



Sjunga-i-världen
– en fenomenologisk betraktelse
över sångarens inre arbete



KAJSA DAHLBÄCK

EST 54
Doktorandskolan DocMus

SIBELIUS-AKADEMIN VID KONSTUNIVERSITETET 2020

Sjunga-i-världen – en fenomenologisk betraktelse över
sångarens inre arbete

Kajsa Dahlbäck

Sjunga-i-världen – en fenomenologisk betraktelse över
sångarens inre arbete

EST 54

Sibelius-Akademien vid Konstuniversitetet 2020

Avhandlingens handledare:
Professor, FD Anne Kauppala

Avhandlingens förhandsgranskare:
Universitetslektor, docent Susanna Välimäki
FD Sara Wilén

Avhandlingens granskare:
Universitetslektor, docent Susanna Välimäki

Kustos:
Professor, FD Anne Kauppala

Sibelius-Akademien vid Konstuniversitetet
Doktorandskolan DocMus
Avhandling för den konstnärliga doktorsexamen
EST-publikationsserie 54

© Kajsa Dahlbäck 2020

Pärmbild: Sofia Haapamäki
Pärmens layout: Jan Rosström / Sibelius-Akademien, Konstuniversitetet
Tryckeri Hansaprint

ISBN 978-952-329-166-9
ISSN 1237-4229

ISBN 978-952-329-167-6 (pdf)
ISSN 2489-7981 (pdf)

Helsingfors, 2020

Abstrakt

Kajsa Dahlbäck

Sjunga-i-världen – en fenomenologisk betraktelse över sångarens inre arbete

Avhandling för den konstnärliga doktorsexamen

Doktorandskolan DocMus, EST-publikationsserie 54, 2020

Sibelius-Akademien vid Konstuniversitetet

137 sidor + 6 sidor i bilagan

I avhandlingen studerar jag fenomenologiskt sångarens inre arbete och det som föregår rösten. I min forskning har jag utgått ifrån min erfarenhet som sångare specialiserad på tidig musik och genrens typiskt intima konsert- och repetitionsatmosfär. Jag har studerat det inre arbetet genom enheten *kropp-andning-sinne* där jag utgått ifrån enhetens sidor. Sidorna i denna enhet kan inte skiljas ifrån varandra även om enheten kan studeras ifrån olika synvinklar, i denna process framträder enhetens cykliska identitet. Jag har speglat upplevelsetexter från repetitioner och konserter mot fenomenologiska teorier. På detta vis har den i praktiken grundade enheten *kropp-andning-sinne* närmat sig det teoretiska *sjunga-i-världen*. *Kropp-andning-sinne* är fundamentet för *sjunga-i-världen*, en term utvecklad utgående från den fenomenologiska traditionen genom Heideggers *i-världen-varo* (*in-der-Welt-sein*), Merleau-Pontys *till-världen-varo* (*sois à*) och under senare år Sköfs och Berndtsons *andas-i-världen* (*breathing-in-the-world*). De två förstnämnda diskuterar inte andningen som en faktor i människans kommunikation med omgivningen, medan Irigaray samt Sköf och Berndtson gör det. För sångaren är andning lika essentiellt som kropp och sinne i förståelsen för och framförandet av musik.

Från det semiotiska *chora* (Platon, Kristeva) kan inspiration väckas i sångaren. Med inspirationen skapas mening (*le sens*, Nancy) som utvecklas genom en inhalation i sångaren. Efter en kort stillhet kan tonen tändas. Då har instrumentet tagit emot den första tonen vilket gör att diafragma aktiveras med ett "klick" inför tonens ansats. I den korta förfonatoriska förberedelsen stillas instrumentet innan en *tonkropp* kan tändas. *Tonkroppen* är delad i rummet och kan skapas under optimala förhållanden i *kropp-andning-sinne* då sångaren är *i* och *till* rummet.

Andningen är musikens livskraft i enheten *kropp-andning-sinne*. I det delade rummet och luften (Irigaray) kan sångaren skapa en vågrörelse av den sammanflätade expansionen och kontraktionen i instrumentet. Andningen inkluderar alla i rummet varför sången är till för alla närvarande. Sinnets betydelse för *sjunga-i-världen* belyses av hur sångaren är *i* och *till* världen, mening skapas och beröring kan ske genom *tonkroppen*. En inre stillhet i sinnet ger sångaren god koncentration för arbetsprocessen och skapar förutsättningar för närvaro och *flow*.

Sökord: *chora*, *i-världen-varo*, *andas-i-världen*, *kropp-andning-sinne*, *sjunga-i-världen*, *tonkropp*, sång, tidig musik, fenomenologi, konstnärlig forskning

Abstract

Kajsa Dahlbäck

Singing-in-the-world – a phenomenological study on the singer's inner work

Doctoral thesis.

Doctor of Music degree, Arts Study Programme, EST publication 54.

University of the Arts Helsinki, Sibelius Academy

137 pages + 6 pages in the attachment

In my DocMus thesis I have studied the singer's inner work and what precedes the voice. In my research I have utilized my experience as a singer specialized in early music and the genre's generally intimate concert and rehearsal atmosphere. Employing the triadic concept of *body-breath-mind* led me to study the singer's inner work from each side of the triangle that forms this unit. In this process the triad's cyclical identity appears. The three parts are inseparable from each other, although the unit can be studied from these three different angles. Experience texts from rehearsals and concerts have been mirrored against phenomenological theories. Through this method the practice-based *body-breath-mind* is linked to the theoretical *singing-in-the-world*. *Body-breath-mind* is the foundation for *singing-in-the-world*, a term developed from the phenomenological tradition of Heidegger's *being-in-the-world* (*in-der-Welt-sein*), Merleau-Ponty's *being-toward-the-world* (*suus à*) and in recent years Skôf's and Berndtson's *breathing-in-the-world*. The first two do not discuss breath as a factor in man's communication with the environment, while Irigaray as well as Skôf and Berndtson do. For the singer breath is equally important as body and mind for understanding and performing music.

From the semiotic *chora* (Plato, Kristeva) inspiration can awaken within the singer. With inspiration meaning (*le sens*, Nancy) is formed and can develop in the singer through inhalation. A tone can start after a short moment of stillness. The instrument has then received the starting tone and the diaphragm activates with a "click" before the tone is struck. In the pre-phonatory preparation the instrument remains still for a short moment before a *tonebody* can be lit. The *tonebody* is shared with the environment and can in optimal circumstances appear within *body-breath-mind* when the singer is *in* and *toward* the room.

Breath is the life force of the triad *body-breath-mind*. In the shared environment and air (Irigaray), the singer can create a wave movement of the intertwined expansion and contraction of the instrument. Breath includes everyone in the room which makes singing inclusive for everyone present. Mind's role to *singing-in-the-world* correlates with how the singer exists *in* and *toward* the world, meaning can be shaped and how the *tonebody* can be created through touch. From the stillness of mind, the singer can experience concentration and create optimal conditions for presence and *flow*.

Keywords: *chora*, *being-in-the-world*, *breathing-in-the-world*, *body-breath-mind*, *singing-in-the-world*, *tonebody*, singing, early music, phenomenology, artistic research

Tack

En konstnärlig doktorsutbildning är på många sätt en omvälvande väg att vandra. Jag har haft förmånen att gå igenom en diger arbetsprocess där det konstnärliga arbetet och forskningen under några års tid fått möjligheten att flätas samman till en unik helhet. Tillsammans med fina kolleger och utmärkta handledare på doktorandskolan har jag fått utveckla ett eget språk och förhållningssätt till den konstnärliga forskningen.

Anne Kauppala, som handledare för denna avhandling har du varit en klippa för mig. Med ett lysande intellekt och stor värme har du tagit dig an min text och mina tankar. Tack vare din hjälp har denna avhandlingsprocess gått från tidvis overbaliserbara tankar till en konkret bok.

Jag vill också tacka Päivi Järviö, Assi Karttunen, Juha Karvonen och Annika Ollinkari för att ni vandrat med mig igenom hela konsertserien. Vi har följts åt genom konserterna i hela fem år, vilket är ett privilegium i sådana här sammanhang. Jag har storligen uppskattat er närvaro och diskussionerna med er. Marcus Castrén, din roll i hur min DocMus-process kunde framskrida under de första åren på doktorandskolan kan inte underskattas. Du var för mig i det skedet nyckeln till att finna min egen väg, för det vill jag framföra mitt varmaste och ödmjukaste tack. Bildkonstnär Sofia Haapamäki, vilken fenomenal förmåga du har att förstå mina streckgubbar och moln, tack! Du kunde visualisera avhandlingens tema på ett fint sätt, jag är verkligen glad över att vi fått samarbeta.

Avhandlingens förhandsgranskare, Susanna Välimäki och Sara Wilén, ni kom in i avhandlingsarbetet i slutskedet och det var olidligt spännande att höra hur ni ställde er till avhandlingen. Jag vill tacka er för era värdefulla och ytterst insiktsfulla kommentarer kring mitt arbete.

Jag vill också rikta mitt varmaste tack till er alla som deltagit i min konsertserie, ni är långt över 100 människor sammanlagt – tre orkestrar, en damkör samt ett antal musiker och sångare! Helsingfors barockorkester, Finländska barockorkestern, Vasa stadsorkester, Vasa Baroque Ensemble och Akademiska damkören Lyran, ni är guld värda. En dylik konsertserie kan enbart förverkligas med givmilda finansiärer, ett stort tack till er: Selim Eskelins fond, Svenska kulturfonden, Konstsamfundet, Svensk-Österbottniska samfundet, Suomen kulttuurirahasto samt Sibelius-Akademins stödstiftelse och TTOR/Doktorand-

skolan DocMus. Victoriastiftelsen har beviljat forskningsstipendium för mitt arbete med såväl det konstnärliga arbetet som med avhandlingen – tack!

De musiker jag regelbundet arbetat med under flera års tid förtjänar mitt varmaste tack. Aapo Häkkinen, Heidi Peltoniemi, Eero Palviainen, Andrew Lawrence-King, Marianna Henriksson, Kreetta-Maria Kentala och Jani Sunnarborg – ni är unika, virtuosa, kloka och på allt vis föredömliga musiker med glimten i ögat. När jag sjunger med er flyger vi tillsammans iväg i musiken och existerar i en klingande verklighet. Earthly Angels, min barockensemble, såg dagens ljus i och med den andra konserten. Må vi barocka loss i många år framöver! Dame Emma Kirkby och Susanna Eken vill jag också tacka för gott samarbete och djupa samtal kring sångens väsen, er närvaro och kunskap har varit synnerligen värdefull. Jag minns med djup tacksamhet kammarsångare Tom Krause och vårt mångåriga samarbete, han var en gudabenådad sångare och en klok förebild.

Jag vill slutligen tacka min familj för att ni stött mig i denna process och haft ett oändligt tålamod! Ni är mitt ljus och ankare i livet.

Vasa, den 23 oktober 2020

Kajsa Dahlbäck

INNEHÅLL

1	INLEDNING	12
1.1	Avhandlingens bakgrund	12
1.2	Forskningsfrågorna och avhandlingens struktur	14
1.2.1	Forskningsfrågorna och forskningsmetod	14
1.2.2	Avhandlingens struktur	17
1.2.3	Forskningsens avgränsningar	19
1.3	Befintlig forskning och den centrala terminologin	21
1.3.1	Terminologin och den fenomenologiska traditionen	21
1.3.2	Fenomenologisk sångforskning	24
1.3.3	Cantare con affetto	27
1.4	Det konstnärliga arbetet som utgångspunkt	29
1.4.1	Den forskande sångaren	29
1.4.2	Den inre dialogen – en viktig del av sånginstrumentet	33
1.4.3	Från dualism till <i>kropp-andning-sinne</i>	35
2	FRÅN CHORA TILL KROPPEN I RUMMET	38
2.1	Rösten som instrument	38
2.1.1	Sångröstens fysiologi och den viljestyrda förfonatoriska förberedelsen	38
2.1.2	Kroppshållning och beredskap	40
2.2	Chora och sång	44
2.2.1	Sångens ursprung i <i>chora</i>	44
2.2.2	Moderskapet – en lektion i väntan, expansion och fokus	50
2.3	Kroppen i rummet	52
2.3.1	Tonen anländer	52
2.3.2	<i>Sjunga-i-världen</i>	55
2.3.3	Bortom prestationen	59
2.4	Från dualistisk till holistisk syn på instrumentet	61
2.4.1	Från sångteknik till <i>sjunga-i-världen</i>	61
2.4.2	Ett utvidgat kroppsbegrepp	62
2.5	Slutsatser	64
3	INSPIRATION OCH ANDNING	65
3.1	"Fiato, fiato e poi fiato"	65
3.1.1	Jag sjunger, alltså andas jag	65
3.1.2	Andningens fysiologi i sång	69
3.2	Andningens fenomenologi	75
3.2.1	Att andas i rummet	75
3.2.2	"Av vad består rösten? Av luft."	77
3.2.3	"Andning är öppenhet"	81

3.3	Andning som musikens livskraft.....	83
3.3.1	Inspiration som tändar instrumentet.....	83
3.3.2	Mångfacetterad, kommunikativ andning.....	85
3.3.3	<i>Suspiro</i>	88
3.4	Slutsatser	90
4	BERÖRING OCH SINNE	91
4.1	<i>Le sens</i>, stillhet och beröring.....	91
4.1.1	Sinne.....	91
4.1.2	Genom sinnets stillhet	94
4.1.3	Beröring – att befinna sig på gränsen	99
4.2	Närvaro i stunden	101
4.2.1	<i>Flow</i> ensam och tillsammans	101
4.2.2	Närvaro i arbetsprocessen	104
4.2.3	Intuitionens betydelse för sångaren	108
4.2.4	Åhöraren <i>till</i> rummet	110
4.3	<i>Le grain de la voix</i>.....	112
4.4	Ur djupet av mitt hjärta... ..	115
4.4.1	Sångens nödvändighet	115
4.4.2	Estetiska frågeställningar	117
4.5	Slutsatser	119
5	KONKLUSIONER: DEN FRIA SÅNGAREN	120
	BIBLIOGRAFI	127
	FÖRTECKNING ÖVER NOTEXEMPEL.....	135
	FÖRTECKNING ÖVER BILDER.....	136
	BILAGA 1: KONSERTSERIEN INOM RAMEN FÖR MIN KONSTNÄRLIGA DOKTORSEXAMEN.	138

1 Inledning

1.1 Avhandlingens bakgrund

Sångaren som specialiserat sig på tidig musik får ofta arbeta i ett intimt format för musikens utformning. Ensemblen består sällan av en hundramanna symfoniorkester där röstens bärkraft är väldigt central, utan snarare av några musiker som blivit nära och kära kolleger under årens lopp. När vi musicerar tillsammans regelbundet lär vi känna våra kollegers intentioner med kommande fraser och pauser. Vi blir lyhörda för kollegernas sätt att improvisera under frasens gång eller om de känner för att göra något extra av en kadens. För ett gott samarbete blir det alltså givet att vi *lyssnar in* varandra, i form av en icke-verbal kommunikation som gör samspelet givande och sätter musiken i centrum. Utanför repetitionsrummet kan vi sinsemellan ha olika åsikter om mycket, men under repetitionens eller konsertens gång står vi i musikens tjänst. Jag har lagt märke till att med denna typ av mindre ensemble finns möjlighet att fokusera på stillheten som både föregår musiken och bebor den, på en kommunikativ andning som lämpar sig för den affektrika barockmusiken och på musikens innersta väsen långt bortom noter, text och harmonier. Där musikens mening genom känsla, toner och en resonerande kropp är något samtidigt obeskrivligt och betydelsefullt som vi får förverkliga (se även Johnson 2007, 238). En upplevelse som delas av sångare, instrumentalister och åhörare. Ett gemensamt *nu*, en närvaro där tid och rum inte finns.

Denna närvaro kan sångaren uppleva genom att förhålla sig till sin omgivning på ett öppet vis: vi äger inte omgivningen utan kommunicerar ständigt med den. Vi kan heller inte stänga av kontakten till den utan sångaren behöver sin omgivning och information ifrån den för sitt arbete (Merleau-Ponty 1995, xvi–xvii). Ett holistiskt förhållningssätt till rösten, till medmusikerna, till rummet och åhörarna blir utgångspunkten för denna avhandling. En sångare inom den tidiga musiken har ofta en annan möjlighet till denna typ av förhållningssätt än kollegerna i operabranschen: avsaknad av dirigent och regissör är oftast vardag för mig medan det är tvärtom för mina operakolleger. En sångare som inte ska följa önskemål från dirigent och regissör har möjlighet att styra större delar av arbetsprocessen

själv, i direkt kommunikation med instrumentalisterna.¹ Wilén (2017, 83) lyfter upp hur de performativa normerna i operabranschen inte erbjuder möjlighet till dylika självständiga val för dem som inte leder den konstnärliga produktionen. Jag ser att det är relevant att positionera mig som skribent i förhållande till operabranschen då detta för avhandlingens tema har avgörande betydelse.

Genom avhandlingen betraktar jag hur sångaren i sitt inre arbete kan närma sig det musikaliska verket under repetitionsperioden eller inför en konsert. Mitt intresse för den tidiga musiken och det sätt dess musiker arbetar tillsammans är centrala aspekter som bakgrund för avhandlingens tema. Inom den tidiga musiken är affektläran central, alltså hur emotionella gester och tillstånd upplevs i musikens framförande.² Musikerna förmedlar dessa affekter till åhörarna och därför behöver musikerna vara öppna och tillgängliga för varandra för att behandla dem tillsammans. I avhandlingen ger jag inblickar i repetitioner och konserter genom upplevelsetexter där dessa arbetssätt tydliggörs. Jag lyfter fram och belyser betydelsen av att vara i samspel med världen genom ens kropp, andning och sinne.³

Denna avhandling är en del av en konstnärlig doktorsexamen. Konsertserien i fem delar har haft temat ”Den kvinnliga sopranen i barockrepertoaren”. Jag har framfört musik från tiden 1600–1750 som sjungits (eller som kan ha sjungits⁴) av kvinnliga sopraner, inte pojksopraner eller kastratsångare. Detta har lett mig in på sångarens olika roller i ensemblen och även i samhällseliga diskussioner. Genom konserterna (vars program finns i bilaga 1) har jag studerat repertoaren och dess bakgrund, kvinnans roll som professionell sångerska under barocken och i och med detta satt fokus på hennes position i samhället. Exempelvis min andra konsert där jag framförde musik av lombardiska nunnor i italienska nunnekloster på 1600-talet har väckt stor uppmärksamhet i branschen. Det har inte varit känt att kvinnor

¹ Jag har erfarenhet av bägge världar, såväl opera- som tidig musik-scenen är välbekanta för mig. I denna avhandling utgår jag ifrån tidig musik-branschens sedvanliga arbetssätt.

² Se kapitel 1.3.3. där jag bland annat behandlar Caccini: *Le nuove musiche*.

³ Auslander (2006, 107) och Small (1998, 64–65) beskriver en helt annan professionell verklighet för klassiska musiker än den som jag befinner mig i: den som symfoniorkestrar lever i. Uppförandep Praxis för såväl musiker som åhörare är förutbestämda sedan länge. De beskriver hur musikerna inte tar kontakt med åhörarna och hur de heller inte blir uppmärksammade då de antrar scenen. Dessutom åskådliggör de hur musikerna även genom exempelvis egen sceningång är åtskilda från åhörarna. Denna form av gräns mellan artist och lyssnare skärper motsättningarna även på så vis att det är exekutören som är den aktiva parten medan lyssnaren beskrivs som den passiva parten. Emedan dessa inte kommunicerar sinsemellan annat än genom själva musiken (ingen visuell eller röstlig kontakt) skapas i mitt tycke ett kyligt förhållande parterna emellan och jag kan inte känna igen beskrivningarna från den tidiga musikens uppförandep Praxis i vår tid. Detta är möjligtvis (och förhoppningsvis) praxis som inte fortlever länge, för genom min avhandling vill jag belysa vad den gemensamma upplevelsen i rummet kan betyda för alla parter. Lyssnaren är likaledes en aktiv part under konserten som artisten.

⁴ I den första konserten sjöngs kantater av Johann Sebastian Bach (1685–1750). Det är en tes att dessa sjöngs av kvinnliga sopraner, men det saknas hållbara bevis för det. De övriga konserternas repertoar sjöngs ursprungligen av kvinnliga sopraner.

har haft så betydande roller i samhället som musiker som dessa nunnor hade, exempelvis Isabella Leonarda (1620–1704) och Chiara Margarita Cozzolani (1602–ca. 1677).

1.2 Forskningsfrågorna och avhandlingens struktur

1.2.1 Forskningsfrågorna och forskningsmetod

Med utgångspunkt i den tidiga musiken och mina upplevelser som sångare av att framföra den studerar jag sångarens inre arbete. Under årens lopp har jag insett att de bästa repetitionerna och konserterna sker då det inre landskapet är bördigt. Med detta avser jag situationer där sånginstrumentet är i samklang med det musikaliska verk som finns på notstället, där en djup förståelse för musiken existerar och samarbetet med instrumentalisterna är gott. Centralt är även en positiv och empatisk stämning som inkluderar viljan att de övriga medlemmarna i ensemblen ska göra väl ifrån sig.⁵ Dessa aspekter pekar på något som är utmanande att verbalisera: vad kännetecknar denna kärna i och förutsättning inför arbetet och i sinnesstämningen hos sångaren? Vilka beståndsdelar eller former har den? Hur kopplar sångaren samman dessa med en god sångteknik och musikens tolkning? Var börjar sången och inspirationen inför den? För att studera detta har jag ställt två forskningsfrågor:

1. Vad omfattar sångarens inre arbete?
2. Hur behandlar sångaren det inre arbetet?

Den sånglitteratur jag under yrkeslivets gång tagit till mig har främst behandlat de sångtekniska, alltså fysiologiska aspekterna av klassisk sång (Vennard 1967; Sundberg 1986; Miller 1996). Den tidiga litteraturen (Caccini 1602; Quantz 1752; Tosi 1723) har likaså behandlat sångteknik men även frasering och andra musikaliska synvinklar. Det inre arbetet, alltså det som händer i sångaren för att hen ska kunna åstadkomma en fullödlig konstnärlig prestation, har däremot behandlats väldigt kort, om det alls diskuterats.

