

Gapa & säg! Yeah...

"Ett skriftligt seminarie"

FÖRORD

Ögonen är själens spegel brukar man säga. Men man kan precis lika gärna säga att rösten är känslornas spegel. Varje uttryck färgas och varje känslotillstånd avspeglas i rösten: den högljudda arga, det plutiga barnspråket, den kvittrande förälskade, den skakigt nervösa.

När jag far land och rike runt och håller seminarier och workshops, kan jag kontrollera att de närvarande har förstått det som har sagts och utför eventuella övningar rätt, om så ej skulle vara fallet kan jag rätta till det. När jag nu ska hålla seminarie i ett så praktiskt ämne som sång, i textform, finner jag det bäst med ett innehåll som jag inte behöver kontrollera har gått fram rätt. Detta innebär alltså att jag inte kommer att använda mig av några noterade övningsexempel.

Rösten är ett komplicerat instrument och det finns många olika teorier om vad som är rätt och fel. Oftast är det helt beroende av vad den enskilde sångpedagogen har för musikalisk inriktning. Den pedagogik/metodik som jag har arbetat fram bygger på de erfarenheter jag har av hur rösten fungerar när du jobbar inom popgenrerna och med de krav och situationer som du ställs inför på turnéer och inspelningar som aktiv sångare. Jag har försökt översätta de speciella sångpedagogiska termerna till mera allmänmusikaliska termer så att både sångare och instrumentalister kan förstå och därför kommunicera med varandra.

I SÅNGARENS VÄRLD

Vem har inte stått en halvtimme innan ett "gig" med 39 graders feber, värkande hals och undrat: "hur sjutton ska det här gå"? Eller efter 3 låtar känt att rösten är slut och ångesten fått dig att längta hem till ditt trygga vardagsrum igen. Anledningen till den "noja" som gör att sångare kan framstå som neurotiska hypokondriker kan vara att branschen har utvecklat en typ av tonhöjdsstress. Med det menar jag att branschen (instrumentalister/sångare) stressar upp sångare i tonlägen som är extremt höga, oavsett vad sångaren har för rösttyp rent ärftligt (genetiskt). Det säger sig själv att om man lägger upprepade refrängmelodier på 95% av din tonhöjdsförmåga sånge fter sång "så går man in i väggen", det kan jämföras med att förvänta sig att en 100 meters löpare kan springa 10 km i sitt 100 meters tempo.

Ett annat skäl till nojan är att rösten är väldigt beroende av ditt fysiska och psykiska välbefinnande, negativ stress, sorg, bekymmer, förkylningar, för lite sömn o.s.v. påverkar rösten, det är påverkningar som av naturliga skäl förändras från dag till dag och kan leda till en viss otrygghet.

Popsångarens arbetsområden är i princip följande: Coverband, backing vocals, olika körer, demosångare på förlag/skivbolag, trubadur, dansband, en egen akt och musikalier. Är man leadsångare kan det vara svårt att bara "hoppa in" och vikariera på kort varsel som en instrumentalist kan göra, detta beror på att man ofta även har en funktion som "frontman" och om den funktionen ska vara trovärdig så måste man kunna texter utantill och utstrålningen ska vittna om att man står för det man gör till hundra procent.

FIGHTING THE BULL

"Fighting the bull" är ett uttryck för leadsångarens funktion på och utanför scenen. Med det uttrycket menar jag att det ofta är leadsångaren som får stå till svars inför publiken

och för att en stor del av det artistiska fungerar. Nu är det inte så att jag påstår att resten av bandet/musikerna inte bär ett stort ansvar men sångaren som står längst fram och sjunger har oftast flest blickar riktade mot sig och det är svårt att försöka hålla en publik fängslad om rösten utsliten. Så för att sångaren ska kunna göra en bra prestation måste instrumentalisterna vara extra lyhörda för dennes behov. Med det menar jag att om sångaren inte känner sig bra i rösten och skulle vilja förändra i uppträdandet, måste det göras för att det ska kunna bli ett bra helhetsintryck. Förändringarna kan bestå i att man måste transponera ned några sånger med kort varsel eller till och med stämma ned alla instrument, förlänga ett soloparti, skippa en eller två sånger eller ändra låtordningen så att de skonsammare sångerna ligger i början och de mer ansträngande i slutet.

Ett annat tips om sångerna innehar mycket körsång är att alltid lägga en stämma som "dubbar" leadmelodien, på så sätt får man en fet och tydlig melodi och en reträtt om sångaren är rösttrött.

