom hård mot dig själv men se till att uppfinna små morötter. **Just nu måste du vara din egen allt-i-allo: körledare, ensemblecoach, sånglärare, stämkollega, pianist...**

LYCKA TILL!

Var rädd om luftrören

13 JANUARI 2021

CATEGORIES: INSPIRATION, SÅNGARLIV



“Fremd bin ich eingezogen, fremd zieh’ ich wieder aus.”
(Die Winterreise. F. Schubert.)

Just nu har vi underbart vinterväder (om man gillar snö, vilket jag gör) i Mälardalen. Temperaturen har delvis varit långt under noll och det är härligt att vara ute och promenera. Vi sångare, precis som alla som arbetar med kroppen, måste vara extra noggranna med att röra på oss och hålla vårt instrument i trim. Personligen är jag ingen gruppträningsperson, så jag har inte lidit av att gym och simhallar håller stängt. **Däremot skulle jag inte kunna leva utan mina dagliga promenader**; ibland riktigt långa och i bland lite kortare.

Lite ingefärsté med honung kan inget stämband motstå!

Jag har ynnesten att få bo med skogen om husknuten och jag bara älskar att vara ute i naturen. Där rensar jag tankarna, övar in texter, funderar på tekniska detaljer och njuter av att andas... men: det är viktigt att tänka på att man bär sitt instrument med sig och att halsen är en känslig historia. Några tips:

- Andas så mycket som möjligt genom näsan.
- Ha alltid, alltid mössa. (Klä dig generellt varmt. Förutom de uppenbara anledningarna är det också så att man spänner sig oerhört så fort man fryser; drar upp axlarna, spänner nacken.

Det är f.ö. därför jag gärna lägger några minuter längre på den “gymnastiska” delen av uppsjungningen under vintern. På sommaren känns det mer självklart att få med sig kroppen.)

- Undvik att jogga under vintermånaderna, åtminstone när det är riktigt kallt. Gå hellre en längre promenad. Det är ingen höjdare att som sångare vara andfådd i minusgrader, det tär på stämbanden. Särskilt om du har astma eller luftrörsproblem innan, men även om du inte har det.
- Drick gärna något varmt så snart du är inomhus igen. Lite ingefärsté med honung kan inget stämband motstå!

Är det konstnärlig kreativitet att kämpa för ekonomisk överlevnad?

14 JANUARI 2021

CATEGORIES: UNCATEGORIZED

För alla frilansande kulturarbetare har det gångna året varit en stor utmaning. För många har den varit *alltför* stor och det har jag redan berört i tidigare inlägg. För resten har det varit en utmaning som vi försökt bemästra så gott vi kunnat. Men bara för att ett hinder inte är helt oöverstigligt betyder det inte nödvändigtvis att det är en välkommen utmaning...

Det är viktigt att alla samhällsmedborgare, men i synnerhet våra politiker, förstår att dessa desperata strävanden efter att få månadsekonomin att gå ihop inte är underbara exempel på konstnärlig kreativitet!

På sista tiden har jag allt oftare, både i medier men även privat, stött på uttalanden i stil med: "Vi får inte glömma den enorma kreativitet som väckts det gångna året. Det finns otaliga exempel på kulturarbetare som hittat fantastiska vägar till överlevnad; sätt de kanske aldrig ens tänkt på om det inte vore för krisen!" **Dessa påståenden uttalas säkerligen i all välmening, men i princip undantagslöst av människor som inte själva är kulturarbetare.** För vill vi verkligen att kulturutövande främst ska bygga på entreprenörskap? Vill vi ha konstnärer som helt tvingas anpassa sin verksamhet till vad som är lönsamt? Det blir resultatet om vi börjar förflytta gränserna och acceptera t.ex. *streamad* scenkonst som likställd framföranden som görs *live*..

Dessa "positiva påhejanden" genomsyras av en enorm okunskap av vad det innebär att utöva ett konstnärligt yrke. Jag rekommenderar alla att läsa Kristina Lindquists [klockrena analys](#) ur DN från juni förra året. En digital teaterpjäs, konsert eller dansföreställning kan **aldrig** bli jämbördig den livs levande varianten. Att undervisa sina elever medelst förinspelade videor är **inte** ett fullgott alternativ till normal undervisning. **Kulturutövande lever och frodas av den ständiga interaktionen.** Utan publik, utan utbyte med "den andra sidan", är den endimensionell. Vem vill, i ärlighetens namn, sitta och se en tretimmars teaterföreställning på datorskärmen? Utan stolsgrannens andetag och godispappersprassel, utan viskningar och samtal i pausen? Då kan man lika gärna se en serie på valfri streamingtjänst. Den är dessutom anpassad för mediet...