⁵ Asta Raami (2015, 80) menar att empati är ett sätt att inhämta information från omgivningen. Detta korrelerar med min uppfattning om empati som en central känsla i en kreativ arbetsmiljö som sångare.

Självhjälpslitteratur har aktualiserat stresstålighet och hur man mentalt kan ta sig an stressiga situationer. Men det jag betraktar är något av en annan karaktär.

Det inre arbetet baserar sig inledningsvis på sångens fysiologi: en god kroppshållning, andningsteknik och stämbandsfunktion. Men utöver detta handlar det om kommunikation med ensemblens övriga musiker samt åhörarna. Det handlar om kontakten med sångarens inre värld, intuition och fantasi, där det musikaliska verkets tolkning har en grund. Det handlar om upplevelsen av stillhet i sinnet trots att explicit tystnad i rummet inte finns. Det inre arbetet är alltså en kontakt både inåt till sångarens väsen och röst samt utåt till rummet, musikerna och åhörarna. Utgångspunkten för forskningsfrågorna är således sångaren som en helhet bestående av kropp, andning och sinne. Denna helhet är oskiljbar i sina beståndsdelar även om man kan betrakta dem var för sig och jag kallar den *kropp-andning-sinne* (se kapitel 1.4.3.). Det som föregår denna enhet är samtidigt det semiotiska, det som föregår mening, *chora* (se kapitel 2.2.). Jag utgår i praktiken från denna enhet och kan teoretiskt genom den föreslå den fenomenologiska termen *sjunga-i-världen* (se kapitel 2.3.2.).

Jag har valt att behandla forskningsfrågorna fenomenologiskt. Utgående från Martin Heideggers *i-världen-varo* har jag tagit fasta på fenomenologiska teorier av Maurice Merleau-Ponty, Luce Irigaray, Julia Kristeva, Jean-Luc Nancy och Roland Barthes. Man kunde kalla ämnet sångens filosofi studerat genom fenomenologiska teorier — kopplingen till det musikaliska verket samt till rummet och människorna utanför den egna kroppen betyder att ämnet har flera dimensioner och är som sådant omöjligt att exakt verbalisera. Istället belyser och beskriver jag ämnet ur olika synvinklar genom dessa fenomenologiska teorier och mina egna upplevelsetexter. Genom att spegla mina upplevelsetexter mot de fenomenologiska teorierna studerar jag det förspråkliga (där grunden för mitt forskningsämne finns) å ena sidan det praktiska inre arbetet utgående från *kropp-andning-sinne* och å andra sidan det teoretiska inre arbetet genom *sjunga-i-världen*. Då kan det icke-verbaliserbara utgående från *chora* och den cykliska identiteten hos forskningsämnet framträda. Under arbetsprocessen har jag parallellt skrivit upplevelsetexter, studerat fenomenologisk litteratur och tagit till mig framstående musikers skrifter och berättelser om upplevelser kring det inre arbetet. Så småningom har två parallella synsätt utkristalliserats – det ur praktiken formulerade *kropp-andning-sinne* och det ur den fenomenologiska traditionen uttalade *sjunga-i-världen*.

Fenomenologin är en kunskapsgren inom filosofin som flitigt används inom många olika vetenskaper. Jag ser att den är en lämplig teoretisk referensram till denna avhandlings

tema, bland annat för att det fenomenologiska tänkesättet redan är tillgängligt för forskare på ett brett område. Ihde (2001, 24) menar att forskaren genom fenomenologisk analys kan studera det som man inte ser men upplever genom närvaro, även ur detta perspektiv ter sig fenomenologi som rätt metod för mitt ämne.

Därtill har jag tagit till mig mera tillämpad fenomenologisk litteratur, inom konstnärlig forskning och inom vetenskapsgrenar nära kopplade till den. Bland dessa kan nämnas Susanna Välimäki (2005), Timo Klemola (2004), Peter Spissky (2017), Sara Wilén (2017) och Elizabeth Le Guin (2006). Forskare som studerat sång ur fenomenologiskt perspektiv är bl.a. Päivi Järviö (2011) och Anne Tarvainen (2012). För närmare diskussion kring fenomenologisk sångforskning, se kapitel 1.3.2.

En viktig aspekt som Klemola (2004, 11–12) och Bengtsson (1993, 26) för fram är att forskaren bör vara noga med att fenomenologiskt sett inte läsa in för mycket i en situation, hen behöver låta dem visa sig i erfarenheten utan att man tvingar fram resultat. Även Torvinen (2007, 10) varnar för att gå för långt med subjektiviteten inom ramen för fenomenologin. Jag ser i linje med detta att det inre arbetet omöjligt kan beskrivas fullständigt. Min strävan är att belysa detta inre arbete ur olika synvinklar och lämna till läsaren att forma sin egen uppfattning om det som helhet. Även andra konstnärer får bidra med upplevelser om det inre arbetet, jag citerar bland andra Tom Krause, Magda Olivero och Ralf Gothoni.

Avhandlingens syfte är att lyfta fram och studera ett ämne som är viktigt för sångarens inre arbete och som kan gagna ett hållbart yrkesliv. Eken (2014, 30) poängterar vikten av att den professionella sångaren kan uppbåda energi då det förutsätts, att hen besitter en inre beredskap för sången. I det inre arbetet kan sångaren styra sin verksamhet så att den varken motsäger konstnären fysiskt eller sinnligt och där samarbetet med instrumentalisterna kan blomstra. Min förhoppning är att sångarens inre arbete kunde synliggöras med de teorier och den terminologi jag i avhandlingen nyttjar. Genom att verbalisera detta inre arbete kan sångaren bättre göra sig förstådd i situationer där det inre arbetet skulle behöva tid och plats men sådant eventuellt inte finns. Likaså kan det synliggjorda inre arbetet bättre behandlas och utvecklas då det är verbaliserat, i den mån det är möjligt att göra. Jag riktar min avhandling till sångkolleger, instrumentalister som önskar sig en inblick i sångarens inre arbete inför det gemensamma arbetet samt till andra som är intresserade av sångens filosofi.

1.2.2 Avhandlingens struktur

Teorin om *sjunga-i-världen* behandlas utgående från enheten *kropp-andning-sinne* i tre kapitel, där vart och ett utgår från en sida i enheten. Varje kapitel behandlar enhetens sidor tillsammans med rörelse/blivande i/kring dem (se bild 1). Jag beskriver i kapitel 2 kroppens perspektiv på det inre arbetet. Efter en kort introduktion i grundläggande sångfysiologi betraktar jag *chora* som sångens ursprung. Därefter behandlar jag i kapitel 3 andningen utgående från inspiration. I kapitel 4 behandlar jag slutligen sinnets perspektiv på det inre arbetet tillsammans med beröring. Jag önskar förtydliga att enheten *kropp-andning-sinne* enligt mig inte kan spjälkas upp i sina beståndsdelar. Den kan ändå betraktas från de olika hållen, liksom en tärning med flera sidor. Tärningen är och förblir *en* tärning fast den granskas från olika synvinklar.



Bild 1: Avhandlingens uppbyggnad genom *kropp-andning-sinne* där varje beståndsdel har en koppling till ett element av rörelse/blivande. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Kristeva (1981, 17) menar att cyklisk och monumental temporalitet kan kopplas samman med ett kvinnligt subjekt. Existensen ur kvinnligt perspektiv har på ett fundamentalt plan denna temporalitet genom å ena sidan menstruationens fysiologiskt cykliska aspekt och å andra sidan det monumentala som exempelvis frambringandet av ett nytt liv innebär. Jag har sett att denna avhandlings uppbyggnad uttryckligen är cyklisk. Ett lineärt grepp om detta tema blir för mig otänkbart eftersom exempelvis enheten *kropp-andning-sinne*, som behandlas i tre olika kapitel, ter sig repetitivt, alltså cykliskt. Efter en inandning och sjungen frar är vi tillbaka på ruta ett. Den dagliga övningsrutinen är likaså repetitiv och så även förberedelsen inför en konsert. Samtidigt är min upplevelse av *chora* monumental, den kan inte definieras exakt eller placeras i ett fack. Så även om det vid första anblicken kan te sig märkligt att sära på enhetens beståndsdelar och behandla dem i skilda kapitel så är det ur denna cykliskt temporala synvinkel en nödvändighet.

För att åskådliggöra min upplevelse av det inre arbetet förekommer genom avhandlingen upplevelsetexter i stycken som jag markerat genom kursiverad text. I dessa upplevelsetexter belyses olika dimensioner av *sjunga-i-världen*, hur den tar sig uttryck i mitt sångarjag genom *kropp-andning-sinne* och hur jag förstått den som ett sångens fundament som är närvarande genom hela arbetsprocessen, alltifrån mitt vardagliga arbete till konsertsituationer. Upplevelsetexterna har kommit till strax efter en övningssituation eller dagen efter en särskild konsertsituation, då upplevelsen har känts aktuell i min *kropp-andning-sinne* så att den smidigt gått att omsätta i ord. Under hela avhandlingsarbetet har jag tecknat ner dessa upplevelsetexter, i efterhand har jag valt ut texter enligt tema för avhandlingens olika avsnitt.⁶ Min förhoppning är att läsaren genom dem kan få en uppfattning om sångarens process igenom arbetets olika delmoment. Att jag är en professionell sångerska som skriver denna avhandling är naturligtvis relevant, mina argument för att skriva den och den valda forskningsmetoden kan härledas ur min professionella erfarenhet. Det är inte möjligt att verbalisera alla delar av *sjunga-i-världen*, men genom den valda strukturen över ämnet strävar jag efter att göra det tillgängligt även för läsaren.

De illustrationer som finns i avhandlingen beskriver riktningar, kraft, beröring och andra typer av *förändring* som är utmanande att beskriva verbalt. Illustrationerna fungerar

⁶ Upplevelsetexterna har skrivits under åren 2018–2020, under avhandlingsarbetets aktiva fas. De är inte daterade då de representerar återkommande upplevelser som inte direkt är knutna till en specifik tid och plats (liksom de kunde vara i en autoetnografisk studie). Detta förstärker snarast den cykliska natur som mitt ämne har, att upplevelserna är återkommande och typiska för denna sorts arbete.

här som metaforer för det som sker i sångarens inre arbete då en stor del av arbetsprocessen är icke-verbal men upplevs genom starka energi-, rörelse- eller rymdmetaforer.⁷ Bildkonstnären Sofia Haapamäki har suttit med vid några repetitionstillfällen i februari 2020 och ritat av mig och instrumentalisterna i en autentisk miljö. Hon har även filmat materialet för att komma ihåg exempelvis små gester eller hur inandningen påverkar kroppen ur hennes perspektiv. Tillsammans med Haapamäki har jag på förhand gått igenom de skisser ("streckgubbar") jag ritat upp och gett henne instruktioner kring de rörelser och skeenden jag önskar få nedtecknade. På hennes förslag har kol använts som huvudmaterial tillsammans med en röd krita i samma konsistens. Valet gjordes för att skapa en känsla av liv i teckningarna. Även kinesiskt bläck och akvarellfärger har använts till några illustrationer där människor eller silhuetter inte förekommer, dessa bilder har formats i olika formationer digitalt. Materialen och teknikerna för illustrationerna har gjorts för att understryka den ständiga förändringen sångaren befinner sig i, detta lyfts särskilt fram av den levande bild som kol, krita, bläck och akvarellfärg ger på pappret. Bland illustrationerna finns både självständiga bilder och bildserier för att tydliggöra hurudana skeenden som visar sig hos och igenom sångaren.

De personliga pronomina jag använder i avhandlingen är tre: hon, han och hen. När jag skriver om någon utan uttalad eller relevant könsidentitet, exempelvis "sångaren", använder jag "hen". I vissa fall behandlar jag uttryckligen den kvinnliga sångaren och då använder jag "hon". Detta korrelerar med avhandlingens karaktär som delvis är kvinnlig genom den cykliska strukturen, den repertoar som behandlas och är skriven för kvinnlig sopran samt kopplingarna till den kvinnliga erfarenheten genom exempelvis moderskap.

1.2.3 Forskningens avgränsningar

Att skriva en avhandling som en del av en konstnärlig doktorsexamen ger skribenten fascinerande möjligheter men också utmaningar. Den professionella erfarenheten, som inte kan verbaliseras till fullo, bör stå som fundament men på ett vis som kan åskådliggöras för läsaren. Min egen erfarenhet som professionell sångerska inom tidig musik ligger som grund för avhandlingen och därmed kan ett objektvt grepp om forskningsämnet inte uppnås

⁷ Lakoff och Johnson (1981, 6) lyfter fram att en stor del av människans tankeprocess de facto är metaforisk.

till fullo. Men en konstnärs arbete är per definition inte objektivt och ska heller inte vara det då det grundar sig på konstnärens egen (subjektiva) tolkning, livs- och konstsyn. Då kan även det personliga förhållningssättet till ämnet löpa som en röd tråd igenom en konstnärlig avhandling. Samtidigt behöver skribentens erfarenhet kunna speglas i befintlig vetenskaplig och konstnärlig litteratur för att skapa konstnärlig forskning som är väsentlig och tillgänglig för allmänheten. Om inte konstnären, trots utmaningarna med att verbalisera kunnande och arbetsprocesser, kan åskådliggöra ämnet blir det kunskap som stänger ute den oinvigda. Genom fenomenologi som forskningsmetod blir det möjligt att betrakta och beskriva sångarens inre arbete fast jag inte förklarar det (Torvinen 2007, 23). Därmed får jag möjlighet att åskådliggöra avhandlingens tema utan att försöka konkretisera de delar av det som inte tillåter sig att konkretiseras.

I avhandlingen studerar jag delvis olika skeden i sångarens arbetsprocess från första övningen, genom den gemensamma repetitionsprocessen till konsert. Ett performativt grepp om forskningsobjektet kunde därför ha setts lämpligt, denna metod används bl.a. inom scenkonsten. Fischer-Lichte (2008, 25) menar att ett framträdande kan ses som en social akt och jag tolkar detta då som en metod som också utifrån granskar själva framträdandet (se även Butler 1993, 12). Fischer-Lichte skriver vidare att man kan studera hur ett konstverk transformeras till en händelse (ibid., 23). Här kan man givetvis studera även artisternas upplevelse av denna förändring, men skillnaden till min valda metod blir ändå tydlig. J. L. Austin myntade begreppet performativitet i en föreläsning vid Harvard 1955 utgående från språkfilosofi (Austin 1975). Jag studerar den inre upplevelsen och lämnar bort den yttre synen på skeendet, trots att även den kan vara transformativ. Genom den fenomenologiska ansatsen kan jag även ta till mig åhöraren för att studera hurdana upplevelser musiken och framförandet skapar hos hen.

I slutskedet av sångstudier diskuteras normalt att prestera under press med tanke på alla kommande auditioner och tävlingar den unga sångaren har framför sig. Då kan litteratur i mental träning eller någon typ av coachning rekommenderas. Det är delvis en form av inre arbete men skiljer sig från denna avhandlings tema i och med att man främst koncentrerar sig på prestationen, det förväntade klingande resultatet. Sångaren vill exempelvis klara av att sjunga den högsta tonen utan att tappa sin mentala styrka. Det är således en något annorlunda sak än det inre arbete jag beskriver i avhandlingen. Ändamålsenlig litteratur i ämnet mental träning finns tillgänglig och det gör gott för varje sångstuderande att bekanta sig med dem, exempelvis klassikerna Timothy Gallweys *The inner game of tennis* eller Eugen Herrigels *Zen in the art of archery*. Dessa är inte skrivna för sångare men beskriver

ändå tydligt hur man med olika mentala metoder kan lära sig att bemästra utövandet av en konstart (i dessa verk tennis och bågskytte). Mitt ämne har ett annorlunda fokus än sångarens egen mentala träning och undersöker det inre arbetet som grund för en fullödlig tolkning av ett musikaliskt verk, konsertsituationen som helhet tillsammans med musiker, åhörare och rummet samt grunden för en hållbar karriär.

1.3 Befintlig forskning och den centrala terminologin

1.3.1 Terminologin och den fenomenologiska traditionen

I det följande presenterar jag de fenomenologiska grundbegrepp på vilka jag baserar avhandlingens metod. Jag har valt att använda mig av ett flertal fenomenologiska termer då jag upplever att avhandlingens ämne inte smidigt går att studeras med färre. Ämnet finns i ett gränsland av olika teoretiska synsätt och i synnerhet avsaknaden av andning som en del av den västerländska filosofiska traditionen gör att jag finner det nödvändigt att använda en större mängd terminologi för min betraktelse.

Martin Heideggers (2004) *i-världen-varo* utgör det fenomenologiska fundamentet för min avhandling. Han ser att människans existens i världen är ett enhetligt fenomen, vi kan inte spjälka upp denna tillvaro i beståndsdelar. Denna tillvaro har redan en värld som sin omgivning och människan lever *i* den. Att den är ospjälkbar gör livet *i* världen existentiellt. Jag ställer då sångaren mitt i denna *i-världen-varo* och studerar hens sångartillvaro i förhållande *i* (Heidegger) och *till* (se följande stycke om Merleau-Ponty) omgivningen. De byggstenar sångarens *i-världen-varo* består av är enheten *kropp-andning-sinne* som skapar sångarens fenomenologi genom *sjunga-i-världen*. Sångaren är alltså ofrånkomligen *i* rummet men för att studera denna sångartillvaro behöver hen utgå ifrån denna enhet. Sångarens omgivning består av musikerna och åhörarna *i rummet*. I ett bredare perspektiv är detta rum, där sångarens primära värld finns, en del av *i-världen-varon* och en existentiell tillvaro. Den är lika ospjälkbar och självklar som människan *i världen*. Sångaren är redan en del av Heideggers världsbild, men då hen stiger in i sin sångarvärld blir rummet och *i-världen-varon* annorlunda. Här blir närheten till och närvaron i musiken och instrumentet specifikt. Närheten är omsorg om *tonkroppen* – sångaren stöder, förbereder, bereder plats

åt och följer *tonkroppens* tillkomst och fortlevnad igenom frasen.⁸ Instrumentet upplever beröring där luften är i kontakt med stämbanden och tonen föds. Före detta kan ske har inspiration för den kommande tonen upplevts och före inspiration kan *chora* förnimmas (se kapitel 2.2.), vilket ger förutsättningar för sångaren att i sanning finnas *i världen*. (Heidegger 2004, 78–80, 141, 147–148.)

Medan Heidegger ställer människan *i världen* tar Maurice Merleau-Ponty (2006) ställning till hur människan *tar till sig* världen. Han menar att vi inte äger världen, men att vi hela tiden är i kontakt och kommunicerar med den, vi är *till* rummet (*suis à*). Genom detta förhållningssätt till omgivningen kan sångaren, via många kommunikationssätt, ta till sig information utifrån för att medan det musikaliska verket pågår påverka skeendena och därmed tolkningen. Merleau-Ponty vidhåller att kroppen är vårt främsta verktyg i *till-världen-varon*, men han diskuterar inte andningen som ett redskap i detta. Jag förstår Merleau-Ponty som om han skulle se kroppen som enheten som förhåller sig *till* omvärlden. Kroppen är alltså en dimension men för mig inte möjlig att separera från de övriga. Jag kommer senare att diskutera de olika dimensionerna och konstaterar därför här kort att kroppen inte är densamma som sångarens kropp. Min förståelse för sångaren *till världen* innefattar genom enheten *kropp-andning-sinne* en mångfacetterad organism som med många olika perceptioner och kommunikationssätt tar sig *till världen*. För sångaren är informationen hen får både inifrån sig själv och utifrån rummet rik och mångahanda. Sångarjaget är *till* många rum – *tonkroppen*, *kropp-andning-sinne* och omgivningen. När kontakten till rummet är fullständig kan skådespelerskans person, enligt Merleau-Ponty, försvinna och själva konsten (i detta fall rollen som Fedra) träda fram. Sångarens kropp (med Merleau-Pontys definition⁹) behöver alltså vara något annat än människans kropp (Merleau-Ponty 2006, 158). I en ultimat sångupplevelse är hela sångarjaget ett med instrumentet, musiken, musikerna och rummet. Då kan det egna jaget suddas ut och *tonkroppen* tillsammans med musikens mening tala för sig. Då jag kombinerar Merleau-Pontys försvinnande skådespelerska med min egen upplevelse av att under en konsert existera enbart *till* musiken förstår jag tillståndet som *flow*. Csíkszentmihályis (2014) koncept presenterar jag närmare i kapitel 4.2.1.¹⁰

⁸ Camilla Lundberg (*Dagens Nyheter*, 29.1.2018) använder ”tonkropp” för att beskriva den klang som ett hundratal saxofoner skapade under en konsert, termen har alltså en annan definition hos Lundberg än i min avhandling. Tack till Sara Wilén för att du uppmärksammade detta!

⁹ Merleau-Ponty (2006, 115): ”Men jag står inte framför min kropp, jag är i min kropp, eller rättare sagt: jag är min kropp.”