Sångaren har i sin tur ansvar för skötsel av sin röst och sin hälsa, d.v.s man ska inte behöva göra kompromisser därför att sångaren har pratat för mycket eller sovit för lite. Underförstått så kan en sångare alltså inte vara uppe, prata och festa lika mycket som sina medmusikanter på längre turnéer, rösten är alldeles för beroende av hur du mår både fysiskt och psykiskt. Tänk dig rösten som vilken muskel som helst, det är självklart att en idrottare försöker vila musklerna just innan en tävling och har man skadat sig p.g.a överansträngning så måste man vila tills skadan är läkt.

RÖSTTYPER

Det finns självklart många olika typer av röster, hessa, glasklara, höga, låga, stora, små och alla variationer däremellan, men utkristalliserar sig ändå oftast två vanliga grundtyper.

Killar: 1. Kraftig, lite spräckt röst, med tydlig skarv mellan fullröst och falsett (ex. Tom Jones, Frank Sinatra, David Coverdale, Michael Bolton).

Killar: 2. Lite tunnare klang, klar röst med högt register och ingen tydlig skarv mellan fullröst och falsett (ex. Stevie Wonder, Bobby Kimball, Glenn Hughes, Michael Jackson).

Tjejer: 1. Lite kraftigare fullröst, lägre register och med en huvudröst som används nästan som killarna använder sin falsett (ex. Tina Turner, Gladys Night, Alanis Morissette).

Tjejer: 2. Mera egaliserad röst, sjunger nästan obehindrat högt men har inte samma kraft i fullrösten (ex., Barbra Streisand, Sissel Kyrkiebö).

Om vi skulle sätta namn på de här rösttyperna enligt klassisk modell, så blir det uppifrån och ned: Baryton-tenor-alt-sopran men inom pop talar man dock mera om power rösttyp och hög rösttyp.

Det här är grova generaliseringar och det finns alltid undantag, de flesta anser sig vara någonting mitt emellan men det här är anledningen till att man inte kan kräva av sig själv eller sin sångare i bandet att du/denne ska låta som en annan rösttyp än den naturen har skapat och för att förklara lite om varför det är så här ska vi se lite på röstorganets anatomi.

ANATOMI

Röstorganet består av 3 olika delar, som samspelar från inandning till utandning och färdig ton.

1. Andningsapparaten: Den består längst ned av bukmusklerna sedan följer diafragma (mellangärdet), revbensmusklerna och till sist lungor och luftrör.

2. Struphuvudet: Är klätt med slemhinna på insidan och har stämbanden längst ned som fäster i sköldbrösket (adamsäpplet) framåt och två kannbrosk bakåt.

3. Artikulationsapparaten: Börjar med svalget sedan följer munhåla och näshåla. Tunga, läppar och den mjuka gommen ingår också i artikulationsapparaten och är en förutsättning för all artikulation.

När du ska frambringa en ton går det till så här:

Du andas in - diafragma drar nedåt och nedre delen av bröstkorgen vidgar sej - lungorna fylls med luft - bukmusklerna aktiveras och kontrollerar luftflödet (stöd) - luften går utåt - passerar stämbanden som dras in mot varandra och börjar vibrera (bildar ton) - tonen förgrenar sej i svalg, munhåla och näshåla - ord formas med hjälp av tunga, käke, läppar och mjuka gommen.

Utrymmet från stämband till läppar kallas "Ansatsröret". Det är där du formar din klang. Med hjälp av olika inställningar i dina stämband-svalg-mjuka och hårda gommen-käke-tunga och läppar, ändrar du formen på ansatsröret och därigenom hela klangen, detta kan man kallas sångarens equaliser.

Som jag nämnde tidigare, finns det en genetisk förklaring till varför man tillhör den ena eller andra rösttypen. Rösttypen bestäms av dina stämbands längd och grovlek, ju längre och grövre stämband i avslappnat tillstånd, desto kraftigare och lägre röst och vice versa (jfr. med gitarrsträngar). Du kan däremot ändra ditt sound så att det påminner mer eller mindre om endera rösttyp och jag kommer till detta lite längre fram.

VAD ÄR SÅNGTEKNIK?