Vem vill, i ärlighetens namn, sitta och se en tretimmars teaterföreställning på datorskärmen?

Det är viktigt att alla samhällsmedborgare, men i synnerhet våra politiker, förstår att dessa desperata strävanden efter att få månadsekonomin att gå ihop inte är underbara exempel på konstnärlig kreativitet! Visst, jag tar gärna en klapp på axeln för att jag orkar fortsätta och för att jag (än så länge) övar inför framföranden jag inte vet om de kommer äga rum, fortsätter att spela in lektioner till mina elever, skriver blogginlägg, interagerar digitalt för att förklara och svara på frågor. **Men tro inte för ett ögonblick att jag gör det en sekund längre än nödvändigt!** Det jag sysslar med just nu är inte kulturutövande. Det är ett sätt att fördriva tiden i väntan på den riktiga konsten.

No comment!

24 JANUARI 2021

CATEGORIES: SÅNGARLIV

I Love Teaching Voice

 <https://youtube.com/watch?v=JUcHslbZFiU>



Jag skrattade i alla fall hysteriskt!

Att skotta är att öva en smula!

29 JANUARI 2021

CATEGORIES: INSPIRATION, ÖVNING, SÅNGARLIV



Inspirerande vintervy

Det är ingen floskel: vi går verkligen mot ljusare tider! Just nu har vi i Mälardalen dessutom hjälp av ett skimrande snötäcke som lyser upp...

Jag har funderat en del på fysisk träning i relation till sången på senaste tiden. Eftersom jag bor mitt i skogen utan kommunal plogning blir det till att skotta en del och idag gjorde det mig lite stressad, då jag hade begränsat med tid och ville få in ett litet övningspass innan jag var tvungen att åka hemifrån. Alltså fick jag kombinera nytta med nytta (och lite nöje) och testade stödet medan jag skottade mig fram till övningsrummet, som är en separat liten stuga 20 m bort från huset. Det var en intressant upplevelse kan jag säga. Att skjuta en snösläde (stor snöskovel) framför sig är ganska tungt och det är viktigt att tänka på hållningen om man inte ska få ont både här och var efteråt. I grunden är det samma sak som gäller när man intar "sångposition":

- avspända skuldror
- kontakt med bukmuskulaturen
- upprätt hållning

Det vore att överdriva att kalla det ett övningspass men det var en suverän uppvärmning som tillät mig att hoppa över både andnings- och stretchövningarna och kunde gå rätt på sången. Jag inser att inte alla har möjlighet (eller anledning!) att skotta framför sin egen dörr,

men det finns liknande sysslor som de flesta måste utföra; t.ex. dammsugning... **Ju mer man tänker på sin egen kropp i vardagen, på ett muskulärt plan, ju mer förstår man hur den fungerar och vad den mår bra av.** Precis som alla andra som har kroppen som arbetsredskap måste vi sångare ständigt ta hand om och vara medvetna om hur vi använder den.

Ett litet tips är dock att det är ganska trist att sjunga med träningsvärk, speciellt i magmusklerna. Se alltså till att stretcha ordentligt efteråt...

...som att borsta tänderna!

6 FEBRUARI 2021

CATEGORIES: INSPIRATION, ÖVNING, SÅNG OCH PSYKOLOGI



Att öva är ibland ungefär lika kul som att borsta tänderna...

Eftersom jag bara har begränsad tillgång till en enda undervisningslokal (som är stor nog att kännas Corona-säker) kan jag just nu bara ge ett fåtal *live* lektioner per vecka. Resten av eleverna går på “digital-paket” likt förra vårvintern. Vem hade trott att vi skulle hålla på likadant ett år senare...?