¹⁰ Merleau-Ponty (1995, 187) beskriver ”’singing’ the world” i ett sammanhang där ord, vokaler och fonem är grunden i ett språk vars uttryck inte enbart handlar om ordförståelse eller grammatik utan även innehåller

För att fördjupa Merleau-Pontys kroppsbegrepp *till* världen och finna ett ursprung som existerar *före* använder jag mig av Julia Kristevas (1984, 25) begrepp *chora*. Ursprunget till sången som kommunicerar med omgivningen finns i något annat än sångarkroppen eller intellektet. Musiken är till sitt väsen inte konkret liksom människans kropp, och ursprunget till den kan därför inte vara kroppen, det behöver vara något som *föregår* kroppen. Musiken börjar gro i ett annat format än kroppen. Ursprunget är samtidigt förspråkligt, det bor inte i det som kan konkret verbaliseras utan i något som existerar före det vi kan påvisa. Begreppet *chora* användes först av Platon: ”Därför måste det som ska ta emot alla sorter i sig vara utanför alla slags former.”¹¹

Då tonen är en kropp i sig, är *chora* det som i semiotisk modalitet föregår även denna kropp, i denna avhandlings kontext applicerad på sångens ursprung. Ett obeskrivbart, förkroppsligt och förspråkligt stadium, ett mottagningskärl utan form. Kristeva (1981, 16) kopplar idémässigt ihop *chora* med kvinnlighet och moderskap, som något som kommer att ta emot ett annat: ”man tänker mera på *rymden* som skapar och formar människan än på *tid*, blivande”.¹² Den gravida kvinnan befinner sig ”på gränsen mellan natur och kultur, mellan biologi och språk” (Moi 1992, 297).¹³ Detta *chora* blir i avhandlingen det ursprung varifrån tonen kommer att tändas, varifrån *kropp-andning-sinne* utgår. Välimäki (2005, 164–166) lyfter fram att musik är icke-verbal och temporal även i det fall där text finns (vokalmusik). Detta ger vid handen en semiotisk dominans där mening ska komma att uppstå. I *chora* kan det semiotiska speglas i det symboliska, i detta fall mening i musiken. Det visar sig uppstå en inspiration där det symboliska tar vid och *chora* upphör att verka. Man kan alltså se *chora* som en teoretisk skapelse som finns för att mera konkret kunna peka på när mening uppstår (i inspirationen, se kapitel 3.). Såsom Kristeva (1984, 26) påpekar så kan *chora* inte ges en uppenbar form. Den definieras för att en meningsgivande process (”signifying process”) ska kunna ske.

en emotionell komponent. Han menar att människan lever i världen genom ett första språk även om hen kan behärska flera. Detta innebär att hans term ”’singing’ the world” mera handlar om hur man språkligt uttrycker sig och förstår sin omgivning än de exempelvis kommunikativa och musikaliska aspekter som denna avhandlings term *sjunga-i-världen* innefattar.

¹¹ Platon, Timaios, i *Skrifter*, bok 4, 2006, 459–460.

¹² Egen översättning av: ”one thinks more of the *space* generating and forming the human species than of *time*, becoming”. (1981, 15; kursiver i originalet)

¹³ Egen översättning av: ”the threshold between nature and culture, biology and language”.

Jean-Luc Nancy (1997, 2010) diskuterar genom begreppet *sens* beröring och olika kroppars sätt att mötas. Nancys *sens* inkluderar både perception, ratio, åsikt, mening och riktning — och jag översätter det till mening.¹⁴ Sinne inkluderar alla våra icke-fysiska sätt att ta till oss världen, och genom *sens* finner vi en riktning eller mening i sinnet. En kropp är enligt Nancy ett objekt, inte ett subjekt, och blir då en form av sinnets objekt. Detta är ändå inte en cartesiansk uppfattning (vilket man kunde tänka sig) för kroppar finns, enligt Nancy, av flera slag. Dessa möts genom beröring: ”I ett *sens* – men vilket *sens* – *sens* är beröring” (Nancy 1997, 62–63; kursiver i originalet). Genom sinnets riktning kan sångaren beröra sin kropp, de är varandras beröring och denna beröring är en existensens mellanrum (Nancy 2010, 52). *Chora* föregår *sens* (semiotisk till symbolisk) och sinnets mening skapas genom inspiration (beröring sker även här!). Denna beröring, varur tonen skapas, är mångfacetterad och Nancy framhåller att man inte ska försöka vidröra *sens* för mycket utan kunna låta det vara. Beröringen är på gränsen mellan orördhet och beröring, liksom *chiaroscuro*¹⁵ mellan mörker och ljus, mellan osynlig och synlig.

Luce Irigaray (1999) tar upp luften som fenomenologiskt element i sin bok *The Forgetting of Air in Martin Heidegger*. Hon visar på luften som det centrala elementet i våra liv och hennes verk är revolutionerande ur sångarperspektiv sett – boken utkom på originalspråket 1983. Irigarays verk satte grunden för att luft och andning togs med i den västerländska filosofins diskurs vilket har påpekats av bl.a. Škof och Berndtson (2018, xvii). Roland Barthes (1977) har likaså diskuterat andning och röstens gräng i sin artikel *Le grain de la voix*. I den fokuserar han mera på en sångrösts kvaliteter ur åhörarens perspektiv och detta tar jag fasta på i kapitel 4.3.

1.3.2 Fenomenologisk sångforskning

Järviö (2011) beskriver sångarens upplevelser av *recitar cantando* (sjunga reciterande) i italiensk 1600-talsrepertoar. Hon studerar såväl de yttre faktorerna (text, musikhistoria, partitur) som sångarens kroppsliga, inre upplevelser av skeendet. Järviö är närvarande i sin

¹⁴ *Sens* kunde även översättas till sinne, men jag upplever att det inte skulle positionera ordet tillräckligt i förhållande till omvärlden. Mening är därför en lämpligare översättning som i sig innefattar riktning och beröring samtidigt som den tillåter en annan sorts öppenhet.

¹⁵ *Chiaroscuro* är en i bl.a. bildkonst och sång använd term som beskriver mötet mellan mörker och ljus. Tonen eller det konstnärliga verket ses få en ytterligare dimension genom *chiaroscuro*. Den sjungna tonens resonansideal är en kombination av ett ljust, klart fokus och en rund, mörk kvalitet (Stark 1999, 33).

forskning förutom ur musikvetenskapligt perspektiv även som aktiv sångare. Michel Henry fungerar som Järviös fenomenologiskt teoretiska utgångspunkt. Jag väljer till skillnad från Järviö att börja betrakta sångaren i skedet *innan* mening finns, men också hur mening skapas utgående från *chora*. Tarvainen (2012) studerar upplevelsen av att lyssna på sång (artisten Björk) och granskar då fenomenologiskt hur lyssnaren reagerar på sången. Lyssnaren blir i hennes studie en aktiv part av musikupplevelsen och denna aktiva åhörare tar jag fasta på i kapitel 4.2.4. Tarvainens fenomenologiska referensram finns hos samtida forskare såsom Juha Torvinen, Timo Klemola, Jaana Parviainen och Maxine Sheets-Johnstone. Tarvainen har utvecklat två metoder att auditivt ta till sig musik: empatisk och analytisk lyssningsmetod. Jag ser att den empatiska lyssningsmetoden möter mitt sätt att närma mig musiken utgående från *chora*. Empati är centralt i mitt arbetssätt tillsammans med de instrumentalister jag samarbetar med. När Tarvainen empatiskt närmar sig sångarens uttryck ser jag att hon som åhöraren i rummet möter sångaren som *sjunger-i-världen*. *Tonkroppen* berör både sångaren och den empatiska lyssnaren.

Lättilä (2016) behandlar operasångarens emotionella arbete och närmar sig ämnet från flera olika vetenskapliga synvinklar. Jag delar hennes uppfattning om att det kan vara besvärligt att hitta *en* teori som passar en konstnärlig avhandling där konstnärsjaget är ett starkt subjekt. Lättilä beskriver hur operasångaren använder sig av sina egna emotioner även om de inte direkt kan uttryckas på scenen, hon använder bl.a. Stanislavskijs metoder i skådespeleri för att behandla det emotionella arbetet. Wilén (2017) skriver om operaimprovisation ur en performativ synvinkel där konstnärsjaget liksom hos Lättilä är framträdande. Hon diskuterar även normerna inom operabranschen ur improvisationens perspektiv vilket ter sig bekant för mig som skriver ur den tidiga musikens perspektiv. Den musikaliska genre man verkar inom har alltid sina konventioner och sin kulturella kontext (Bolt 2016), vilket betyder att avhandlingen granskar ett skede, ett bekant cykliskt förlopp, som upprepas. Belgrano (2011) har studerat italiensk och fransk vokalmusik från 1600-talet ur sångarens perspektiv utgående från en renodlad röstupplevelse.

Hemsleys (1998) bok *Singing and Imagination* tar upp impulsen som får oss att vilja sjunga och hur sångaren alltid borde sätta musiken i första rummet, inte tekniken. Han menar entydigt att "sången borde aldrig separeras från sin källa".¹⁶ Likaså behandlar Hemsley (1998, 45) vikten av en god förberedelse vilket även i min avhandling är centralt.

¹⁶ Egen översättning av: "Singing should never be separated from its source" (1998, 25).

Några instrumentalister som bedrivit konstnärlig forskning och har varit betydelsefulla för min avhandling är Spissky (2017), Le Guin (2006) och Paavola (2018). Spissky tar upp hur han förändrats genom sin forskningsprocess:

Han på insidan (jag som artist) granskar samtidigt utifrån (jag som observatör) och därmed kan konceptualiseringsprocessen (jag som forskare) resultera i en unik tillgång till erfarenhetsbaserad kunskap hos artisten.¹⁷

Upplevelsen av att ha flera roller samtidigt känns välbekant för mig, Spissky visar att konstnärlig forskning inte kan definieras rätlinjigt utan att den kan ha många dimensioner. Le Guin (2006) beskriver en ny typ av musikvetenskap där köttet (den musicerande artisten) innehar förkroppsligad kunskap som inte står att finna utan den konstnärliga erfarenheten. Le Guin (ibid., 262) tar även fram åhörarens aktiva roll och den koppling som existerar mellan artisten och åhöraren. Paavola (2018, 78–79) beskriver ur pianistens synvinkel vikten av en förberedande gest. Hon menar att denna gest till och med är den mest väsentliga delen av pianistens spelupplevelse. Paavola nämner att hon genom sin uppväxt har starka band till klassisk sång och det gör hennes forskning särskilt intressant ur min synvinkel.

De musiker jag regelbundet arbetar med har upplevelser av det inre arbetet men saknar ofta ord för att beskriva det. Denna känsla, upplevelse, tillstånd vi vill befinna oss i för den optimala musikupplevelsen och prestationen kan inte förklaras, endast ur olika perspektiv beskrivas. Jag avslutar detta underkapitel med Gritten och Kings (2011, 260) uppfattning om musikerns fenomenologi: denna kroppens fenomenologi kommer med säkerhet ”att behöva nya typer av metoder, koncept och kanske även terminologi”.

¹⁷ Egen översättning av: ”In other words, the insider (me as a performer) gets a view from a distance (me as an observer), and the process of conceptualization (me as a researcher) results in a unique access to the experiential knowledge of a performer.” Spisskys (2017) forskning *Ups and Downs, Violin Bowing as Gesture* finns på nätet som en hemsida: www.upsanddowns.se

1.3.3 Cantare con affetto

Eftersom jag i mitt musikerskap utgår ifrån den tidiga musiken från 16- och 1700-talen så väljer jag här att även presentera en del sång- och musiklitteratur från denna epok eftersom det kan vara relevant för min syn på forskningsämnet. De valda verken är av Caccini: *Le nuove musiche* (1602), Pier Francesco Tosi: *Opinioni de' cantori antichi, e moderni o sieno osservazioni sopra il canto figurato* (1723) samt Johann Joachim Quantz: *Versuch einer Anweisung die Flöte traversiere zu spielen* (1752). Litteraturen behandlar både de musikaliska aspekterna av sång (och flöjtspel), bl.a. hurdana ornamenteringar som är lämpliga samt hur sångaren (flöjtisten) kan ställa sig in på sången som förmedling av känslor, affekter.

En viktig beståndsdel i arbetet med tidig musik är att betrakta det musikaliska verket som nytt – nytt på så vis att man ”börjar ifrån början”, man får ofta börja arbeta med musiken utan att ha hört det framföras tidigare. Harnoncourt (1989, 44) skriver:

Vi måste närma oss de stora mästerverken genom att åsidosätta den frodiga tillväxten av traditionell erfarenhet och tolkning, och än en gång börja från början.¹⁸

Såsom Benson (2003, 98) skriver är det inte självklart att man alltid utgått ifrån historiskt informerad uppförandep Praxis. Bara för något årtionde sedan var kunskapen om 16- och 1700-talens uppförandep Praxis inte välkänd, därför behöver vi kunna ta till oss verk från gångna epoker utgående från det skrivna partituret och de källor som finns att tillgå, inte uteslutande från skivinspelningar av tidig musik från gångna decennier. Ursprunget till *cantare con affetto* innebär att musiken i klingande form ska röra affekten hos lyssnaren (Buelow 2001; Toft 2014). Affekten, alltså känslan, uttrycks ofta i tidig musik som en affekt per avsnitt, sats eller helt musikaliskt verk. Musikerna behöver alltså i samförstånd uppleva vilken affekt som eftersöks och när. Man finner den genom att studera partituret och ta till sig frasernas utformning och genom att få en förståelse för librettots mening på ett känslomässigt plan bortom orden.¹⁹

¹⁸ Egen översättning av: ”we must approach the great masterpieces by pushing aside the lush growth of traditional experience and interpretation, and once again begin from the beginning.”

¹⁹ Se även Langer (1957, 15) angående mänsklig emotion. Hon skriver: ”Ordet ”känsla” måste förstås i sin vidaste mening, att avse allting som kan kännas, från fysisk sensation, smärta och tröst, iver och vila, till de mest komplexa känslor, intellektuella spänningar, eller de oavbrutna känslolokanger som tillhör ett medvetet mänskligt liv.” Egen översättning av: ”The word ”feeling” must be taken here in its broadest sense, meaning everything that can be felt, from physical sensation, pain and comfort, excitement and repose, to the most complex emotions, intellectual tensions, or the steady feeling-tones of a conscious human life.”

Caccini (1602) för fram i *Le nuove musiche* att inte enbart arbete och ett sinne för detaljer är viktigt för sångaren, utan även kärleken till konsten. Genom en förståelse för hur affekterna skapas i och berör människan rekommenderar han att inleda frasen med ett diminuendo, inte en accent eller ett crescendo. Genom ett inledande diminuendo menar Caccini att man på ett grundläggande plan åstadkommer affekt hos lyssnaren. Caccini menar även att en äkta förståelse är central för hurdana affekter som behövs och hur de ska implementeras.

Tosi (1723) diskuterar hur viktigt det är att sångaren är väl införstådd med musiken hen sjunger. Detta lever kvar i våra dagar där sångaren inom tidig musik förväntas kunna hela partituret då man oftast jobbar utan dirigent. Tosi (1905, 157) lyfter upp det centrala i sången på följande vis:

O, huru stor mästare hjärtat är! Bekänn det, mina kära sångare, och erkänn tacksamt att ni inte hade nått den högsta nivån av yrket utan att vara dess lärningar; erkänn, att efter några lektioner med det har ni lärt er de underbaraste uttryck, den exklusivaste smaken, den ädlaste akten, och den mest utsökta elegans.²⁰

Även Quantz (2001, 25, 198) tar upp olika typer av attityd och känsla hos flöjtisten. Då Quantz skriver om instrumentet flöjt ser jag att hans råd i många avseenden kan direkt tillämpas på en sångare (då båda är melodiinstrument). Han menar att fåfänga skadar musikern genom att den kan hindra musikerns sanna förståelse för musiken och skugga hans sinne. Det är genomgående intressant att ta till sig dessa långlivade råd eftersom alla skribenterna tar fasta på de musikaliska och emotionella aspekterna av ett fruktbart musikerskap. De instruerar alltså exempelvis inte *hur* ett inledande decrescendo ska göras, utan *att* det blir bäst resultat (affekt) så.

²⁰ Egen översättning av: "Oh! how great a Master is the Heart! Confess it, my beloved Singers, and gratefully own, that you would not have arrived at the highest Rank of the Profession if you had not been its Scholars; own, that in a few Lessons from it, you learned the most beautiful Expressions, the most refin'd Taste, the most noble Action, and the most exquisite Graces". Originalutgåvan är från 1723, utgiven i Bologna.

1.4 Det konstnärliga arbetet som utgångspunkt

1.4.1 Den forskande sångaren

I min forskning väljer jag att utgå ifrån min professionella erfarenhet främst inom den tidiga musiken. Hur en professionell sångare med annorlunda bakgrund än jag ser på det inre arbetets betydelse tar jag inte ställning till. Under diskussioner jag fört med kolleger inom tidig musik-branschen, både sångare och instrumentalister, har det inre arbetet som tema kommit till tals. Jag har fått ta del av kollegernas tankar och frågeställningar kring detta och konstaterar även på basis av dessa samtal att ämnet berör även andra. Korhonen-Björkman (2016, 37) lyfter upp musikernas gemensamma erfarenhet som bakgrund då de diskuterar musiken och det är precis detta gemensamma ”musikaliska modersmål” jag avser – musikerna och jag förstår varandra tack vare den gemensamma referensram vi besitter. Korhonen-Björkman menar att det är det specifika instrumentet som ger det gemensamma språket, men jag upplever starkt att även genren och den gemensamma stilkänslan är av stor vikt.

Avhandlingen som en del av en konstnärlig doktorsexamen ska tangera det konstnärliga arbetets tema. Samtidigt är avhandlingen det som fysiskt består efter examen, konserterna har för länge sedan klingat ut och har för det vetenskapliga samfundet inte samma sorts betydelse. Naturligtvis har de fem konserterna fört med sig ny kunskap av olika slag, men i det skriftliga format som en avhandling har är det den som på ett bredare plan presenterar forskningen.

Min position som skribent av denna avhandling är sångarens — hon som fokuserat på tidig musik efter klassiska sångstudier, hon som även studerat olika instrument och dirigering, hon som inte fascineras av stark ljudvolym i sång utan mera av frasernas utformning genom affekter och pauserna mellan dem samt stillheten i musiken, hon som erfarit två till synes oändliga graviditeter och kroppens expansion under dem. Jag har som skribent en uttalad identitet, därmed syns jag i min professionella identitet genomgående i avhandlingen i mina upplevelsetexter.²¹ Skulle det överhuvudtaget vara möjligt att skriva om detta ämne utan att spegla sin egen sång emot det? Jag ser att ämnet blir mera verkligt

²¹ Se även Oramo (2016, 28) som skriver om sin position som forskande cembalist. Hon menar att till den konstnärliga forskningens styrkor hör att forskarens egen konstnärliga identitet är märkbar och att forskningen gagnas av att man går djupt in i den personliga upplevelsen.

för läsaren då min sångarpersonlighet syns. Potter (1998, 160) menar att det finns ett stort behov för en vetenskap som utgår ifrån artisten och jag ser att det är viktigt att bibehålla denna infallsvinkel igenom hela detta arbetes fenomenologiska betraktelse: det är jag som musiker som skriver. Vidare menar han att det är svårt att uppnå hög konstnärlig kvalitet med forskning då dessa är svåra att sammanföra (ibid.), se även Borgdorffs (2008) diskussion kring den konstnärliga forskningens vara och identitetssökande. Nu är Potters text över tjugo år gammal och jag kan konstatera att mycket har hänt inom den konstnärliga forskningen sedan dess. Precis som Spissky (2017, 1.3.1) ser jag att man kan nå en helt ny dimension av kunskap genom transformationen från musiker till forskande musiker. Om man vänder på orden ”forskande sångare” och istället diskuterar en sjungande forskare finner man nog en helt annan infallsvinkel till forskningsämnet än min. För mig ligger utgångspunkten i ett professionellt musikerskap. Hos en sjungande forskare är det primära kanske snarast en musikvetenskaplig infallsvinkel, med en viss förståelse för sång.

Denna sångaridentitet finns i allra högsta grad också närvarande i den konsertserie jag genomfört, den har styrt konsertrepertoaren och hur den genomförts. Mitt ändamål med konsertserien var primärt att utforska den repertoar under barocken som kvinnliga sopraner framfört. Mitt intresse fanns i den då jag tidigare upplevt en skillnad i hur repertoar skriven för pojksopran känns att sjunga i jämförelse med repertoar för en vuxen kvinna. Min tes har varit att den vuxna kvinnans instrument känner en skillnad i hur musiken är skriven och igenom sitt professionella kunnande kan avgöra, inte alltid men ofta, ifall musiken är skriven för en pojke eller kvinna. Vi vet ju att åtminstone den kyrkomusik som skrevs under denna tidsperiod oftast var skriven för pojkar och män, då kvinnor inte fick delta i mässan som musiker (utom i nunnekloster givetvis, där var i sin tur män förbjudna). Jag har i konsertserien framfört musik som skrivits för (och delvis av) kvinnor och har genom mitt instrument kunnat bearbeta de tolkningsmässiga utmaningar som musiken tillsammans med librettot erbjudit. I avhandlingen presenterar jag några sådana ställen i de framförda musikaliska verken — hur den kvinnliga sopranens *kropp-andning-sinne* utmanas och musikens affekter kan ändras genom hennes tolkning.