Det finns två typiska bakgrunder som brukar stämma in på de flesta popsångare idag. Den första är den klassiska "bandsångaren", han (för det är oftast en han) har sjungit med sitt band och härmat

sina idoler intill perfektion, sedan skaffat sig nya och bättre idoler, därigenom har han utvecklats jälv. De här sångarna har ofta "gigat" mycket och fått en stark om än lite sliten röst och de är vana vid att ta en publik, å andra sidan saknar de de oftast insikt och kunskap om sin röst och förlitar sig till 100% på sitt gehör, läser alltså inte noter. Den andra bakgrunden kan vi kalla "skolsångerskan (oftast en hon) brukar vara uppväxt med att sjunga i kör och går vidare med att sjunga lite solo i kören, söker sedan in på olika musikskolor för att senare i livet ge sig ut och på vägarna. Denna bakgrund brukar leda till en lite svagare men mer sofistikerad ton, bra insikt i teknik och teori, men ofta brist på den självklara pondus som bandsångarna har. Om vi kunde få bandsångaren att skaffa sig en bra pedagog och ta lite lektioner i musikteori och få skolsångerskan att lira "covers" några dagar i veckan på "Knäckebrödhults värdshus", så kunde vi få den kombination av kunskap som krävs för att göra ett komplett jobb som leadsångare, det krävs alltså både lite av den hårda och lite av den mjuka vägen för att leda dig till målet. Sångteknik är inget självändamål utan till för att du själv ska kunna sköta om ditt instrument och att du ska ha den tekniska kunskapen och friheten att sjunga precis som det faller dig in.

ATT SJUNGA UPP

Det finns muskler omkring stämbanden som styr dessa därför måste vi sångare värma upp. När du sjunger upp trimmar du ihop samarbetet mellan de olika delarna i röstorganet (se. *anatom*), blodcirkulationen ökar, temperaturen i musklerna stiger och stämbanden blir smidiga och följsamma. Hur lång tid det tar att sjunga upp är väldigt individuellt, vissa behöver 5 minuter medan andra får hålla på i en halvtimme. Generellt kan man säga att du ska börja i ett bekvämt tonläge, arbeta rösten successivt uppåt och nedåt i registret tills du känner dig smidig i halsen och klar i tonen. Däremot behöver du inte, som vissa hävdar, nå ända upp eller ned på de toner du sedan ska uppbringa det är bara uttröttande. Om du börjar känna dig rösttrött, sjunger du för hårt eller går för fort fram, vila då någon minut och börja sedan lite mjukare.

Några varningstecken för rösttrötthet kan vara:

- Att du känner en molande värk i halsen
- att du börjar rehosta- att rösten börjar låta lite spräckt
- att falsett respektive huvudrösten blir svagare.

Däremot är det naturligt att det rosslar lite grann när det börjar lossna slem, harkla dig då inte utan drick lite vatten och fortsatt sedan din uppsjungning mjukt då brukar rösten klarna ganska snart.

STÖD & ANDNING

Hur kan det komma sig att spädbarn kan skrika i timmar utan att bli hesa?

Helt enkelt därför att det är naturligt för människan att förankra rösten i hela kroppen.

Om man studerar hållningen på ett barn så finner man den perfekt! Man kan också se på en barnmage vilket arbete den utför när barnet skriker, som vuxen tappar vi den självklara hållningen och försvagar därmed de rygg- och bukmuskler som är vårt stöd och då bryter vi kontakten mellan röst och kropp. Det finns undantag, som när vi gapskrattar eller hostar, då är hela kroppen med och som du säkert har märkt så får man "ont i magen" av en riktig skrattattack man blir inte hes.

Att ha ett effektivt stöd minskar alltså ansträngningen i halsen och ger dig samtidigt en möjlighet till ett större lufttryck i lungorna vilket i sin tur kan åstadkomma starkare ton, på gott och ont. Det är därför en förutsättning för att kunna hålla länge som sångare oavsett vilken stil du sjunger eller vilket sound du vill ha.

Man brukar säga att rösten ska sväva på stödet som på en luftkudde.

I princip är det de 3 bukmuskelgrupperna, de raka, sneda och tvära som tillsammans med diafragman bildar stödet.