Hur som helst: jag gör så klart mitt bästa för att variera mina videolektioner och försöker hitta lite olika infallsvinklar och “problemområden” att belysa; allt för att det inte ska bli alltför långtråkigt med den envägs kommunikation som digitalundervisningen ändå måste sägas vara. **Visserligen kommunicerar jag med flera av eleverna via mejl och telefon och försöker lösa problem de stöter på, men det är ju inte det samma som att ha sin lärare framför sig i samma rum.** Varken jag eller eleven kan reagera direkt på varandra och det är en stor nackdel såklart. Men vi gör det bästa av situationen och häromdagen skickade jag därför ut ett extra “kortprogram”; 10 minuter med basövningar helt utan kommentarer. Detta för att eleverna av och till bara snabbt ska kunna göra sina övningar de dagar de kanske har ont om tid eller bara saknar inspiration att göra ett 45 minuters program. Då har man ändå “gjort” någonting vokalt och kan så att säga bocka av sin dagliga röstvård. **En sångares vardag är ju inte alltid ett konstnärligt klimax;** framför allt övandet kan (ofta) vara både slitigt, frustrerande och enformigt. Men jobbet ska göras och ju fortare man kan hjälpa en elev till den nödvändiga regelbundenheten ju bättre. Att öva ska helst vara lika självklart som att borsta tänderna.

Jag passade på att skicka kortprogrammet även till de elever som har *liveundervisning* eftersom jag tänkte att de också kanske saknar ork och tid ibland. Att döma av visningsstatistiken är det många som använt sig av programmet flera gånger om, vilket verkligen gläder mig. **Men jag hoppas ju så klart att man allt som oftast hittar både lugnet, tiden och inspirationen att verkligen grotta ner sig i musiken;** i allt från de tekniska till de konstnärliga aspekterna. Det ena utesluter ju inte det andra.

Tjata, tjata, tjata!

15 FEBRUARI 2021

CATEGORIES: ÖVNING, PEDAGOGIK, TEKNIK

Som jag redan skrivit om i flera inlägg föregår den största delen av undervisningen på distans just nu. Eleverna mottar digitala "paket" med dels övningar och dels en liten instuderingsuppgift. För att det ska bli någorlunda varierat försöker jag bygga upp varje paket kring ett speciellt tema: andning, rörlighet, projektion osv.

Oavsett vad man vill bli bra på så krävs rutiner.

Inför den senaste inspelningen gick jag igenom ett par av de tidigare lektionerna för att se hur jag bäst kunde komplettera. **Då slog det mig hur otroligt tjatig jag är!** Jag menar det bokstavligt: jag upprepar samma tekniska käpphästar om och om igen, närmast som ett mantra. Först blev jag nästan full i skratt men ju mer jag tänkte på saken insåg jag att det är så de pedagoger som hjälpt mig mest under min sångutbildning har arbetat. Som lärare måste du ju tro på din metod och dina övningar. **Du måste vara övertygad om att du har verktyg som kan hjälpa dina elever att utvecklas.** Det är egentligen inget hokus pokus. Man har ett antal ben att stå på som man vill att även ens elever ska få och lära sig använda. Visst kan man försöka hitta olika infallsvinklar och beskriva saker på så många olika sätt man förmår, men i slutändan kokar det ner till att man har en vision om vilka övningar som fungerar.

Det är just därför det kan vara roligt och lärorikt för elever att av och till ta en lektion för någon annan lärare. (Jag skrev en **bloggpost** om detta för ett och ett halvt år sen.) Alla bra pedagoger vill ju sina elevers bästa och de flesta har nog en liknande syn på vad som är sund sångteknik. Vägen dit kan dock se olika ut och en elev som jobbat med sin fasta lärare länge med ett visst problem kan få en aha-upplevelse när en annan pedagog uttrycker sig lite annorlunda för att förklara samma sak. Plötsligt trillar polletten ner!

Själv har jag gjort samma andningsserie (som nu även mina elever också gör) de senaste 25 åren! Det är inte bara det att jag tycker det är ett effektivt sätt att "väcka kroppen" inför ett sångpass; oavsett vad man vill bli bra på så krävs rutiner. Att göra samma saker om och om igen. Dels för att stärka musklerna och träna koordinationen, men kanske främst för att göra saker till en självklarhet så att de sker automatiskt utan att man behöver tänka på det. Det blir som ett slags meditation. När jag gör min andningsserie på morgonen släpper jag tankarna på allt annat och går in i "sångmodus". Fortsättning följer.