Spissky (2017, 4.1) diskuterar huruvida *sound* eller tillvägagångssätt är det centrala då vi närmar oss tidig musik ur den konstnärliga forskningens synvinkel. Han menar att då det inte finns några exakta angivelser om *soundets* ideal i historiska texter är det därför viktigare för oss att arbeta med tillvägagångssättet ifråga om exempelvis tempo, affekter och fraserings. Jag önskar lyfta fram detta även från den sångtekniska aspekten – det är inte så relevant hur den kvinnliga sopranen behandlade sina *passaggion* på 1600-talet. Vi kan

gissa oss till hur det lät utan *bel canto*-idealets²² egaliserade utformning av sångrösten i hela dess register, men för mig är det inte centralt i denna avhandling. När jag sjunger musik från tiden före detta egaliseringsideal tar jag naturligtvis det i beaktande genom att hålla tonbildningen i den tvåstrukna oktaven ”slank”. Men det är fortfarande en fråga om *sound* och därmed inte direkt relaterat till avhandlingens tema.

Då man jämför en pojksopran med en kvinnlig sopran kan *tessituran* i det musikaliska verket vara ungefär densamma. Det är alltså inte möjligt att bara genom att visuellt analysera ett partitur avgöra huruvida det är skrivet för en pojke eller kvinna. Under 16- och 1700-talen kunde pojkaras målbrott inträda först i de sena tonåren och därmed hade de hunnit bli tekniskt drivna för att sjunga både svåra koloraturpassager och höga toner. Pojkar idag går in i målbrottet tidigare och hinner inte få samma sångtekniska färdigheter som diskantisterna under exempelvis Johann Sebastian Bachs tid. Huruvida ett musikaliskt verk var skrivet för en pojke eller en kvinna handlar mera om vad som finns i musiken, i textens tolkning och i affekterna. Kan jag med hela min kvinnlighet luta mig mot en fras med exempelvis sensuell text? I Chiara Margarita Cozzolani's suggestiva sopranduett *O quam bonus es* (notexempel 1) finner jag det direkt olämpligt att höra två pojksopraner sjunga om den mjölk i jungfru Marias bröst som Jesus erhåller. Jag hör de två sopranstämmorna som tydligt kvinnliga då de tvinnas in i varann genom denna sensuella och kvinnligt fysiska text.

²² *Bel canto* är ett samlingsnamn för den italienska sångskolan där det grundläggande kännetecknet är en klangmässigt egaliserad sångteknik. Andra viktiga aspekter är bland annat tonens ansats, *legato*, *portamento* och *messa di voce* som alla samverkar till den estetiskt tilltalande egaliserade klangen (Stark 1999, 189).

129

San- - - guis e- mun- dat, lac

134

san- guis me re- cre- at, me pu- ri- fi- cat, lac re- fo-

140

san- guis in- e- bri- at, O, -cil- lat, lac me lae- ti- fi- cat.

146

O vul- ne-ra, O san- guis, O u- be-ra, O

Notexempel 1: Utdrag ur Chiara Margarita Cozzolani's duett *O quam bonus es*, ur *Salmi a otto concertati* (1650). Egen översättning av texten i detta utdrag: "Hans blod räddar mig, hennes mjölk renar mig, Hans blod vederkvicker mig, hennes mjölk helar mig, Hans blod fyller mig, hennes mjölk gläder mig. O sår, o bröst, gyllene sår, ljuva bröst."

Denna kvinnligt fysiska och sinnliga upplevelse ligger som min upplevelsemässiga grund för avhandlingen. Det är så tydligt för mig som den professionella sångaren att detta är musik för kvinnor. I synnerhet i de verk som även är skrivna av kvinnor framträder kvinnans *kropp-andning-sinne* tydligt. Det är därför möjligt att kvinnligheten är en av förutsättningarna för denna avhandlings synvinkel över sångens filosofi och *sjunga-i-världen*. Kanske musiken skriven av och för män har något annat slags fysiska element? Välimäki (2005, 304) menar att man kan förstå kön som en stilmässig aspekt. Den mesta sångrepertoaren är skriven för en specifik sångare, både under barocken och idag, och då är sångarens kön känt. Det är möjligt att sångarens kön påverkar tonsättarens arbetsprocess på ett medvetet eller omedvetet plan bortom de röstfysiologiska aspekterna. Kristeva tar upp den kvinnliga temporaliteten i "Women's Time" (1981), det torde finnas en beröringspunkt mellan *chora*, den kvinnliga sångarens instrument och den repertoar som är skriven av och för henne. Wahlfors (2013, 413) beskriver hur den genom Barthes och Kristeva sprungna "intima revolutionen" framhäver feminina värden. Hon för även fram att "kvinnligt arbete" rentav kan vara en ny möjlighet att skapa ett nytt område i musikforskningen, som tidigare varit maskulint textbunden. Avhandlingen går inte längre in i diskussionen om könstillhörighet hos sångaren, men eftersom jag ser att den (exempelvis genom upplevt moderskap) är relevant för bakgrunden till avhandlingen nämner jag den här.

1.4.2 Den inre dialogen – en viktig del av sånginstrumentet

Att skapa en hållbar karriär är nödvändigt för den professionella sångaren. Hen behöver ständigt kunna vara tillgänglig för åhörarna och är utsatt för offentlig kritik. Det är uppenbart att sångtekniken och den allmänna fysiska konditionen bör vara goda men man bör också värna om välmående i sinnet. Tillgång till sina emotioner för arbetsprocessen med de musikaliska verken och samtidigt tillräcklig styrka och uthållighet för att tåla kritik ställer höga krav på sångaren. Lättilä (2016) studerar sångarens emotionella arbete och lyfter fram att man inte på scen verkligen kan känna de känslor man förväntas uttrycka. Att sjunga samtidigt som man känner hat, desperation eller glädje och kärlek är nog omöjligt (ibid., 59). Sångaren behöver ha förutsättningar att behandla dessa inom sig innan hen stiger upp på scen.

Den dagliga övningen ger genast vid start sångaren information om hur instrumentet mår. Det är inte nödvändigtvis så att dagsformen är uppenbar *innan* sångaren har börjat dagens övning, många gånger kan den klarna först efter en stund av övning. Andningens roll är central för att känna efter hur instrumentet mår för dagen men det är viktigt att ta till sig informationen utan att granska andningen för kritiskt, alltså med en känsla av empati för sitt instrument (Bloom 2009, 228). Närstående människor kan uppfatta sångaren som fullständigt frisk trots att hen inte känner sig på topp. Instrumentet är känsligt, som det enda instrument som finns i kroppen har sångaren ett annorlunda förhållande till sin röst än instrumentalister till sina instrument som man vidrör med sin kropp. Känns kroppen tung eller finns det någon känsla inombords som gör andningen lite sträv? Är det någon infektion som är på gång eller har jag vilat för lite? Sådana här avstämningar gör sångaren med sin *kropp-andning-sinne* varje dag. I produktionen av en ton deltar så många muskler att sådana små upplevelser av spänning eller trötthet kan vara relevanta för den hälsosamma sångfunktionen. Om sångaren känslomässigt känner sig svag kan det vara svårt att uppbåda tillräcklig fysisk spänst för sångfunktionen. Det är viktigt att respektera sånginstrumentets dagsform och samtidigt inte bli för försiktig, en balansgång mellan dessa blir nödvändig att finna. En konsert eller föreställning avbokar man inte gärna. Även av den anledningen blir det viktigt att veta hur man kan sjunga med lite lättare ansats eller när man faktiskt är så sjuk att man inte kan ställa sig framför en publik.

Ovanstående dialog som sångaren dagligen för med sitt instrument blir under de yrkesverksamma årens lopp en viktig del av sångarhälsan. Då *kropp-andning-sinne* hos sångaren är i balans och sångaren upplever sig ha kontroll över instrumentet och ha tillgång till kommunikation inåt och utåt har hen möjlighet att finna musikens mening tillsammans med musiker och åhörare.

1.4.3 Från dualism till *kropp-andning-sinne*

Jag vill här lyfta fram skillnaden mellan cartesiansk dualism och enheten *kropp-andning-sinne*. Enligt dualismen utgörs människan av kropp och själ, dessa är skilda element som ej sammanfaller.²³ Denna uppdelning saknar andningens dimension, andningens grund (inspirationens uppvaknande) finns i själen medan dess utförande är en kroppslig angelägenhet. De tidiga fenomenologerna Heidegger och Merleau-Ponty studerade inte andningen, de förhöll sig till omgivningen utan andningen som kommunikationsform. För mig som sångare är andningen en fundamental del av såväl sångtekniken som kommunikationen med både mitt instrument och omgivningen. Av denna anledning behöver andningen stå som ett grundelement i enheten *kropp-andning-sinne*.

Škof och Berndtson (2018, ix) menar att ”den västerländska traditionen har trätt in i en glömska beträffande andningen som filosofiskt ämne eller princip” och Górska (2018, 250) lyfter upp vilken styrka andningen besitter i att utmana traditionella gränser. Cusick (1994, 16) påpekar kropp/själ-dilemmat i koppling till att förbise de fysiologiska handlingarna i musikerns förkroppsligade arbete, även Tarvainen (2012, 95) tar upp denna problematik med avseende på sångrösten. Boston och Cook (2009) hänvisar i antologin *Breath in Action. The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice* till österländska traditioners användning av andningen som en central komponent i förkroppsligandet av sinnet.²⁴ De menar att andningen som koppling mellan kropp och sinne är fundamental för närvaro. Wilson (2009, 217) menar att andningen är kärnan i allt röstarbete och en källa för tankar, känslor, ljud och rörelse. Denna antologi presenterar holistiska synvinklar på människans andning ur både västerländska och österländska metoder och har varit värdefull för denna avhandling.

Grunden för *sjunga-i-världen* är en ur den konstnärliga erfarenheten upplevd stark enhet *kropp-andning-sinne* och den *tonkropp* som enheten kan åstadkomma. I bild 2 åskådliggör jag denna transformation från praktisk erfarenhet till fenomenologisk teori ur konstnärlig synvinkel.

²³ Jag använder här ordet själ som term i enlighet med översättningen av Descartes filosofi från franskans *esprit* (och engelskans *mind*). För mitt forskningsämne är det ändå lämpligare att använda sinne vilket jag närmare diskuterar i kapitel 4.1.1.

²⁴ Jane Boston och Rena Cook (2009, 69) har använt sig av ”mind/body/breath” för att behandla närvaro. Här ser jag andningen mera som ett tillägg till dualismen i kropp och själ, medan jag väljer att placera andningen i mitten för att understryka att ingen gräns kan förekomma mellan enhetens delar.



Bild 2. Det konstnärliga arbetets praktik (*kropp-andning-sinne*) i förbindelse med det teoretiska (*sjunga-i-världen*). Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Kropp-andning-sinne har blivit centralt i mitt konstnärliga arbete genom några specifika processer. Genom att träna ashtanga yoga har jag fått förståelse för hur central den inre stillheten och en öppen kontakt med omvärlden är för en optimal fysisk rörelse. Detta har jag tagit med mig till sångsituationen: genom att före övningen stilla mitt sinne, fokusera på andningen och knyta dessa element till rörelsens ursprung har *kropp-andning-sinne* blivit den starka enhet som en arbetsprocess behöver. Denna inombords styrka knöts till sången och blev en oundgänglig del av mitt konstnärskap under sångstudierna för Tom Krause.²⁵ Under lektionerna använde vi en anmärkningsvärt lång tid till att finna den fria tonen, utan att sjunga en ton sökte vi en inre styrka, ett inre universum där kommunikationen utgående från livsnerven stod i centrum.²⁶ En kommunikationsform där en direkt kontakt med musiken, människorna runt omkring samt rummet utgående från *kropp-andning-sinne* ledde till en sångens filosofi som jag kallar *sjunga-i-världen*.

²⁵ Tom Krause (1934–2013) var min sånglärare under åren 2005–2013. Jag studerade för honom privat samt på ett stort antal mästarkurser runtom i Europa.

²⁶ Krauses sångfilosofi och tankar kring sångundervisning finns nedtecknade i Matthias Veits artikel "Was der Vokal mit mir vorhat. Nachruf auf den berühmten Sänger und aussergewöhnlicher Lehrer Tom Krause." (*VOX Humana*, Februar 2014.) Artikeln utkom ett par månader efter Krauses fränfalle på självständighetsdagen 2013.

Den sjungna tonen är den kropp som står i centrum för sångaren *till* rummet. Tonen har ett rum i sångarens fysiska kropp, men existerar också i rummet utanför. I detta rum finns de musiker sångaren arbetar med, där finns åhörarna vid en konsert och därtill själva rummet (repetitionslokalen eller konsertsalen). Tonen skapas genom beröring — den rör vid sångarens kropp, vid andningen och vid sångarens sinne. Tonen bor i en enhet som skapas av dessa ovannämnda element: *kropp-andning-sinne* och när denna enhet är i balans är det den optimala grunden för att en *tonkropp* ska födas. *Tonkroppen* är delad med alla i rummet, med musikerna och åhörarna. Jag äger inte den, jag har inte ”tillverkat” den, utan den har skapats utgående från det inre arbetet som dels är sångarens eget men även det gemensamma arbetet i rummet tillsammans med musikerna och åhörarna. *Tonkroppen* är inte densamma som varje sjungen ton/fras utan en särskild typ av sådana där optimala förhållanden i *kropp-andning-sinne* och därmed existerar kontakten *till* rummet.

2 Från *chora* till kroppen i rummet

Jag står på scenen. Musiken är igång och jag har lyssnat in ensemblen. Jag känner in konsertsalens atmosfär som nu är förändrad då publiken sitter i salen. Min andning styr denna intuitiva information i stillhet. Jag bygger upp en stark känsla av botten. Trots att mina fötter finns i högklackade skor känner jag in golvet som myllan där trädets rötter växer.

Jag observerar mina ben, starka lår, och sedan vidare upp mot höften och kroppens centrum. Om energin och styrkan inte finns där roterar jag obemärkt höften litegrann under mig för att "koppla på" stödet, centrum. Sedan sträcker jag ännu en gång kroppen upp genom inandningen. Under utandningen är min kropp öppen, lång och energifylld. Min bröstkorg har vidgat sig, medaljongen uppe på bröstbenet glänser och hålls nästan stilla.

2.1 Röstens som instrument

2.1.1 Sångröstens fysiologi och den viljestyrda förfonatoriska förberedelsen

Detta kapitel inleds med en kortfattad redogörelse över de fysiologiska funktioner som den klassiskt skolade sångrösten relaterar till. Efter detta behandlar jag det som föregår rösten.

Uppfattningen om den egna sångrösten och kroppen är högst subjektiv vilket betyder att instruktioner om kroppens funktioner i sång förstås med den egna kroppens samlade erfarenheter som bas. Under sångstudierna blir det därför viktigt att bearbeta rörelsemönster och kroppsuppfattning så att de kan kalibreras till att fungera för sångröstens bästa. Sångtekniskt utgår en god klassiskt utbildad sångröst ifrån följande parametrar, enligt Lättilä (2016, 87):

1. Behärskning av luftströmmen som flödar igenom struphuvudet samt stödet som reglerar den.
2. Kontroll av stämbandens massa och hur de tänjs ut enligt tonhöjd. Detta sker med hjälp av stäbandsmuskulaturen.
3. Fonationsrörets utrymme och form.

Sundberg (1986, 70) påpekar att stämbandsmuskulaturen både är viljestyrd och reflexmässig. Den förfonatoriska aktiviteten är viljestyrd, vilket enligt mig är essentiellt för denna avhandlings tema. Innan tonen tänds kan och bör sångaren alltså påverka dess klang och *timbre*. Inandningen och koncentrationen kring hur och när tonen tänds är av stor vikt. Jag instämmer fullständigt i Sundbergs påstående om att sångaren ”hör tonen inom sig innan man sjunger den”.²⁷ Vidare beskriver Sundberg (1986, 22) Bernoulli-kraften som luftströmmens och stämbandsfunktionens utgångspunkt. Genom glottis strömmar i mitten luften fritt rakt igenom, medan den åt sidorna förhindras av stämbanden. Detta leder till undertryck kring stämbandskanterna vilket får stämbanden att sluta sig då luften passerat förbi dem. Den förfonatoriska muskulaturen berör larynx, andning, artikulation samt den muskel i mellanörat som sänker sångarens eget öras ljudkänslighet då hen sjunger. Denna muskulatur aktiveras så fort inandningen börjar. Medan sångaren sjunger styrs muskulaturen i larynx och den subglottiska slemhinnan reflexbaserat. (Sundberg 1986, 71–72.)

Att finna rätt kalibrering i styrkan och känslan för den kommande frasen är alltså centralt. Då undviks för mycket anspänning i inhalationen och då kan sångaren känna att den kommande tonen föds fjäderlätt efter inhalationen. Det ögonblick då frasen inleds blir då som om en fallande fjäder skulle snudda vid min handrygg, såsom en lätt beröring på en punkt.

Såsom både Sundberg (1986, 70) och Vennard (1967, 49) påpekar är förutsättningen för god sångteknik att sångaren *innan* tonen tänds vet hur tonen ska låta. Vi vet hur instrumentets muskulatur ska förbereda tonen, men det är likaledes viktigt att fokusera på de andra aspekterna av förberedelsen. Den viljestyrda förfonatoriska aktiviteten är inte enbart av rationell fysiologisk art, utan har även emotionella, kommunikativa, sinnliga och koncentrationsmässiga dimensioner. Om sångaren exempelvis under ett sångframträdande känner rädsla och andas in påverkad av den menar Sundberg att även publiken kommer att känna av den (1986, 60). Detta lyfter även Tosi (1905, 61–62) fram: rädsla leder till sångtekniska problem med andning och olämpligt vibrato.

Efter inandning, strax innan tonen tänds ”låser” sångaren mellangärdet (*diafragma*) för att ge larynx frihet och elasticitet att förverkliga den kommande frasen. Denna känsla av ”lås” kommer efter inhalationens expansion, som stannar av för en stund – en stund av

²⁷ Här är även Vennard (1967, 49) på samma linje då han menar att sångaren måste höra den rätta attacken inom sig innan tonen inleds.

stillhet – innan tonen tar vid och förmimmelsen av expansion fortsätter. ”Låsningen” är alltså inte en kontraktion av diafragma utan ett tillfälligt stopp för att säkra att avståndet mellan diafragma och larynx bibehålls genom frasen. Magda Olivero berättar för Hines (2006, 207) hur, i slutet av inhalationen, mellangärdet säger ”*tac!*” genom att ”stiga och blockera”. Jag ser detta som samma upplevelse men beskrivet på olika vis. Det är för denna ”låsning” viktigt att inhalationen inte är för voluminös, en lämplig mängd luft behövs, för mycket åstadkommer bara extra spänning i andningsmuskulaturen. Hemsley (1998, 22) skriver att det är en vital andning som gör sångaren redo, inte en stor mängd luft.

Miller (1996) och Sundberg (1986) ser att aktiviteten i adduktionsmusklerna (*musculus cricoarytenoideus posterior*) startar 50–500 ms innan tonen tänds. Sedan höjer sångaren det subglottiska trycket ungefär 50–100 ms efter adduktionens start. Detta innebär att en mycket kort stund av stillhet existerar innan tonen tänds. Min upplevelse korrelerar med detta faktum – jag kan inte förhastad ansatsen av tonen utan att kunna uppleva ett kort ögonblick av stillhet. Då jag emellanåt misslyckas med detta känner jag omedelbart en felaktig ansträngning i larynxmusklerna och en känsla av fullt fokus på uppgiften saknas. För att denna korta stund av stillhet ska kunna infinna sig behöver sångens ursprung ligga i *chora* (se 2.2.1.). Stillheten och fokus på den kommande frasen kan inte plötsligt skapas utan förutsättningarna behöver finnas där ”under”, hela tiden närvarande.

2.1.2 Kroppshållning och beredskap

En god kroppshållning kan säkerställa fonationsapparatens ändamålsenliga funktion och kommunicerar beredskap inför sången. Vennard (1967, 19) framhåller ryggradens stöd i att hålla huvud, bröstkorg och höft i rak linje genom att hålla huvudet rakt, bröstkorgen något upphöjd och höften ”under” kroppen som stöd. Genom att därtill sörja för huvudets position ger käken frihet och därmed orsakas ingen kontraproduktiv spänning i muskulaturen i fonationsområdet (hals och nacke).

Appoggio i *bel canto*-sångteknik betyder att kunna stöda tonen genom en längre fras. Detta görs genom att hålla bröstkorgen öppen och är samtidigt för sångaren själv en viktig indikation på att hen är beredd att sjunga (Miller 1996, 24 och Hemsley 1998, 27). Sångaren använder sig även av *inhalare la voce* (att föreställa sig en inåtriktad luftström) för att

hushålla med lungkapaciteten och därmed åstadkomma längre och bättre klingande fraser.²⁸ Att använda *bel canto* med egaliserad tonbildning i hela registret inom tidig musik är för mig ett medvetet val. Den enskilt största utmaningen är att kunna inleda toner utan vibrato på så sätt att sångaren ändå inte ”stryper till” tonen i halsen, utan att detta förverkligas genom en stark känsla av *inhalare la voce*, eller som Caccini (1602) instruerade: genom ett inledande *diminuendo*.