Det går till så att när diafragman pressas nedåt, fylls lungorna med luft, och när den spänner av glider den upp och luften går ut. Eftersom vi använder luft för att sjunga, måste vi sångare lära oss att hushålla med luften. För att den inte ska gå ut för fort hjälps musklerna åt med att kontrollera diafragman och därigenom luftflödet, som ska vara jämnt och lagom starkt för den ton som ska produceras. Om du lär dig att kontrollera din sångandning med ett starkt följsamt stöd kommer du att kunna sjunga med en frisk och stabil röst och dessutom slipper du andas in på olämpliga ställen i långa fraser. När du andas in så tänk dig att luften går rakt ner och se till att axlarna inte åker upp, för då bröstas du. Anledningen till att man inte ska bröstas är att revbenen inte är elastiska så högt upp i bröstkorgen och då får du inte in tillräckligt med luft för en riktig sångandning. (Sångandning= kort inandning - lång utandning.) Magen ska inte heller spännas överdrivet utåt när du andas in för då pressar du bara ut inälvorna som i sin tur ger ett krystat stöd (jfr. ett toalettbesök). Stödet ska alltså vara starkt, följsamt, blixtsnabbt och alert hela tiden för att fungera som den motor det kan och ska vara. När man blir trött blir stödet lätt statiskt och man spänner halsen, så försök att hela tiden ha ett spänstigt stöd. Om du tycker att luften tar slut fortare på höga toner än på låga, så beror det på att det krävs ett bättre stöd för att hålla ett minimalt luftflöde på en hög ton än en låg ton, det handlar alltså om träning.

REGISTER & RÖSTOMFÅNG

Det finns i princip två användbara register för popsångare. Fullröstregister (normal) och falsettregister för killar och fullröst-, mix- och huvudregister för tjejer.

Inom popmusik jobbar vi med att både öva upp styrka, kontroll och vidgning av registren men även med separering och egalisering av registerskarvar. Ex. på separering är "The Platters" den klassiska poplåten "Only you". Egalisering är exempelvis när du hör t. ex. Stevie Wonder sjunga, han går nästan obehindrat högt utan att du hör en "tupp!" när han går över från fullröst till falsett. Generellt kan man säga att det finns ett problem som alla vi sångare brottas med och det är våra skarvar. Jag ska förklara lite om hur det ligger till. Mellan de register som jag nämnde tidigare måste man byta växel, Är man då inte förberedd och tränad kommer det att låta som en liten tupp i halsen när du byter register och det brukar inte vara speciellt omtyckt om det inte används som en finess med vilja förstås. Man vill alltså växla så omärkbart som möjligt mellan de här registerna helst steglöst. Tjejer har inte lika stor skillnad mellan sina register som killar så det är i regel lite lättare för dem att få ihop sin röstklang till en helhet.

För att låta snyggt och avspänd på dina högsta toner i fullröst så måste du sjunga egaliserat. D.v.s. När du sjunger en fras ska du alltså fördela energin jämnt över *hela* frasen, när det börjar bli högt är det vanligt att man tar i mer och mer för att ta sig upp men du ska alltså göra tvärtom! När du närmar dig dina 3-4 högsta toner måste du börja lätta på luftflödet och tunna ut klangen för att komma vidare.

På det här sättet blir hela registret balanserat istället för ansträngt och pressat, du kan till och med vinna någon ton uppåt. Ett tips när du gör detta är att använda munnen som tonhöjdsreglerare, ju högre ton du ska sjunga i en fras desto mer öppnar du munnen, men titta aldrig upp bara för att du ska sjunga högt för då förlorar du kontakten med stödet. Till sist kom ihåg: Röstomfånget är väldigt individuellt och du ska sträva efter en vidgning av ditt eget omfång utifrån dina egna förutsättningar och inte jämföra med andra.

SOUND

Hur ditt sound är beror på hur du är skapt av naturen, hur du formar ditt ansatsrör (utrymmet som finns från stämband till läppar), hur du placerar tonen i dina klangrum (bröstben, munhåla, näshåla) i vilket register du sjunger (fullröst, falsett eller huvudröst), vilket vibrato du har (tempo, storlek, på/av) och vilken ansats du använder (hur du sätter an tonen i stämbanden, läckigt, tätt, hårt, mjukt).