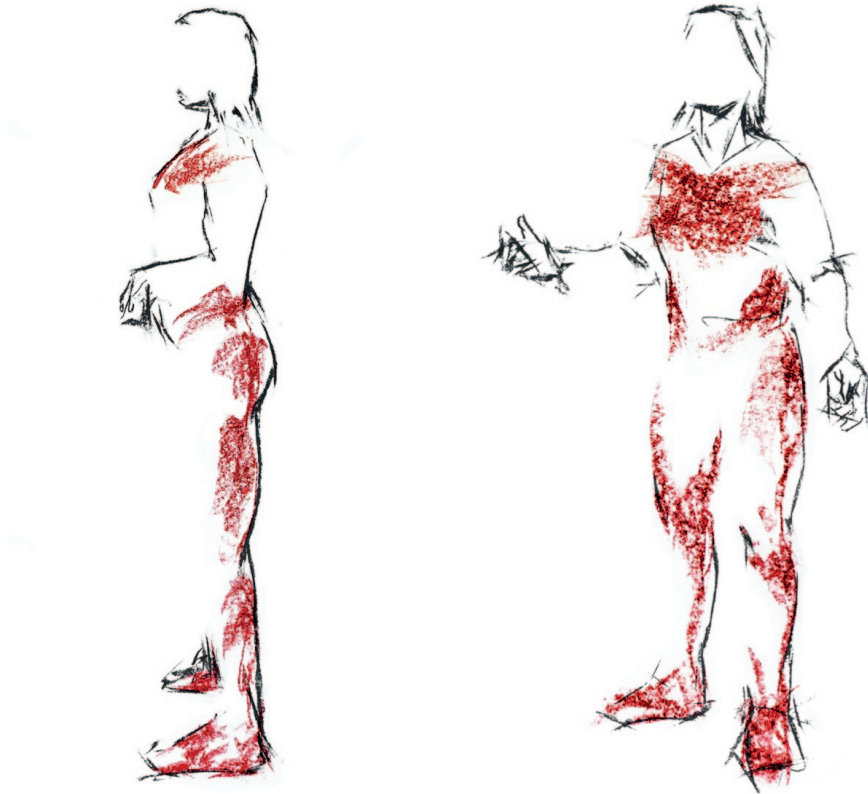


Bild 3. Sångarens hållning och energi från sidan och framifrån. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Bild 3 visar hur hållningen påverkar olika områden i sångarens kropp i flera riktningar. Jag uppfattar dessa knutpunkter och expansionerna ifrån dem som starkt energetiska, det är som

²⁸ Då luftströmmen inte är för snabb undviker sångaren en ”läckande” röst, kvaliteten blir istället fast och kärnfull vilket är i enlighet med *bel canto*-idealet.

om de skulle bära hela tonproduktionen när kroppen är rätt *stämd* för dem. Nummi-Kuisma (2010) diskuterar stämning (*vire*) i pianistens arbete i sin avhandling och Hemsley (1998) använder begreppet beredskap (*a state of readiness*). Även Heideggers (2004) *Beifindlichkeit* hänvisar till den beredskap eller stämning vi har till omgivningen. En aspekt värd att påpeka är Tarvainens (2012, 371) om forskaren som sitter vid sin dator och arbetar. Om hen då skriver om förkroppsligade upplevelser är det fundamentalt att inte låta kroppen sjunka ihop vid arbetsbordet. Medan jag skriver denna avhandling behöver jag dagligen öva på kommande konsertprogram för att bibehålla känsligheten för och närheten till rösten och därmed forskningsämnet. Utan detta kunde texten bli artificiell, ryckt ur sitt sammanhang.

Klemola²⁹ skriver om hur en elev utvecklas och med tiden börjar uppleva den önskade målbilden i sin egen kropps färdigheter (2004, 110). Det som sångaren därmed bemästrar är den egna upplevelsen av hållningen, inte den yttre synen på den. Genom ett förhållningssätt av *i-världen-varo* ger sångaren kroppen befogenhet att aktivt kommunicera med de andra elementen i enheten *kropp-andning-sinne*. Min erfarenhet är att denna förändring i kroppens hållning och inre uppfattning av kroppen är tidskrävande. Jag ser att denna förändringstid kommer av att sångaren inifrån behöver kunna styra sångprocessen. Hen utvecklar därigenom en god kommunikation med sitt instrument och verktyg för hur hen ska arbeta med det.

Det är fundamentalt för sångarens beredskap inför musiken att uppleva kroppen öppen mot omvärlden. Sångaren behöver behärska instrumentet, dess rörelser och ha tillgång till elastiska och snabba reaktioner enligt musikens behov.

²⁹ *Taidon filosofia – filosofin taito* 2004. Författaren beskriver kopplingen mellan hantverk, kropp och själ med österländska kampsporter som utgångspunkt ur ett finländskt–västerländskt perspektiv.

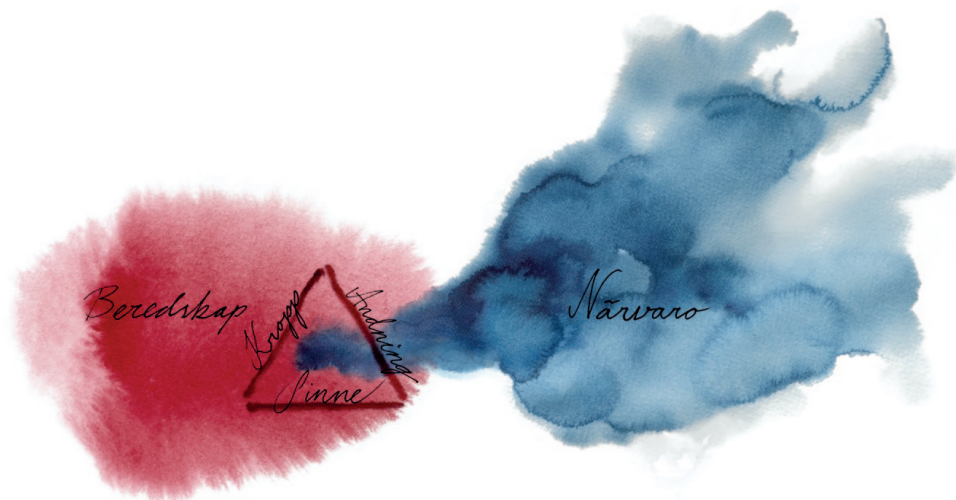


Bild 4. Beredskap och *kropp-andning-sinne* som leder till närvaro i arbetsprocessen eller på konsertscenen. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Kroppen och dess beredskap till deltagande i kommunikation och tillgodogörande av de tolkningsmässiga impulser sångaren förmedlar är centralt i bild 4 ovan (se även bild 3). Sångaren kan förverkliga den musikaliska tolkningen så att den når åhörarna ifall kroppen är beredd att göra det. Heman-Acka (2009, 26) lyfter fram hållningens primära roll i andning och röstproduktion. Hon skriver att en god hållning ska hålla kroppen stilla och adduktionen av mag- och ryggmuskler till ett minimum. Därför blir benens roll central för balansen i sångarens kropp. Min upplevelse korrelerar med detta – efter ett tungt övningspass eller en krävande konsert kan jag vara oerhört trött i benen. Om detsamma vittnar Marilyn Horne³⁰ i Jerome Hines *Great Singers on Great Singing*: ”Benmuskelnerna är som ett extra stöd under allt detta. Ibland efter ett viktigt framträdande kan mina ben vara verkligen styva.”³¹

För att understödja kopplingen mellan elementen i bild 4 vill jag lyfta fram andningens och sinnets närvaro som den fysiska träningens utgångspunkt hos sångare. För att orka

³⁰ Amerikansk mezzosopran, född 1934.

³¹ Hines, 2006, 136. Egen översättning av Hornes ord: ”The muscles in the legs are like an added support underneath all of this, too. Sometimes after an important performance my legs are really stiff.”

sjunga helaftonskonserter eller operaroller och ständigt vara på resande fot behöver sångaren både fysisk styrka och uthållighet. För att träningen då ska tjäna sångröstens behov av kroppsligt arbete behöver den botten i inspiration och andning. Ett träningsätt där man enbart fokuserar på hantlarnas vikter eller löpningens hastighet kliver över kroppens behov och kommunikationsförmåga. Kroppens vilja, förmåga och dagsform behöver komma till tals. Klemola (2004, 56) skriver att vi ständigt trampar över vår kropp och dess medvetande i vårt vardagliga liv. Genom att lyfta andningens och sinnets närvaro i centrum av även fysisk träning ger sångaren kroppen och dess medvetande en chans att sättas i centrum. Kroppens kunskap behöver då inte längre vara i periferin.

Som jag senare ska lyfta fram upplever jag det viktigt att undvika egocentrism inom sång. Det är inte enbart min förtjänst hur musiken ljuder då jag sjunger. Mitt hantverk bottenar givetvis i mitt dagliga arbete men jag äger inte musiken, utan jag ser mig själv som musikens instrument. Det ligger här nära till hands att hänvisa till österländska motionsformers filosofi. Klemola (2004, 41) tar fasta på den japanska *zen*-kulturen³² och dess fokus på hantverket som en del av själsligt övningsarbete. Han menar att inte enbart kroppens och handens färdighet, utan även konsten och den själsliga övningen alla följs åt. Även i *tai chi*³³ är kombinationen av rörelse, andning och medvetande den optimala rörelsen. Den *inre upplevelsen* blir då den centrala, inte den utifrån sedda.

2.2 *Chora* och sång

2.2.1 Sångens ursprung i *chora*

Var finns min grund? Var finns ursprunget till meningen?

Jag stillar min kropp — min andning — allt tankeflöde ...

Ännu finns det rörelse, oro, tankar ...

Nu. Entropin har avstannat, jag förnimmar intet.

³² *Oxford English Dictionary*: Den japanska skolan av Mahayana buddhism. Istället för ritualer och studier av helig skrift betonas meditation och medvetenhet.

³³ *Oxford English Dictionary*: T'ai Chi Ch'uan = en traditionell form av kinesisk kampsport. Både meditativa och fysiska förmågor betonas.

Var börjar sången? Den frågan ställde jag i inledningen men går här djupare in i ursprunget utgående från begreppet *chora*. Detta begrepp går att finna redan hos Platon (2006, 459–460) som beskriver detta i *Timaios*. *Chora* enligt Platon är något som tar emot alla kroppar och är utanför alla slags kroppar. Detta något kan därför inte ha en känd, definierbar form eller vara en spegelbild eller negation till någon känd form. Kristeva (1984, 25) teoretiserar moderskroppen genom *chora* som en ”icke-expressiv helhet formad av drifter och deras stabilitet i en rörlighet som är lika full av rörelse som den är styrd”.³⁴ En alternativ definition hon ger med hänvisning till Platon: ”en rymd lik en matris, närande, odefinierbar, närmare till den Enda, till Gud och, därmed, trotsande metafysiken”.³⁵ Kristeva sammanlänkar alltså teoretiskt moderskapet med detta meningsursprung, *chora*.

En meningsgivande process (”signifying process”) kan beskrivas som en interaktion mellan de semiotiska och symboliska modaliteterna, som är samtidigt oskiljbara och varandras motsatser inom denna process (Välimäki 2005, 164 och Kristeva 1984, 24). Det semiotiska beskrivs av Kristeva (1984, 25–27) som ett preliminärt tecken eller märke som inte representerar något för någon. Det är inte ett etablerat tecken eller en position med ett tydligt värde. Det har alltså något som antyder igenkännbarhet i sig trots att det inte är uttalat. Det symboliska däremot kan beskrivas med ord och har därmed en tydlig identitet. Välimäki (2005, 138) sammanfattar hur *chora* och det semiotiska hör samman: ”*chora* som den organisatoriska rymden relaterad till den semiotiska modaliteten”.³⁶ Kristeva (1984, 26) skriver: ”Även om *chora* kan betecknas och styras så kan den aldrig definitivt positioneras: [...] man kan inte ge den en uppenbar form”.³⁷ För mig är detta sångens ursprung. Obenämnbart men igenkännbart, märkbart men inte definierbart. Kristeva (1984, 26) påpekar vidare att *chora* föregår bevis, rumslighet och temporalitet. Här, i det semiotiska, börjar sången gro innan den kan anta en form i det symboliska. Det symboliska existerar då jag upplever en form för den kommande tonen – då inspirationen tar vid och en tons ansats är på kommande inom en snar framtid. Det semiotiska i sång är som den

³⁴ Egen översättning av: “non-expressive totality formed by drives and their stases in a motility that is as full of movement as it is regulated”.

³⁵ Egen översättning av: “matrix space, nourishing, unnameable, anterior to the One, to God and, consequently, defying metaphysics”.

³⁶ Egen översättning av: “the *chora* as the organizing space related to the semiotic modality.”

³⁷ Egen översättning av: “Although the *chora* can be designated and regulated, it can never be definitively posited [...] but one can never give it axiomatic form.”

stillhet jag kan uppleva innan något greppar tag i mig och musik börjar skapas. Denna övergång från det semiotiska till det symboliska är åskådliggjort i bilderna 5 och 6.

Inspirationen till sången föregås av det obenämnbara, semiotiska, som inte är av fysiska eller temporala kvaliteter. Sångare kan tala om en helig ingivelse eller inspiration utan att specifikt mena en religiös upplevelse, snarast en särskild upplevelse på en semiotisk nivå där sångaren inte *förmår* verbalisera ursprunget.

Chora är ett slags vakuum där inget ännu finns, men där sångaren med musiken i rummet *kan* skapa mening. Det finns en förutsättning för att mening ska uppstå, denna förutsättning bottnar i min professionella erfarenhet – jag vet att jag kan *vänta* på att mening ska uppstå och behöver inte kräva eller tvinga fram den. Tillsammans med *likakännande* musiker, givande repertoar och en intresserad publik har en mening möjlighet att uppstå. När jag sjunger strävar jag efter en upplevelse av expansion — rösten som expanderar i rummet, kontakten med alla i rummet närvarande och musikens mening i ständig expansion. Denna överväldigande expansion har sitt ursprung i först intet och sedan – efter inspiration, andning och tonens ansats – en punkt. Genom en aktiv väntan och att lyssna/känna efter intet, har tonen möjlighet att tändas och därefter expandera (se bild 5).

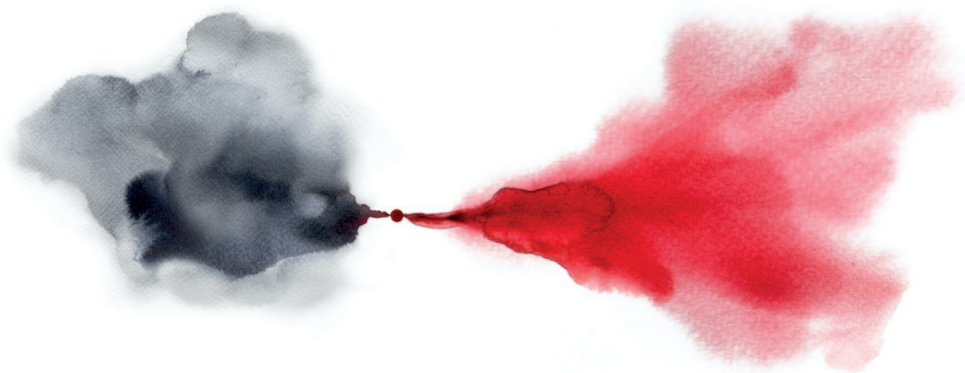


Bild 5. Sångens mysterium: Ur *chora* kan tonen tändas och expandera i rummet. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Sångens mysterium — hur det är möjligt att beröra människor genom att sjunga — grundar sig i det semiotiska genom *chora*. Jag accepterar den väntan och det obeskrivbara som föregår tonens födelse. *Chora* är ursprunget till att kopplingen i enheten *kropp-andning-sinne* existerar, se bild 6. Där det symboliska definieras av en lineär tidsuppfattning framträder det semiotiska (och därmed *chora*) cykliskt och monumentalt. Cykliskt liksom andning eller ett kvinnligt liv, och monumentalt som evigheten (Kristeva 1981, 16).

Sångaren kan inte med säkerhet veta att det semiotiska kommer att infinna sig – om förhållandena för det är optimala just idag. Om sångaren själv är i dålig form, eller musikerna inte alerta på samarbete eller något annat ofördelaktigt existerar i stunden kan det vara svårt att stilla sig och uppleva *chora*. Ett framträdande kan gå väl även om sångaren inte är alldeles stämd till att känna in *chora*, professionaliteten kan kompensera för sådana sämre förhållanden. I sångarens utveckling är det essentiellt att hen lär sig att frambringa rätt sorts affekter för de musikaliska verk som framförs. Att tolka sorg eller glädje betyder inte att sångaren i den stunden upplever just de emotionerna (Lättilä 2016). Sångaren kan på basis av sin erfarenhet sjunga sorg och föra sig in i den emotionen, fast den för sångarens privatperson inte är en aktuell känsla eller upplevs just då. Även om hen inte är fullständigt närvarande i stunden kan åhöraren uppleva situationen som om sångaren skulle vara det. Sångaren kan alltså simulera (inte imitera!) emotioner så att de för rummet och åhörarna är verkliga.

Chora är alltså inte en definierad fysisk plats, även om man kunde dra en förhastad parallell mellan moderskap, livmoder och *chora*. *Dan-tien*³⁸ och övriga beskrivningar av kroppens centrum placeras i ungefär samma kroppsliga region. Men där *dan-tien* (och dess motsvarighet i andra kulturer) placeras på ett exakt ställe cirka 5 cm nedåt från naveln så kan man inte symboliskt fästa *chora* på samma vis. Schippers (2011, 46) menar att det är en direkt fientlig syn på *chora* att på ovanstående vis fysiskt ge den platsen av kvinnans livmoder.

³⁸ Kroppens centrum i kinesisk medicin (Markert 1998).



Bild 6. Utgående från *chora* kan sångaren uppleva inspiration. Ur detta kan *kropp-andning-sinne* skapas. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Efter att inspirationen tänts övergår skeendet alltså i det symboliska (se bild 6). När tonen tänts är den påtaglig och orsakar vibrationer i kroppen: stämbanden vibrerar och sångstödet är aktivt. Då är *chora* i sången inte uppenbar, den existerar någonstans som en *möjlighet* men inte här och nu. *Chora* är i sången därmed påtagligt närvarande innan tonen tänds, och i synnerhet innan konsertens första *tonkropp* tänds. Just i den stundens inre arbete behöver sångaren allra mest en uppvaknande inspiration. Då sången redan tänts befinner sig sångaren (i bästa fall) i *flow*³⁹ eller åtminstone i ett symboliskt skeende hen bemästrar. Ur *chora* föds inspirationen och igenom den tar hela *kropp-andning-sinne* vid. Dessa tre i enheten befäster närvaron som tillsammans med sångarens intellekt skapar mening till åhöraren. I *flow* har redan en ultimat upplevelse tagit vid, möjligtvis för alla närvarande i rummet. Trots att det då inte finns ett påtagligt behov för en stark upplevelse av *chora* existerar den någonstans under hela flödet. Skulle något rubba det kan sångaren återigen behöva söka *chora*.⁴⁰

³⁹ *Flow*-konceptet myntades av Mihaly Csikszentmihalyi 1990.

⁴⁰ Även åhöraren kan drabbas av *flow* och uppleva *chora* dessförinnan. Om åhörarens roll skriver jag i kapitel 4.2.4.

Under arbetsprocessen är *chora* inte ständigt närvarande, upplevelsen av den varierar starkt beroende på i vilket skede av processen jag är. I initialskedet koncentreras fokus till text och musik, medan jag i ett senare skede, då konserten närmar sig, upplever mera flöde i musiken. I detta skede kan jag medvetet söka *chora* och stilla mig inför upplevelsen. Stillheten och *chora* behövs för att möjliggöra *sjunga-i-världen* där musikens mening tillgängliggörs för alla i rummet närvarande.

I början av arbetsprocessen, ingen chora närvarande:

Jag tar fram det nya partituret och börjar spela igenom det på piano. Så småningom sjunger jag också och det känns krångligt i halsen. Kroppen hinner inte med då allt är nytt. Jag blir frustrerad – det är alltid så här jobbigt! Verket är inte så svårt, men min kropp känner inte ännu riktningarna genom frasen, då krockar det i halsen.

En vecka in i övningsprocessen:

Kroppen börjar känna av kärnan i inandningen. Jag känner ursprungskraften och kan sjunga en fras utgående från den. Koncentrationen jag behöver nu är enorm. Jag övar kanske 10 minuter (?) och är sedan i behov av paus. 10 minuter, på riktigt! Jag måste lägga mig ner på golvet. Platt ner på yllemtatten. Där ligger jag en stund tills jag upplever mig kopplad i kropp–andning–sinne igen. Då fortsätter jag en stund. Nu då stycket inte längre är nytt så är min arbetsrytm sådan: jag övar korta pass och tar pauser emellan.

Chora börjar framträda:

Konserten närmar sig och jag kan verket. Texten flödar och kroppen känner sångstämman. Kroppen känner in suget som det kommande septimintervallet uppåt i nästa fras kräver. Redan i början av den frasen är mina ben aktiverade, det sker automatiskt då jag vet vad som komma skall i denna fras. Jag känner ett starkt fundament i golvet via fotsulorna, upp i benen och sedan en styrka i hela höften.

Stämbanden nappar tag i frasens ansats och rösten är fri, på en bas av starka ben och en aktiverad expansion genom diafragma. Kroppen och diafragman skyddar rösten och jag kan fritt följa musikens flöde. Tonkroppen

är vital, den styr musikens gång medan den är skyddad av kroppens funktioner som genom moln runtom den.

I pauserna förnimmer jag chora, en känsla av stillhet och intet, något jag behöver för att kunna följa musikens våg. Avsaknad av instrumentalister och arbetsprocessens skede leder fortfarande till längre pauser, där jag i stillhet kan betrakta verket, dess mening utan tidspress.

Konsertens början:

Jag intensifierar min närvaro på scenen, andningen blir starkare, min rygg är med, både i fysisk kraft, men också via närvaron som en kommunikationskanal till ensemblen. Strax ska jag börja, förspelet närmar sig sitt slut. Jag är mycket koncentrerad, stillar mig ÄNNU mer, en sista inandning – stilla – NU. Sen simmar jag med. Allt är förberett och klart. Jag är med i musiken, strömmen, närvaron.

Betydelsen av *chora* växer vartefter arbetsprocessen med det musikaliska verket framskrider. Med detta menar jag då jag upplever att jag behärskar det verk jag ska framföra. Jag har då haft tid att öva tillräckligt så att verket ”sitter”, alltså att jag sångtekniskt bemästrar varje fras och i dem förekommande intervaller och koloraturer. Texten sitter så att konsonanter och vokaler kan sjungas utan att de stramar åt i halsen, därmed förmår jag mödolöst uttrycka textens mening tillsammans med musiken. Andningen har optimerats för varje fras. I tolkningsarbetet är upplevelsen av sångens ursprung och *chora* essentiell. Dessutom behärskar jag hela partituret så att jag vet vad musikerna i ensemblen ska spela i dialog med min stämma. Det innehåll jag ska förmedla till publiken finns då tillgängligt för min *kropp–andning–sinne* genom *chora*. Jag behöver inte rationellt och konkret söka meningen med verket för den existerar under, bakom och innanför sången.

2.2.2 Moderskapet – en lektion i väntan, expansion och fokus

Kristeva sammanför på ett teoretiskt plan kvinnlig cyklisk och monumental tid, moderskapet och *chora* (se kapitel 2.2.1.). Även om *chora* inte ska placeras fysiskt (Schippers 2011, 46) som en motsvarighet till livmoderns plats i moderns tillkomst genom

det växande barnet, så finns det på ett semiotiskt plan likheter. Man kan genom en ultraljudsundersökning redan tidigt i graviditeten *bevisa* att ett barn växer, men inte ännu fysiskt *känna* barnet – för modern själv är graviditeten i högsta grad en semiotisk företeelse i detta stadium. Först senare i graviditeten är barnet konkret genom sina rörelser som modern känner och det symboliska tar vid. För fadern sker transformationen till det symboliska vid barnets födsel då ett symboliskt (faders-)stadium tar vid.

Den nio månader långa graviditeten känns som en expansion *ad infinitum* som å ena sidan tar över den egna kroppen, men å andra sidan styrs av den egna kroppen utan att modern kan styra expansionen. (*Hur kunde detta mirakel ske, i min kropp?*) Styrningen för expansionen försiggår på en semiotisk nivå (*Vem/vad är det som styr?*), kärnan i graviditetsupplevelsen är ur denna synvinkel obeskrivbar. Denna starka upplevelse av det semiotiska i olika avseenden av en graviditet (väntan, expansionen och dess styrning) gör att *chora* enligt Kristevas teorier får en för mig särskilt stark betydelse. Genom minnet av graviditetsupplevelsen är *chora* inte enbart en teori för mig utan en personlig och livsomvälvande sanning. Upplevelsen av hur det semiotiska övergick i symboliskt i samma del av kroppen som jag känner livskraftens kärna som en språngbräda till sången är därmed självupplevt och sant. Samtidigt som det finns en personlig bakgrund till denna kärna och expansion är *chora* en del av den teoretiska referensram som jag i denna avhandling nyttjar för att beskriva *sjunga-i-världen*.

När jag sjunger står jag i musikens tjänst, jag upplever att musiken och min förståelse för den baseras på andra faktorer än könstillhörighet. Möjligtvis uppfattar åhöraren detta annorlunda, min röst är ju ändå en kvinnas röst. Men ändå finns det något i det upplevda moderskapet som subtilt har trängt in i mitt musikermedvetande och krävt sin plats. En upplevelse av att jaget förändras, tillfälligt t.o.m. försvinner och *något* tar över kroppen. *Något* kräver tid och hela tiden större utrymme för att vid ett tillfälle ta plats bland oss levande människor. Och sedan börjar tålamodsprövningen. Långsamhetens lov blir det nya ledordet. Glädje och sorg uttrycker den lilla varelsen utan att täcka in dem i något mera socialt gångbart än ett pärlande skratt eller en ursinnig gråt. Den lilla i min famn har sin rytm och jag behöver respektera och följa den.

Vad hände med det jag som alldeles nyss flög och for helt enligt mitt eget valda schema? Finns hon mera? Vem är nu denna långsamma, ständigt väntande person som över allt beundrar det lilla knytet?

Väntan blir alltså det nya normala. Barnets närvaro och omedelbara känslouttryck visar mig subtilt vägen till ett annorlunda förhållningssätt till barockens affekter. Jag lutar på kroppen och sångtekniken, affekternas betydelse har kristalliserats för mig. Kroppen som expanderat, återgått till sin egen form och krävt av mig att gå ner i tempo är lättare att lyssna till. Botten – jorden – fotsulorna är mera uppenbara nu, nu har jag tid och förståelse för att lyssna till dem. En kvinnlig subjektivitet, genom repetition och evighet, har ett annorlunda tidsbegrepp än befintlig, linjär civilisationshistoria (Kristeva 1981, 17). Detta, inledningsvis, påtvingade långsamma tempo visar sin briljans i kommande övningssituationer. Det finns inte längre tid för väldigt lång förberedelse som innan den lilla varelsen tog sin plats i livet (*vad gjorde jag med all tid innan baby'n kom?*). Nu behöver jag ha en kort omställning från mammarollen till sångarrollen, koncentrera mig på det som är väsentligt och åsidosätta det som inte är det. Jag kan bättre fokusera på uppgiften, vänta in tonen, känna instrumentets alla dimensioner. Jag är förändrad – till det bättre. Jag önskar här lyfta fram moderskapet, inte som ”det andra” (de Beauvoir 2012, 26), utan som normen i avhandlingens kontext. Genom moderskapet har jag upplevt det semiotiska i *chora* vilket gör att detta är utgångspunkten, det ökönade, för min position som skribent.

I kapitel 2.2. har jag studerat *chora* som en utgångspunkt till sången, alltså ett stadium där instrumentet ännu inte tänts. När tonen väl närmar sig, alltså då inspirationen väckt andningen och den kommande frasen har utkristalliserats blir upplevelsen av rummet påtaglig. Från en tydligt inåtriktad koncentration förflyttas fokus till rummet och den kommande *tonkroppen* däri.

2.3 Kroppen i rummet

2.3.1 Tonen anländer

Tonen närmar sig, bakifrån, uppiifrån. Den är inte min, men kommer till mig. Jag är tonkroppens instrument och min uppgift är att ge den en ansats och genom det musikaliska flödet berätta en historia och förmedla en känsla till publiken. Mitt inre öga betraktar tonen då den närmar sig. Jag andas, stillheten styr mig.

Min kropp reagerar på den ton som snart tänds. Andningen aktiveras och mina ben stärks. De förbereder sig på att ta emot och bära frasen. Ett

omhuldande expansivt fält skapas kring kroppens energicentrum. Ur de starka och bärande benen samt expansionen kring bålen känner jag hur "medaljongen" på bröstbenet bärs upp av bröstkorgen, genom en målmedveten diafragma känner jag en kraft som kommer att bereda rum för tonkroppen och följa musikens flöde.

Jag är öppen för tonen och tar den i ett ögonblick. Ett ögonblick där absolut fokus omedelbart övergår i expansion. "Klick!" säger det då tonen tänds, då är jag redan i musikens flöde och expansionen bereder plats åt hela frasen. Detta är ingen prestation i stunden. Förberedelsen stillar min rationella tanke och ur stillheten kan tonen tändas fokuserat. Det är inte i och för mig, utan till publiken genom mig.

Genom denna upplevelse av hur tonen tänds kan *kropp-andning-sinne* bereda plats för *tonkroppen* och då existera *till* rummet. Denna medvetna stillhet, med känsla av styrka i kroppen och upplevelse av expansion är en vardaglig utgångspunkt för min sångövning. Kroppens medvetande, genom årtal av sångträning, vet hur tonen fysiologiskt inleds. Genom kroppens upplevelse av stillhet kan röstens ursprung i *chora* skönjas och sången bli något annat än en prestation.



Bild 7. Tonen som anländer innan den tänts och tänds framför ögonen innan den klingar i rummet.
Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Magda Olivero (Hines 2006, 209–210) menade att vokalen anländer uppifrån och i bild 7 åskådliggör jag upplevelsen av detta innan tonen tänds någonstans framför mina ögon. Sångfysiologiskt bidrar denna upplevelse till att sångarformanten stärks eftersom övertonerna kan samlas till ett kluster då tonen är fokuserad. För att kunna vänta på tonen behöver jag aktivt göra just det, *vänta*. I denna väntan finns redan instrumentet tillgängligt, med *chora* som ursprung har inspiration vaknat. Kroppens energicentrum (som jag även diskuterar i kapitel 3.1.2.) och *kropp-andning-sinne* gör sig beredd på att tonen ska anlända och att en *tonkropp* ska börja klinga. Onödiga muskelspänningar kan undvikas genom en sådan väntan – eftersom tonen inte genom detta synsätt ”tillverkas” så finns ingen anledning att göra något utöver det som den kommande frasen faktiskt kräver. Att kunna låta denna stund bara vara förutsätter att sångaren kan låta musiken vara sitt eget väsen utan att försöka förbättra den. I den tidiga musiken är affekterna klart närvarande och sångaren behöver inte förstärka dem (eller några andra känslotillstånd) om hen övat in det musikaliska verket med eftertanke.

De fysiska aspekter som denna tonens väntan åstadkommer är mångahanda. Som jag ovan nämnde blir det möjligt för sångaren att fokusera på hurudan kroppsaktivitet hen behöver ha för att frasen ska kunna inledas och genomföras. Ur energicentrum startar en expansion kring bålen som sträcker sig, liksom en stor simring, runt hela kroppen (se även bild 13). Denna stärker stödet där avståndet mellan diafragma och larynx genom frasens gång ska hålla ett fast avstånd. Detta skapar samtidigt en ypperlig utgångspunkt för *inhalare la voce*, vilket möjliggör en optimal lufttillförsel till stämbanden under hela frasens lopp. Expansionen ger också sångaren tillgång till ett elastiskt, större utrymme i munhålan genom bland annat mjuka gommen. Detta bidrar till en klang som är i enlighet med *bel canto*-idealet.

Det kan te sig som om sångbranschen idag skulle vilja se väldigt personliga sångare på scen, men i mitt tycke är en förstorad personlighet inte i musikens tjänst, det är snarast ett tecken på den egocentricitet som plågar vår bransch. Däremot är en stark närvaro hos sångaren i musiken central, att sångaren faktiskt vågar existera *till* rummet då hen sjunger på scen. För den professionella sångaren kan det vara nödvändigt att inse att rösten och kroppens fysiologi ändras med tiden och den teknik man övade in som tjugooåring inte nödvändigtvis längre fungerar till belåtenhet hos 40-åringen. Rösten är ett dynamiskt instrument som förutom de dagliga variationerna även förändras under en lång karriär.

Ifall jag upplever stress eller andra icke-uppbyggande tillstånd blir det inte möjligt för väntan på tonen att infinna sig. Det är därför viktigt att den dagliga sångövningen och repetitionerna inför konserter är fredade situationer. *Kropp-andning-sinne* kan inte framträda som en stark enhet ifall sångaren är ur balans, med avsaknad av stillhet och väntan.

2.3.2 *Sjunga-i-världen*

Musikerna och jag befinner oss i en rund ring med alla noterna på våra notställ framför oss. Vi övar in ett nytt konsertprogram och befinner oss på den tredje repetitionsdagen. Vi har känt in varandras förslag på frasering och tagit dem till oss. Ibland diskuterar vi fortfarande, men mera blir det nu längre tider av musik.

Lutenistens nyss spelade aktiva arpeggio känns i min kropp, den får en "kick" av det. Cembalisten ler för arpeggiot vi nyss hörde var som en glädjespruta för flera av oss. Min kropp reagerar, lutenistens knäppningar på strängarna ger mig en kroppslig impuls. En aktivitet föds kring bålen, jag hänger mig och andas in mot den och då tonen är klar att börja får den en piggare, aktivare och gladare klang. Allt detta ur ett annorlunda arpeggio!

En gemensam bakgrund till begreppen *kropp-andning-sinne* och *sjunga-i-världen* ligger i synen på sången och rösten som något ständigt föränderligt. Sångarens dagsform varierar, och det gör även kontakten med kollegerna i repetitions- eller konsertsituationen. Sångaren behöver alltså ständigt förhålla sig till sig själv och omgivningen på nytt. Fischer-Lichte (2008, 92; kursiver i originalet) skriver:

En levande organism, ständigt engagerad i en process av blivande, av permanent transformation. Den mänskliga kroppen vet inte av ett tillstånd av varande, den finns enbart i ett tillstånd av blivande. Den återskapas i varje ögonblick, varje andetag och rörelse förkroppsligar en ny kropp. Av denna anledning är kroppen ytterst ogripbar. Den förkroppsligade i-världen-varon, som inte kan vara men bli, motsätter sig kraftigt all definition av ett fullbordat konstverk.⁴¹

⁴¹ Egen översättning av: "It constitutes a living organism, constantly engaged in the process of becoming, of permanent transformation. The human body knows no state of being; it exists only in a state of becoming. It recreates itself with every blink of the eye, every breath and movement embodies a new body. For that

Detta ständiga återskapande, den oavbrutna kontakten med omgivningen och det egna instrumentet är grunden för *sjunga-i-världen*. Genom sångarens arbete i *kropp-andning-sinne* och alla dess dimensioner har hen tillgång till den information som är nödvändig för att kunna förmedla musikens mening. Denna information finns i sångarens eget instrument och intellekt, i musikerna runtomkring, i rummet, i åhörarna samt i alla mellanrum mellan dessa entiteter. Informationen kan vara uppenbar, auditivt och visuellt tillgänglig, men också subtilt närvarande, genom andnings- eller sinnesbaserad kommunikation tillgänglig. Förmågan att ta till sig sådan information lär sig sångaren genom sin yrkesövning och den förefaller vara mångfacetterad och förutsätter fingertoppskänsla hos hen. Heidegger (2004, 78) menar att *i-världen-varon* är ett enhetligt fenomen, det kan inte spjälkas upp i delar, han (ibid., 141) skriver även: ”I tillvaron ligger en väsensenlig tendens till närhet.” Båda dessa faktorer (enhetlighet och närhet) existerar även hos sångaren, men genom andningen som tillagt element i *i-världen-varon* skapas *sjunga-i-världen*. Detta är den teoretiska ramen för sångarens professionella erfarenhet upplevd och utvecklad genom *kropp-andning-sinne*.

Hines (2006, 13) påpekar att det är utmanande att verbalisera vad som händer då man sjunger. Det egna sånguniversumet finns till för att uttrycka musikens mening och därför kan sångaren inte nödvändigtvis sätta ord på det. Därför är *beskrivningen* av sångarens inre arbete relevant, inte *förklaringen*. Jag belyser *kropp-andning-sinne* ur olika synvinklar utan att kunna verbalisera (förklara) den till fullo, men genom fenomenologin och därmed konceptet *i-världen-varo* kan jag betrakta ett skeende där människan inte är skild ifrån sin omgivning. Henry (2009, 73) menar att kommunikationen mellan ett konstverk (i denna avhandlings kontext det musikaliska verket) och publiken (här både musiker och åhörare) inte sker på den konkreta nivån såsom genom text eller teknik. Kommunikationen sker genom emotioner och känslighet, på en annan nivå än där partituret med sina noter och sin text rör sig. Det som jag kallar musikens mening är just detta obeskrivliga men så starkt närvarande i en konsertsituation där man kan drabbas av musikens kraft. Vi äger inte detta men kan få tillgång till det.

reason, the body is ultimately elusive. The bodily being-in-the-world, which cannot *be* but becomes, vehemently refutes all notions of the completed work of art.”

Merleau-Ponty skriver ”att betrakta ett föremål är att komma till det och bebo det och därifrån uppfatta saker och ting alltefter den sida dessa visar i förhållande till det” (2006, 14). Detta betyder för min avhandling sångrösten och det inre arbete den möjliga *tonkroppen* förutsätter. Jag närmar mig den och bosätter mig i min röst och upplever de dimensioner den och det inre arbetet har. Riktningen *till* är betydelsefull i *sjunga-i-världen* genom kontakten till rösten, musikerna, partituret och åhöraren i rummet. Tonen skapas i kroppen, och Merleau-Ponty påpekar att människan alltid finns i sin kropp, tonen kan inte förflyttas bort då den redan är i och från mig. Samtidigt som sångaren ställer sig *i världen* (Heidegger) så finns riktningen *till* (Merleau-Ponty) närvarande. Medan jag betraktar och studerar sångarens inre arbete behöver jag beakta subjektiviteten som nära förknippas med fenomenologin. Då jag betraktar föremålet ser jag det ur en synvinkel åt gången, jag kan inte få en objektiv överblick över det som jag fenomenologiskt studerar. Bägge aspekter hör till ämnets natur vilken inte kan bibehållas ifall man skulle förutsätta fullständig objektivitet.

Merleau-Ponty behandlar *till-världen-varon* utan att diskutera andning. Det förefaller som om människokroppen skulle finnas *till* rummet, men att den inte gör det genom andning. Detta är intressant men samtidigt bygger hans teorier på de tidigare fenomenologernas teorier (Husserl, Heidegger) som heller inte diskuterar andning som ett kommunikationsverktyg för *i-världen-varo*. Berndtson och Škof diskuterar i sin antologi (2018) konceptet *breathing-in-the-world*, och jag använder detta för sångarens arbete genom konceptet *sjunga-i-världen*. *Sjunga-i-världen* vilar på den fenomenologiska traditionen genom Heidegger och Merleau-Ponty samt på Irigarays teser om luften, som den fenomenologiska forskningen tidigare förbisett. Då jag betraktar sångarens inre arbete ser jag denna aspekt som alldeles central.



Bild 8. Närvaro och intellekt deltar i förmedling av musikens mening till åhöraren genom sångarens *kropp-andning-sinne*. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

I bild 8 åskådliggör jag den obrytbara enheten *kropp-andning-sinne* som är en förutsättning för sång där en berättelse, affekt eller känsla i samspel med musiker och rummet kan förmedlas till åhöraren genom sångarens närvaro i rummet och intellekt. Kommunikationen fungerar båda vägarna, inte enbart från scenen ut till publiken, utan också i motsatt riktning med informationsgång från åhöraren till sångaren. *Sjunga-i-världen* inkluderar även att sångaren gör sig tillgänglig för åhöraren genom musiken. Det ska vara möjligt för åhöraren, genom sångarens öppna kommunikation, att holistiskt uppleva musikens och berättelsens innehåll. Lorna Marshall (2002, 9) skriver:

Du måste kunna ta din kropp till en fri och mödölös kontakt med emotioner, andra artister, textens språk, presentationsstil och till sist, publiken. Kroppen bör vara full av liv, i dialog med ditt inre liv och kunna livfullt uttrycka en vald märklig realitet.

Sångarens kropp (likt skådespelarens i detta citat) behöver sålunda ständigt vara i kontakt med andra dimensioner av hens existens. Med Heideggers ord blir sångarens *tillvaro* och *närhet* till sitt instrument, till musiken och omgivningen det enhetliga och avgörande för *sjunga-i-världen*.

2.3.3 Bortom prestationen

Mark Johnson (2007, 210) menar att konst i den västerländska filosofiska traditionen under en lång tid inte behandlades som ett seriöst tema. Han menar att Platons *mimesis* innebar att konsten enbart imiterade verkligheten, inte var en. Att imitera något betyder att man inte själv ska synas, den egna tolkningen är inte väsentlig för imitationen utan man behöver likna något annat så mycket som möjligt. För ett musikaliskt verk skulle detta betyda att den tolkning musikern och ensemblen jobbar med (och varför det inre arbetet och *sjunga-i-världen* är relevant!) skulle mista sin betydelse och sången enbart bli en prestation. En musiker tillbringar flera år av mer eller mindre imitation, under studiernas lopp behöver man lära sig hantverket via lärare och äldre kolleger. Det har till en början många likheter med imitation, men vartefter musikern utvecklas och blir självständig i sitt musikerskap blir imitationens betydelse förminskad. Då blir istället den egna musikerpersonligheten synlig och de egna tolkningarna, sprungna ur den enskilda musikerns livserfarenhet, påtagliga.

Att vara nervös inför en prestation är en normal känsla för musiker och det viktiga är att lära sig handskas med den, inte att bli kvitt nervositeten. Adrenalinet som flödar i kroppen då man är nervös kan i bästa fall hjälpa musikern att fokusera på prestationen. Men om nervositeten förhindrar upplevelsen av att man som musiker fritt kan verka inom *kropp-andning-sinne*, mellan spontanitet och kontroll, kan *sjunga-i-världen* inte uppstå. Då inträder inte tillståndet man kunnat nå under repetitionsperioden och man kan uppleva att tillit saknas. Vid nervositet finns en stark koncentration kring jaget och för att musiken ska få tala för sig, inte gå den enskilda musikerns ärenden, behöver man lära sig förbise jaget i konsertsituationen. En karriär blir också mera hållbar ifall svår nervositet inte ständigt gör sig påmind. Att då uppleva den kommande tonen som någonting instrumentet ska *förbereda att ta emot*, inte åstadkomma eller prestera, blir en viktig del av synen på en själv som konserterande musiker. Då jag vet att mitt inre arbete med det musikaliska verket är tillräckligt får jag i konsertsituationen genom *kropp-andning-sinne lita* på detta, uppleva *tonkroppen* skapas samt genom *sjunga-i-världen* hänge mig åt musiken *till* rummet tillsammans med musikerna och åhörarna.⁴² För mig själv behöver jag alltså uppleva ett gott självförtroende, så att tilliten till det egna kunnandet är tillräcklig.