Det svenska språket ligger rätt långt bak i munnen (lyssna på den svenska kocken i "The muppet show) och det gör att vi har lite svårare för att få den utpräglade amerikanska klangen då deras språk ligger väldigt långt fram i munnen, vi måste alltså jobba mycket med att placera klangen långt fram och inte bara med uttal om vi vill ha det amerikanska soundet. Att lära sig att skapa olika sound hjälper dig att få en personlig sångstil och samtidigt ha friheten att förändra ditt sound i den riktning du önskar. Det finns flera sätt att lära sej att påverka soundet. När du förändrar ansatsrörets längd och form skapar du olika ljud. Det finns 6 ställen som påverkar ansatsröret, de s. k. **artikulatorerna**: ("sångarens equaliser") Stämbanden, svalg, mjuka gommen, käken, tunga och läppar. Att lära sej påverka parametrarna individuellt är ett jobb som måste övervakas av en sångpedagog som kan visa dig hur du ska göra, men det finns ändå ett sätt att förändra soundet som du kan börja med själv utan att du har lärt dig att separera och det är att härma. Härma olika sångares sound och iaktta vilken inställning du har på dina artikulatorer, försök sedan anamma det soundet tills du har lärt dig att skapa flera olika sound. Sedan är det upp till dig att välja när, var och varför du använder ett visst sound.

Ansatsrörets form och därmed också övertonerna förändras vid sång på amerikansk- engelska i jämförelse med svenska, killar får en lägre och tjejer får en högre klang på engelska. Generellt kan man också säga att om du sjunger med rundad mun och/eller lågt struphuvud så får du en mörkare klangfärg och med en leende mun och/eller höjt struphuvud får du en ljusare klangfärg.

RÖSTVÅRD

Att sköta om sin röst och kropp är ett måste för en aktiv sångare, du kan direkt jämföra en sångare med en elitidrottare, det är till och med ännu mera finmotoriskt i musklerna i struphuvudet än i muskler i andra delar av kroppen. Att dagligen sköta om sitt instrument är inget konstigt för instrumentalister så varför skulle inte sångare noggsamt sköta om sin dyrbaraste tillgång. Att sträcka på sig och få igång blodcirkulationen i kroppen för att sedan sakta "nytna" igång rösten lite grann vid morgonduschen är ett utmärkt sätt att starta dagen men tänk på att det tar minst en timme innan blodcirkulationen har strömmat igenom stämbanden ordentligt efter nattsömnen så börja aldrig dagen stressigt och med hårda röstpåfrestningar. Placera sångerna i bekväma tonarter och lär dig istället att förändra ditt sound efter de krav och önskemål som ställs.

Monitorljudet är också jätteviktigt så slarva inte förbi det på 2 minuter, det är viktigt att du hör dig själv bra för att inte skrika sönder rösten. Vanligtvis så "skär" (förminskar) en ljudtekniker runt 2,5-4 Khz men det är där de flesta popsångares övertoner klingar som mest så höj monitorljudet där då tränger du lättare igenom ljudmassorna, även om ljudet kan upplevas som lite nasalt i monitorerna.

Sångare som har bra teknik kan sjunga fast de knappt kan prata och det gör de genom att med kraft föra ihop de redan svullna stämbanden! Tyvärr så blir följden ofta den att stämbanden svullnar ännu mer och det kan leda till förhårdnader (knutor) som sedan kanske måste opereras bort.

Här nedan följer några saker du kan tänka på för att undvika överansträngning i rösten. Se det som goda råd och inte regler.

- * Undvik att föra långa samtal vid trafikerade vägar, buller, i telefon, och vid förkylningar
- * C -vitamin och vitlök dagligen anses höja immunförsvaret.
- * Andas genom näsan för att filtrera rökig, förorenad eller kall luft, då skyddar du slemhinnan.
- * Fukta slemhinnan inifrån genom att dricka vatten.
- * God handhygien hjälper dig att hålla infektioner borta.
- * Dämpa eventuell hosta med hostmedicin.
- * Var ordentligt igång i rösten innan du börjar sjunga hårt
- * Ta vara på sömnen, håll igång kroppen fysiskt och stressa inte.
- * När du är rösttrött så sjung inte om du kan undvika det, om inte, transponera ned låtarna, skippa "fills" och mellansnack.

SLUTORD

Som avslutning vill jag bara säga, Jämför dig aldrig med andra sångare. Det kan vara inspirerande att lyssna på bra sångare men jämför dig aldrig. Utveckla istället din egen röst och hitta din egen personliga stil, alla stora sångare har en stark personlighet. Teknik är bra att ha men det är inget självändamål det är viktigt att förstå att du måste sjunga mycket för att bli bra, sjung i duschen, sjung till skivor, sjung så mycket som möjligt, det enda du behöver göra är att lyssna till din röst och om du känner dig trött, vila. Till sist så tycker jag att du ska skaffa dig en sångpedagog och/eller åtminstone ett material som är anpassat efter din genre och dina behov och gå inte runt och testa rösten hela tiden, sång ska vara naturligt och fyllt utav känslor!