⁴² Jämför detta med Sjöström (2007, 160) som i sitt arbete med skådespelare funnit det betydelsefullt att ”fokus utanför sig själv, på medspelare och den sceniska uppgiften kan befria skådespelaren från en hindrande självmedvetenhet och ge en ökad specificitet i handlingen.” Detta innebär ju inte att det inåtriktade arbetet med skådespelaren (eller sångaren) själv skulle vara oviktigt utan att existera tillsammans i rummet blir en essentiell del av uppgiften.

På konserter kan man ibland uppleva en känsla av att tid och rum försvinner, att man blir ett med musiken. Detta kan kallas *flow* (se kapitel 4.2.1), det är ett tillstånd av exceptionell närvaro och koncentration som kan upplevas både av musiker och åhörare. I detta tillstånd existerar bara den aktuella upplevelsen och ens egen person förlorar betydelse i stunden. Detta betyder för musikerns del att *flow* fokuserar mera på musiken och upplevelsen än på personen.

Rationellt sett vet musikerna att recensenter eller andra kritiskt lagda personer kan åhöra en konsert. Ibland vet man att en festivalchef eller annan för ens framtida karriär viktig person finns i konsertsalen. Trots dessa personer, och det förhöjda krav på utmärkt prestation de för med sig med sin blotta närvaro, behöver musikerna hitta en förmåga att musicera tillsammans utan att distraheras av prestationskravet. Ett slags inre känslfilter behöver alltså existera. Ett filter som gör att sångaren kan särskilja sin privatperson ifrån yrkesrollen. Om jag ger mitt allt under en konsert, alltså fokuserar starkt på närvaron i musiken och koncentrerat utför alla musikaliska detaljer, är det ändå yrkespersonligheten som utvärderas och kan kritiseras, inte jag som privatperson. Det kan vara svårt att själv uppleva skillnad mellan sitt privata och sitt professionella jag men det är nödvändigt att veta att det är det professionella jaget som står på scen. I konstnärliga yrken är den professionella rollen inte så tydligt åtskild ifrån privatpersonen (eftersom den egna konstnärliga tolkningen är central) som i många andra yrken, och särskilt av denna anledning är ett inre känslfilter en nödvändighet. Tack vare detta kan musikern friare hänge sig åt musiken och förflytta sig bortom jaget och prestationen.

Att ständigt vara tillgänglig för omgivningen kan upplevas tärande för sångaren och det är, liksom jag tidigare påpekat, en längre process att bli en professionell sångare. Snabba lösningar fungerar inte i en process som utgår ifrån uppmärksamhet inåt, empati med sig själv, självkännedom och nyfikenhet på den egna kroppen (Green 2009, 167). För att kunna utveckla sångrösten som instrument behöver man utveckla hela människan. Enligt Stanislavskij (2003, 55) är en föreställning utan inspiration ovidkommande för åhörarens hjärta, en sådan har ingen betydelse för den mänskliga själen.

2.4 Från dualistisk till holistisk syn på instrumentet

2.4.1 Från sångteknik till *sjunga-i-världen*

Min uppfattning är att det är omöjligt att särskilja de fysiska och fysiologiska aspekter av sångarens inre arbete ifrån de andra som jag i denna avhandling studerar. Jag ställer mig kritisk till den cartesianska synen på människan där man kan dela upp hen i själ och kropp. För sångens del blir det konstgjort för exempelvis andningens del. Visst kan man säga att andningen som funktion är kroppslig, men som jag ser det är inte ursprunget till andningen det. Och för att utvecklas som professionell sångare behöver man arbeta med alla dimensioner av sin mänsklighet. Kontakten *till* rummet i en konsertsituation – musikerna och åhörarna – sker heller inte genom sångtekniska metoder utan genom att *lyssna in* sin omgivning genom *kropp-andning-sinne*. Man behöver såväl en god sångteknik som färdigheter i den icke-verbala kommunikation som kontakten *till* rummet förutsätter, man kan inte avvara en del av dessa.

Det är välmotiverat att utveckla sin sångröst med ett holistiskt grepp. Som Raami (2015, 29) påpekar är det studenter med holistiskt tankesätt som snabbare har tillgång till olika typer av tankegång ("modes of thinking") och i sång är detta centralt. Sångaren behöver kunna använda olika former av kreativitet, kunskap och kommunikation, genom en holistisk uppfattning av instrumentet blir allt detta tillgängligt. Cuthbertson-Lane (2009, 86) skriver om den holistiska sångaren att för att kunna få tillgång till människans hela spektrum av psykiska, röstmässiga och emotionella färdigheter är det också nödvändigt att beakta desamma. Den tolkning som *hela* sångaren gör av ett musikaliskt verk omfattar en hel människas erfarenheter och visdom. Den är då relevant och talande för sångarens publik.

Miller (1996, 202) menar att det är ansiktsuttrycket som är sångarens främsta sätt att förmedla emotioner. Han hävdar att sångaren utifrån kontrollerat utarbetar ett fungerande minspel som är tillgängligt under ett framträdande. För mig ter sig detta konstruerat även om jag håller med om att en spegel är bra att använda i övningsrummet exempelvis för att korrigera felaktig hållning. Jag menar att sångaren behöver utveckla sin röst holistiskt och låta det ta sin tid. En utifrån kontrollerad tolkning fäster mera uppmärksamhet vid sångarens yttre former och ytliga beteende än den tolkning som stiger upp ur sångarens inre. Enheten

kropp-andning-sinne som kommunicerar med musik, text och människor ser jag som en mera kompetent och övertygande tolkare än den visuellt kontrollerade sångaren. Att genom *sjunga-i-världen* välja hållbar utveckling för sin röst gör att åhörarna även får lyssna till äldre sångare. Jag finner det mycket givande att lyssna till sångare som genom decennier av målmedvetet arbete utvecklats till fullödiga tolkare av djupa mänskliga stämningar.

2.4.2 Ett utvidgat kroppsbegrepp

Såsom jag tidigare har beskrivit sångens tillkomst förkroppsligar sig tonen steg för steg tills den slutligen klingar i rummet. Dessa steg tills instrumentet gör en ansats och tänder tonen åskådliggörs i bild 9. Denna bild åskådliggör hur det inte finns några gränser där kroppen skulle kunna vara ett medium skilt från människans icke-fysiska dimensioner. Det finns zoner där kroppens betydelse förstärks, men man kan inte skilja enheten *kropp-andning-sinne* i sina beståndsdelar. Det vore som ett tankeexperiment utan verklighetsförankring. Klemola (2004, 154) menar att ifall man upplever en kroppens och sinnets dualism existerar även en jagets och världens dualism – jag är av annat ursprung än världen. Men då denna förstnämnda dualism börjar brytas ned kan även gränserna mellan jaget och världen suddas ut. Medvetandet och kroppsligheten blir oskiljbara (Klemola 2004, 163). Detta leder sångaren in i *sjunga-i-världen* där sångarjaget är av samma ursprung som omgivningen, vi delar den även om våra roller i rummet är olika. Vi har samlats i rummet i samma ärende, att uppleva musiken framföras, men musikerna och jag är där för att förmedla musiken medan publiken kommit dit för att ta till sig densamma.



Bild 9. Ur *chora* kan sångaren uppleva inspiration och den mening som skapas. Sångarens kroppscentrum aktiveras och inhalationen tar vid. En stund av stillhet följer varpå tonen kan klinga *till* rummet. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Parkes (1990, 11) lyfter fram att kroppen inte hittills haft någon betydande plats i västerländsk filosofi. Han menar att kroppen faktiskt förbisetts grovt inom filosofin och därmed fått en ofördelaktig roll i jämförelse med själen eller sinnet. Därtill ser jag att den dualistiska människosynen inom den kristna traditionen har ökat klyftan mellan kroppens fysiska och sinnliga (eller själsliga) dimensioner. Kroppen har betraktats som ett skilt väsen än själen, dessa två har i döden ansetts åtskilda. Detta har naturligtvis påverkat oss i västerländska kulturer på ett helt annat sätt än i de österländska traditioner där människan redan i årtusenden uppfattats som en holistisk varelse. Varela (1999) påpekar att fenomenologisk erfarenhet kan vara svår att verbalisera eftersom mycket av den försiggår på ett förspråkligt stadium. Samtidigt lyfter han fram att det ingalunda betyder att det är omöjligt att klä dessa erfarenheter i ord. Därför är det förståeligt att vi hittills saknat ord för denna koppling och att konceptet på något vis känns obekant. Människan kan inte betraktas som skild från sin omgivning utan vi bör samexistera med världen runtomkring oss. Genom *sjunga-i-världen* är sångaren i denna symbios med sin omgivning: musiker, åhörare och rummet.

2.5 Slutsatser

I kapitel 2 har jag behandlat de kroppsliga och förkroppsliga perspektiven i enheten *kropp-andning-sinne* och introducerat *sjunga-i-världen*. Jag har utgått ifrån att den kommande tonen börjar skapas innan sångarens stämband tänder den och studerat denna förkroppsliga existens genom begreppet *chora*. Sångarens förhållningssätt till sången genom en känsla av beredskap samt en god kommunikation *i* och *till* rummet har visat sig vara viktigt för en optimal prestation. Denna kommunikation innefattar såväl sångarens eget instrument och den *tonkropp* som optimalt skapas för kontakten med musikerna och åhörarna. Jag har även behandlat vikten av att ersätta känslan av att sångaren själv måste prestera och skapa tonen med känslan av att enbart vara instrumentet som tonen klingar igenom. Detta kan fungera som en välvald metod för att undvika svår nervositet och därmed underlätta en hållbar yrkeskarriär.

3 Inspiration och andning

Var börjar andningen? Jag ska åstadkomma en ansats till tonen lätt som en fjäders beröring på huden. Hur blir jag redo för en sådan rörelse? Vilken typ av förberedelse behövs för en ansats där avspänning och en omedelbar expansion är de viktigaste elementen?

Jag behöver uppleva ett vakuum, ett stilla intet därifrån något kan växa. En lugn andning med pauser mellan in- och utandning för mig närmare intet. En stund av denna lugna, målmedvetna andning för mig till chora därifrån mening börjar byggas upp. Jag förnimmer en avsikt, en mening som andningen uppfattar och börjar ta in. Det musikaliska verket har fått ett ursprung som jag kan koppla ihop med partituret. Som på den nedersta punkten på en trampolin kan jag finna ett stadium nära chora, inte i det men nära, och i varje stillhet före inandning veta varför jag inhalerar.

Andningen har en avsikt, jag har absorberat känslan i partituret och inmundigar den som den underbaraste doft av kanel. Denna doft fyller mig omedelbart i en lämplig mängd. Ingen ansträngning finns, enbart acceptans. En stilla stund och så uppenbarar sig önskan om att vidröra tonen lätt som en fjäder rör vid huden på min handrygg.

Tonkroppen ljuder.

3.1 ”Fiato, fiato e poi fiato”

3.1.1 Jag sjunger, alltså andas jag

Klemolas (2004, 57) beskrivning av den medvetna andningen som ger människan styrka är utgångspunkten för detta avsnitt. En vital puls kan förnimmas där människan genom kroppens centrum hänger sig åt andningen. Genom en sådan förståelse blir andningen en central del av utvecklingsprocessen för sångaren. Som Hemsley (1998, 108) påpekar andas vi inte för att sjunga utan tvärtom. För att vi har en inspiration och impuls att sjunga behöver vi andas (se även Viver 2009, 239). Inspirationen till sången kommer alltså först, den föds

utgående från grunden i *chora*, sedan följer inhalationen. Flera är de sångare som vittnat om andningens centrala roll i deras långa karriärer. Kurt Baum (1908–1989) sade såhär: ”Andningen är din rösts liv [...]. Andningen är allt [...] för en lång karriär.”⁴³ Min egen uppfattning är densamma, en fungerande och djup förståelse för andningens betydelse i sång bär sångaren igenom många utmaningar under karriären. Dagar som känns lätta och då ens sinnelag är positivt är det alltid härligt att sjunga, men de dagar då livet inte är lekande lätt behöver jag en stark andningsteknik för att även då finna musikens mening. Att bemästra andningen i sång har således flera dimensioner:

1. Att fysiologiskt kunna kalibrera rätt mängd luft för varje fras och inom utsatt tid inhalera den utan att åsamka kontraproduktiv muskelspänning. För att kunna optimera detta behöver sångaren känna den kommande frasen väl så att hen i den förberedande inhalationen ansamlar en ändamålsenlig luftvolym i lungorna.
2. Att kunna ta till sig musikens mening på ett öppet sätt. Detta förutsätter ett sinnelag där sångaren kan ta emot information från omgivningen (musiker, åhörare och rummet) och avgöra vilka delar av den som kan implementeras i musikens tolkning. Här menar jag specifikt intuitiv information såsom emotioner och affekter samt konkreta musikaliska element som tempo, rytm och tonhöjd.
3. Att kunna förverkliga och förmedla den information som sångaren tagit till sig i punkt 2. Här behöver jag kinestetiskt registrera hur inspirationen och därpå följande inhalation med dess information känns i mitt instrument. Även den intuitiva och emotionella informationen jag tagit till mig framkallar resonans i mig. Med denna information kan en *tonkropp* födas och den sjungna frasen ge musiken en fullödlig tolkning.

Dessa punkter beskriver den del av arbetsprocessen då det musikaliska verket redan är väl inövat och jag framför musiken med goda musiker. Att sjunga med musiker (dessa kan vara både andra sångare och instrumentalister) som kommunicerar på samma vis är nödvändigt för att jag ska kunna använda informationen som andningen ger mig. Inom tidig musikgenren är puls, sväng och andning viktiga faktorer och där har jag även funnit de musiker

⁴³ Egen översättning av: ”Breathing is the life of your voice [...]. Breathing is all of it [...] for a long career.” (Hines 2006, 36.)

jag bäst trivs att sjunga med. Då jag ibland har sjungit med musiker som inte likaledes *andas* känner jag mig fort låst. Det känns som om inspiration och andning inte har utrymme att verka och jag upplever felaktiga spänningar på olika ställen i kroppen. Andningen fungerar inte i sådana fall som en kommunikationskanal och jag blir tvungen att i övningssituationen använda exempelvis gester, utöka ögonkontakten eller verbalisera musikaliska skeenden (affekter, fraser) betydligt mera än jag normalt skulle göra. Det gör arbetsprocessen långsammare och mera tungrodd.

Magda Olivero (1910–2014), vars ord utgör rubriken för detta kapitel 3.1., var en inspirationskälla för Tom Krause i hans undervisning. Vi diskuterade ofta den fria andningen under våra arbetssessioner med Tom. Andningen behöver vara fri, inte ur temporal synvinkel, men fri från hinder i enheten *kropp–andning–sinne* så att en *tonkropp* kan födas och därmed *sjunga-i-världen* ske. Då jag sjunger en aria av Johann Sebastian Bach (1685–1750) upplever jag ofta i det initiala övningsskedet att det inte finns tid för att andas. Detta är objektivt sett helt korrekt då andningspausen ibland kan vara mellan två sextondelar, såsom exempelvis i den inledande arian i kantaten *Jauchzet Gott in allen Landen* (BWV 51). Att då finna frihet i en så kort andningspaus har mera med koncentration och stillhet än lungkapacitet att göra (se kapitel 4).

Inför eller under ett uppträdande kan nervositeten slå till. Den kan lätt försvåra den fria andningen så att sångaren upplever att andningen ”sitter för högt upp”, alltså att överflödiga muskelspänningar förekommer i övre delen av thorax. En avspänd andningsfunktion saknas alltså och därmed kan det vara besvärligt att få luften att räcka till för hela frasen. Om pulsen dessutom slår för fort kan man uppleva obalans i det musikaliska verkets tempo i förhållande till sin inre rytm (hjärtats puls). Sångaren kan ha övat in verket utan nervositet med *chora* närvarande, med en normal puls och genom en ”inre metronom” fått en uppfattning om tempot i förhållande till kroppens normalfunktion. Om nervositet då leder till förhöjd puls behöver hen stilla den genom andningskontroll. Samtidigt behöver sångaren aktivt söka *chora*, som hen nästan kan ha tappat kontakten med på grund av nervositeten.

En stressliknande situation som denna betyder att det sympatiska nervsystemet (i det autonoma nervsystemet) är aktiverat. För att sångaren ska kunna handskas med en sådan situation behöver hen kunna åstadkomma aktivering av det parasympatiska nervsystemet, som normalt aktiveras då människan är i vila (i motsats till stress). I det parasympatiska nervsystemet är vagusnerven (*nervus vagus*) den längsta av kranialnerverna, den går ända från kraniet via larynx och diafragma till magen och inälvorna. Vagusnerven är kopplad till

ett flertal centrala fysiologiska funktioner, däribland humörsstyrning, matsmältning, andningsfrekvens och hjärtats puls. Den sänder information från de inre organen till hjärnan. I halsen är vagusnerven kopplad till muskler i både svalg och struphuvud, vilket gör att den är tätt förknippad med sångfunktionen. Under en upplevelse av nervositet (ökad puls och ökat andningsbehov) kan sångaren använda sig av vagusnervens styrning för att motarbeta icke-önskade fysiologiska symptom. Det kan man inte göra direkt viljestyrt i det autonoma nervsystemet, men nog indirekt exempelvis genom olika övningar, se andnings- och stillhetsövningen i kapitel 4.1.2. (Pierrot 2009, 44; Breit et.al. 2018.)

För att minska upplevelsen av nervositet samt lugna ner puls och andning kan sångaren (indirekt) påverka vagusnervens stimulering genom att fokusera mera på en lugn och djup andning. Eftersom sångaren övat så mycket på andningen (utan nervositet) vet hen vartåt uppmärksamheten ska riktas om hen märker att andningen inte fungerar som den ska och något element av elasticitet och styrka saknas. Det kan vara en känsla av att benen är bortkopplade, flankerna stela eller diafragman statisk. Ett starkt fokus på andningen betyder här inte att överlag tänka på andningen (det kan orsaka ännu mera stress!), utan att koncentrera sig på en inhalation i taget. En tanke, en avsikt i sången har längden av en fras och denna helhet bibehålls då den inte spjälks upp (Bergström 2000; Stern 2005). Sångaren behöver alltså fokusera på att förbereda endast en fras åt gången. Detta bereder väg för bibehållen koncentration i en nervös situation där prestationen kan upplevas övermäktig. Att få fokusera på en inhalation med sjungen fras åt gången gör uppgiften möjlig att utföra. En medveten andning kan alltså normalisera situationer där nervositet eller rädsla försämrar sångandningens kvalitet (Cuthbertson-Lane 2009, 83). För att kunna identifiera sådana situationer behöver man genomgående i sången utgå ifrån enheten *kropp-andning-sinne*. Detta utgångsläge är det som i upplevelsetexten i kapitel 2.2.1. hos mig tog sig uttryck i ett behov av att lägga mig ner och vila efter en stund av övning. I en normal övningssituation förändras även jag genom inspiration och andning och detta kan då utveckla hela den existentiella stämningen (Klemola 2004, 162). Att utveckla och bibehålla sångens utgångsläge i *kropp-andning-sinne* och styrkan och känsligheten i den kan vara av största möjliga vikt för en professionell karriär som sångare.

3.1.2 Andningens fysiologi i sång

Jag ska strax in på scenen. Hur känns hållningen med de högklackade skorna på? Jag känner efter och korrigerar lite så knäna inte går i lås och så att stödpunkten i magens centrum är aktiv. Hur är andningen? Jag intensifierar andningen med hjälp av energicentrums aktivering. Tar några ljudliga andetag för att få energi i andningsapparaturen, lungorna, flankerna, ryggmusklerna och benen. Sedan en känsla av hur tonens framfart ska ske i en båge från mig ut till publiken: uppåt ifrån mig, tillsammans med blicken ska tonen landa uppifrån över publiken. Bågen är inte komplett innan jag är på scen, men nu är jag redo att gå in.

Tillsammans med instrumentalisterna går jag nu in, jag är i mitt instrument, medan de har sina på scenen. Jag är stämd till att sjunga direkt, andningen är vital, min bröstkorg är upplyft, mina ben är starka och varje steg jag tar känner jag hur fotsulorna vilar och får kraft från mina högklackade skor. Jag känner hur instrumentalisterna verkar vänta på att komma nära sina instrument, de är inte ännu 100% redo att börja. Publiken applåderar medan vi går in. Först när de satt sig ner på scen känner jag att vi alla är kompletta. Jag andas in en förväntan och värme från dem, de verkar känna oss och veta hurudan upplevelse de kanske får under kvällen. Jag känner en värme i bålen, genom andningen tar jag in publikens närvaro, och bakom min rygg tar jag till mig hur instrumentalisterna nu är kompletta — återförenade med sina instrument.

Instrumentalisternas närvaro är påtaglig fast jag inte ser dem, jag känner hur de tar sig plats i sammanhanget med sina instrument. Jag märker att vi andas, förbereder oss. Sedan en liten väntan — de ser på varann — en inhalation, en kort stund av stillhet — jag är med — och så kommer första ackordet.

Då jag diskuterar inspiration och andning i sång blir det också nödvändigt att ta upp den fysiologiska funktion andning har. Viloandningen som fungerar i alla människor sker omedvetet och automatiskt. Människor som inte har någon särskild koppling till andning (i

form av andningsteknik för blåsinstrument eller på grund av sjukdom som drabbar andningen, exempelvis astma) upplever kanske inte andningen som en funktion relevant för kommunikation med omvärlden och andra aspekter som jag här tar upp. Jag ser att detta har gjort att andningen inte tidigare, före Irigaray, uppfattats som relevant inom exempelvis fenomenologi.⁴⁴ Men när en sångare andas är denna andningsfunktion inte längre reflexmässig och omedveten utan i högsta grad tränad genom fokuserat arbete med andningsapparaturen. Andningens grundläggande tekniska avsikt i klassisk sång är att sörja för ett välkalibrerat luftflöde genom glottis. Luftflödet ska fungera med rätt tryck den exakta tid och styrka som sångaren behöver för respektive fras (se kapitel 2.1.1.). Sångarens uppdrag att beledsaga musiken gör sångandningen svår att bemästra, sångaren har fraser av varierande längd och styrka att sjunga och pauser av varierande längd (korthet!) att använda sig av i förberedelsen inför nästa fras. Ofta ger librettot en tydlig hänvisning till när det lämpar sig att andas (mellan vilka ord eller efter vilket tecken) och med hurudan emotion och styrka.

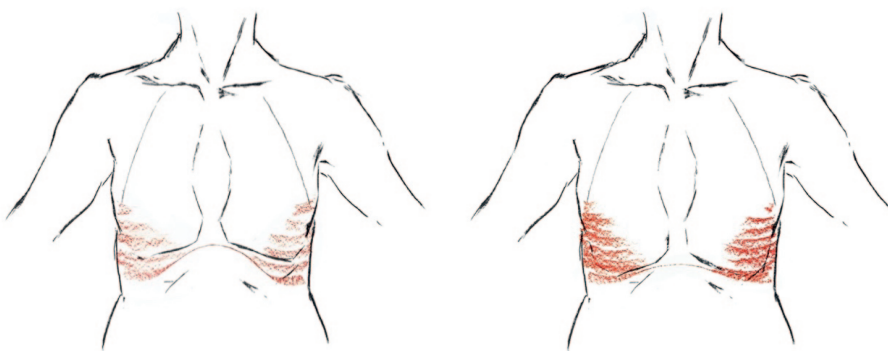


Bild 10. Diafragma och interkostalmusklernas aktivitet efter expiration och inhalation i bägge knutpunkter av andningscykeln. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

I bild 10 åskådliggörs hur diafragman och interkostalmusklerna aktiveras vid inandning. I klassisk sång använder sig sångaren av mellangärdesandning. Diafragma arbetar så att vid inhalation sänks och plattas muskeln till och vid exhalation stiger den åter upp. Den ser ut

⁴⁴ Ett undantag för detta är Roland Barthes, jag diskuterar hans syn på andning och sångens kärna i kapitel 4.3.

som en kupol som vid inandning plattas ned. Genom träning kan diafragma dessutom vid inhalation trycka ut (lyfta) revbenen i bröstkorgen (Calais-Germain 2005, 86). Revbensrörelsen hos en professionell sångare är avsevärd. Runtom hela bålen utvidgas bröstkorgen med hjälp av interkostalmusklerna, detta för att tillräckligt mycket luft ska rymmas in i lungorna genom den aktiva inhalationen. Utmaningen för sångaren är att inte låta bröstkorgen falla ihop i samband med fonation.



Bild 11. Sångarens upplevelse av *inhalare la voce* som bottnar långt ner i kroppens energicentrum.
Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Under fonation fortsätter känslan av expansion och aktiviteten i inhalationsmuskulaturen (Appleman 1986, 13), det vill säga att bröstkorgen behöver hållas elastiskt utvidgad. Jag kan uppleva *inhalare la voce* i denna stund, alltså att tonen flödar i synnerhet inåt–nedåt (se bild 11). Detta använder jag som en upplevelsebaserad motkraft till det naturliga skeendet i lungorna – att kontrahera med expirationen. Då behövs kraften ur kroppens energicentrum (*dan-tien*) som stöd både för det utåtgående flödet för fonationen och den inåtriktade känslan av *inhalare la voce*. Detta energicentrum är kopplat tillsammans med musklerna i bäckenbotten till en grund för hela andnings- och fonationsapparaten.⁴⁵ Simultant med denna fortsatta expansion går alltså ett uppåt- och utåtriktat flöde av tonen. Detta betyder att det innanför känslan av expansion finns i nedre magområdet kring energicentrum en koncentrerad upplevelse av kontraktion eller fokus. Så trots att jag upplever fortsatt expansion i stora delar av kroppen finns denna viktiga anhopning av kraft i nedre magregionen som fungerar utan att förorsaka spänning kring epigastrium (nedanför bröstbenet).⁴⁶ Upplevelsen av samtidig expansion och kontraktion fortgår under ett helt uppträdande. Men styrkan i upplevelsen beror på om jag sjunger ett tekniskt eller uttrycksmässigt utmanande parti eller om jag har paus under ett instrumentalt mellanspel. Styrkan förändras som en vågrörelse utan några som helst abrupta hopp. Då min förberedelse för det musikaliska verket varit tillräcklig kan jag styra styrkan igenom en hel konsert i mindre eller större styrka – partituret ter sig i detta skede som ett flöde där jag vet när det krävs större styrka i expansion och kontraktion samt när jag kan minska aktiviteten. Även om jag har paus under ett helt instrumentalstycke är inte denna vågrörelse ”avstängd”, den är ständigt levande i kontakt med *kropp–andning–sinne* redo att bereda väg för *tonkroppen*.

Tarvainen (2012, 168) påpekar att en upplevelse av närvaro skapas genom ett flöde, eller en vågrörelse som jag kallar den. Den ändrar kontinuerligt form, föränderligheten är kännetecknet för styrkan i denna närvaro genom en hel konsert. Det vore för omständligt att stänga ner den för att senare under konserten starta upp den på nytt. Denna styrka ger

⁴⁵ Calais-Germain (2005, 101): Bäckenbottens muskulatur är liten i förhållande till den övriga andningsmuskulaturen men behövs i andningen som en kontraherande funktion.

⁴⁶ Vennard (1967, 16–17) beskriver hur lärarna under ”den gyllene eran” beskrev andningen i sång. Han påpekar att det fysiologiska kunnandet för 200–300 år sedan inte var stort utan man undervisade sångare enligt hur utbildade sångare upplevde andningen: ”sjung på andningen”, ”sjung tonen framåt, vid läpparna”. Dessa beskrivningar används fortfarande, och jag anser dem vara mycket exakta, men sångare är individer och kan uppfatta dem med sina kroppar och kroppsbilder på olika sätt. Därför är det bra att sångaren även kan de grundläggande funktionerna i sångröstens fysiologi.

samtidigt möjlighet till beredskapen och kroppshållningen som jag diskuterar i kapitel 2.1.2.

Sångandningens behärskning ger sångaren ett inre lugn och en stillhet som ger möjlighet till att friare uttrycka musiken. En fungerande användning av diafragma fortplantar sig till larynx som hålls näst intill orörlig och därmed ger plats för stämbandens elastiska uttänjning och fria funktion.

The image displays a musical score for a motet by Chiara Margarita Cozzolani. It consists of three systems of music, each with a vocal line (treble clef) and a basso continuo line (bass clef). The lyrics are in Latin. The first system (measures 41-44) includes the lyrics 'om- nes a- ni- mae sanc- tae, in- tra- te per re- gi- am por- tam, in-'. The second system (measures 45-48) includes 'tra- te per la- tus Sal- va- to- ris, ad gau- di- a, (ad gau- di- a, ad gau- di- a, ad gau- di- a,) ad'. The third system (measures 49-52) includes 'gau- di- a cae-les- ti- a. Ve- ni- te, in- tra- te, in- tra- te, ve- ni- te, ve-'. The score features various musical notations including notes, rests, and dynamic markings like 'ff' and 'f'.

Notexempel 2: Utdrag ur Chiara Margarita Cozzolanis motett *O quam bonum, o quam jocundum*, ur *Concerti sacri* (1642). I takt 46 sker en förändring i affekt vilket jag markerat genom en kraftig inandning. Egen översättning av texten i detta utdrag: ”Kom, alla ni heliga själar, träd in genom den kungliga porten, träd in på Frälsarens sida, kom in till himmelsk glädje.”

I notexempel 2 åskådliggörs hur en inandning markerar en skiftning i textens tolkning. Ända till ”intrate per latus Salvatoris” har jag sjungit ståtligt, med god legatolinje igenom frasen. Men i fjärdedelspausen före ”ad gaudia” har jag sedan inlett med en kraftigare inandning full av energi och glädje. Genom den inandningen kommunicerar jag till musikerna att vi nu har nått ett skifte i textens tolkning och även de spelar annorlunda efter

den gesten, deras arpeggio och ansats av tonen genomsyras av energin i min inandning. Genom detta notexempel kan man se hur många detaljer som hänför sig till inhalationen inför en fras:

- Textens tolkning: vill jag nu göra en markering där textens innebörd förändras och hurudan i så fall?
- Vill jag nu poängtera det sista ordet i föregående fras (eller till och med den sista stavelsen?) eller är det relevant att ge följande fras första ton en starkare eller lättare ansats än vanligt?
- Behöver jag i inhalationen förmedla en förändrad affekt till musiker och/eller åhörare? Är det för den sjungna berättelsens fortskridande viktigt att liksom ge musiker/åhörare ett utropstecken genom inhalation och frasens ansats?
- Andas jag in genom ett leende, en dyster affekt eller så mjukt som möjligt? Hur ska jag fysiologiskt göra detta utan att åsamka icke ändamålsenlig spänning i andningsapparaturen?

Dessa beslut för *en* inhalation i en motett ger vid handen hur fundamental betydelse andningen har både sångfysiologiskt och kommunikativt. Dessa avgöranden kan inte enbart göras genom ett rationellt beslut utan mitt instrument behöver även intuitivt ha tid att känna efter om valen känns rätta, om de är ändamålsenliga i det som jag tolkar som tonsättarens avsikt och om de fungerar i mitt instrument? Förberedelsetiden inför en konsert är ofta lång, i månader mätt, just för att dylika beslut ska hinna avvägas noggrant. När jag fått förbereda mig tillräckligt länge kan framförandet kännas organiskt, som om jag på ett djupt plan skulle förstå tonsättarens avsikt med det musikaliska verket och samtidigt uppleva att det är min äkta tolkning.

3.2 Andningens fenomenologi

3.2.1 Att andas i rummet

Andningens betydelse för det inre arbetet i sång är ofta förbisedd. Mig synes att andning i sång ofta behandlas som en fysiologisk nödvändighet för sångaren att ta in tillräckligt med luft för att kunna sjunga hela den skrivna frasen utan att andas mitt i. Hur tonsättaren använt librettot och placerat andningsställen för sångaren kan vara avgörande för hur väl sångaren kan förverkliga hens avsikter. En god tonsättare har en känsla för andningen som grundläggande element och det kan sångaren erfara i arbetet med partituret. Inom den tidiga musiken kan jag ibland märka att ett stycke bör ha varit skrivet för ett annat instrument än mitt, exempelvis Nicola Porporas (1686–1768) hisnande långa koloraturer. Även om jag då inte vet vem stycket varit skrivet för kan jag uppleva att det förmodligen varit menat för en kastratsångare med betydligt större lungkapacitet än en genomsnittlig kvinnlig sopran.

Andningen blir alltså en nödvändighet för själva prestationen. Detta är naturligtvis en primär roll för andningen i sång, men bortom den finns en djupare mening som tydligare framträder vartefter sångaren utvecklas professionellt. Jag menar här särskilt andningens kommunikativa egenskaper samt dess betydelse för det inre arbetet i sång. Irigaray (2002, 45) menar att glömskan av andning i själva verket är universell. Den har långtgående konsekvenser bland annat på grund av dualismen i vår kultur som tappat bort andningen som förutsättning för livet. Den problematiska motsättningen mellan kropp och själ i den västerländska kulturen kunde försvinna genom förståelse för andning som det sammanförande kittet. Škof och Berndtson (2018, 9) för detta resonemang vidare och konstaterar att den ontologiska förståelsen av människan som en varelse som andas är fundamental. *Sjunga-i-världen* som fenomenologisk utgångspunkt för den professionella sångaren visar att andningen i sång är något mycket mer än ett verktyg för att kunna sjunga en hel fras.

Fenomenologiskt sett betraktar jag andningen som en viktig kommunikationskanal. När jag står på scenen tar jag in intryck från musiker och publik med bland annat andningen som verktyg. Min egen kropp känner jag in via andningen och kan genom små justeringar korrigera något i hållningen eller i min attityd som inte resonerar i mig då jag andas igenom den medvetet. Under en konsert tar jag även till mig information om konsertsalens akustik och kan förändra något i klangen genom andningens styrning. Om akustiken är torr

fokuserar jag på ett ”luftigt” flöde i både inandning och genom frasens lopp, men om jag upplever salen överakustisk koncentrerar jag mig på ett exakt luftflöde som ger fokus på konsonanterna. I de fall då akustiken känns perfekt (den ändras då åhörarna kommer in i salen, under generalrepetitionen kan akustiken vara väldigt annorlunda) känner jag mig fri och som om andning och *tonkropp* skulle vara självklara och existera utan ansträngning. Genom att vara *till* rummet inhämtar jag information från musiker, åhörare och mitt instrument och därefter (efter en mycket kort paus) ger jag tonens ansats och uttrycker musiken i just denna situation, för just denna publik. Även under frasens gång fortsätter denna existens *till* rummet och förutsättningarna för den andningsbaserade kommunikationen. Att se andningens och luftens in- och utflöde som den primära källan till musikens mening får andningen att framstå i helt nytt ljus. Den är inte längre den fysiologiska nödvändigheten för att driva igenom en sjungen fras utan snarast ett fundament för sången och dess förmedling till åhöraren.

Det ter sig märkligt att en stor del av den fenomenologiska litteraturen helt förbiser andningen då grunden till *i-världen-varo* enligt mig finns i andningen. Som jag tidigare nämnt är Irigaray den första filosof som tar upp andning som en av våra mest fundamentala parametrar i *i-världen-varo*. I verket *The forgetting of Air in Martin Heidegger* (1999) beskriver hon hur andningen helt enkelt glömts bort i den fenomenologiska diskursen. Berndtsons (2018, 28) *andas-i-världen* står därmed som en utgångspunkt för sångarens fenomenologiska förhållningssätt *till* rummet: *sjunga-i-världen* (se kapitel 2.3.2.) som är kommunikation både inåt hos sångaren och utåt till och från musiker och publik.

I *Kroppens fenomenologi* (2006) diskuterar Merleau-Ponty hur kroppen tar sig *till* objektet och hur människan är *till* (*suis à*) rummet och tiden. Han menar att vi utan kropp inte kunde uppleva ett rum. Men andningen diskuterar han inte i detta sammanhang, kanske den är självklar eller obetydlig för honom? En rörelse *till* rummet bottnar sig för mig i en gest där andningen är väsentlig. Att då diskutera denna rörelse ur kroppens perspektiv genom att ta med andningen som en grundläggande parameter gör att teorin ur en sångares synvinkel blir relevant. Merleau-Ponty (2006, 103) skriver: ”Jag är *till* (*suis à*) rummet och till tiden, min kropp tar dem åt sig och omfattar dem”. Škof och Berndtson (2018, xvii) föreslår att det inte är en slump att Irigaray som kvinna och filosof blev den första i den västerländska traditionen att andas genom hela sin filosofi. I *Between East and West* (2002, 45) där hon lyfter fram hur dualismen har förorsakat en separation mellan kropp och själ, ser hon också att den vitala och gudomliga andningen inte funnit varandra som *en* mänsklig andning, utan skiljts åt i kvinnligt och manligt. Den kvinnliga andningen som livgivare och

den manliga som det själsliga livet. Det förefaller därför möjligt att andningsfilosofi sedd ur den västerländska kulturens perspektiv kunde vara kopplad till kvinnlighet i och med att andning i kvinnans biologi är centralt som expansivt och emottagande element. Jag har även lyft fram kvinnligheten i denna avhandlings kontext kring den forskande sångaren och den aktuella repertoaren (kapitel 1.4.1.) samt kring begreppet *chora* och moderskapets inverkan på sångens fenomenologi (kapitel 2.2.). Eftersom klassisk sång är ett västerländskt kulturellt uttryck är det alltså möjligt att det fenomenologiska greppet i denna avhandling bottnar i ett kvinnligt perspektiv på omvärlden och konststartens plats i kulturen. Kvinnlighet kan alltså ses som norm i denna kontext.

3.2.2 ”Av vad består rösten? Av luft.”

I österländska traditioner av filosofi och hantverk har andningen varit närvarande, där har den inte förbisetts såsom i den västerländska filosofiska traditionen. Därför är det inte överraskande att några av de filosofer jag läst (bland andra Klemola och Berndtson) sysslat med österländska träningsformer av olika slag. Ashtanga yoga som jag har tränat utgår även den ifrån andningen. Andningen styr rörelsen och är det man inleder träningen med. Före den fysiska träningen börjar stillar man sitt sinne genom tystnad och därefter ett mantra.

Irigaray (1999, 8) skriver: ”Är inte luften för oss dödliga hela vårt habitat?”⁴⁷ För oss levande varelser som andas är luften fundamentet för våra liv. Detta betyder att luften är bas även för vår kontakt med omgivningen, både människorna runtomkring oss och rummet vi befinner oss i. För mig som professionell sångare ger detta andningen en ytterligare dimension – luften som element blir en förutsättning för kommunikationen mellan sångaren, musikerna och publiken. Detta drar då uppmärksamheten bort ifrån mig och sångarens ego och leder till den djupare meningen i musiken. Min person behöver inte synas i centrum av sången utan istället får musikens mening framträda.

⁴⁷ Egen översättning av: ”Is not air the whole of our habitation as mortals?”

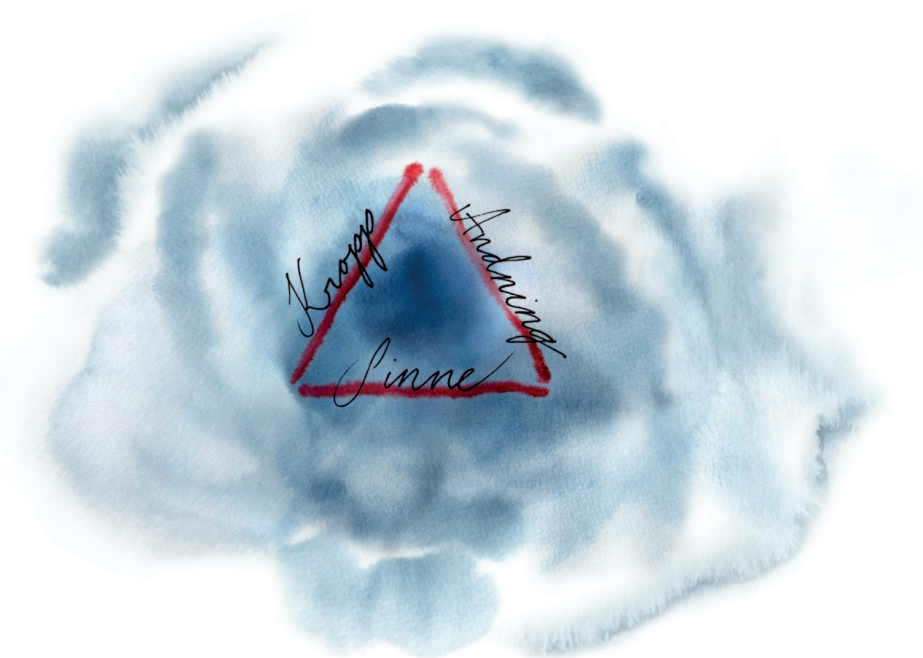


Bild 12. Luften är ett centralt element för att sjunga i rummet och genomsyrar hela *kropp-andning-sinne*. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Bild 12 åskådliggör luften som element där *kropp-andning-sinne* verkar. Jag ser här luften som ett element som alltid är oss tillgängligt och existerar i överflöd.⁴⁸ Vi behöver här och nu inte kämpa för att ta den till oss. Irigaray (1999, 48) skriver: "Av vad består rösten? Av luft."⁴⁹ Enbart luften kan skapa flödet som föder en klingande ton. *Tonkroppen* lever av luftströmmen genom larynx, den föds efter inhalationen och den därpå följande korta pausen. Vidare kopplar Irigaray (ibid.) samman luften med närvaro — när jag sjunger är jag närvarande för rummet, jag är tillgänglig för instrumentalister och åhörare. För mig är detta starkt kopplat till *sjunga-i-världen*, genom att ta emot luften och låta *tonkroppen* skapas förflyttas musiken till en gränslös dimension där jagets roll är en musikens betjänt. Luftens roll för musiken är inkluderande – musikerna på scenen finns där för att låta

⁴⁸ Luftföroreningarna i världen lägger en otäck skugga över detta överflöd av luft. Den är inte längre tillgänglig och ren att andas över hela världen utan gör människan sjuk i vissa geografiska områden. Detta ställer oss inför en helt ny situation: vad ska vi göra om luften inte längre är fritt tillgänglig?

⁴⁹ Egen översättning av: "Of what is the voice? Of air."

ljudvågorna vibrera i hela rummet. Luften gör musiken till allas rättighet genom *andas-i-världen*, till en kommunikationskanal människor emellan. Roland Barthes kritiserar och förminskar andningens betydelse för sången och kallar lungorna ett idiotiskt organ.⁵⁰ Däremot eftersöker han särskilda kvaliteter i rösten och sångarens kommunikation vilket jag behandlar i kapitel 4.3.

Sångens fenomenologi blir med Irigarays syn på luft därmed en utveckling av Heideggers *i-världen-varo* och Merleau-Pontys *till-världen-varo*. *Sjunga-i-världen* är att finnas i världen, till världen och ur världen. Sångaren kommunicerar med rummet, musikerna och sin egen kropp och sinne genom sin andning. Luften är fundamentet för denna kommunikation. Irigaray (1999, 164) skriver:

”Att leva—att andas: att bli—att förändra/ändra.”⁵¹

Att använda luften (för sång) är således att förändra något. Jag sjunger för att berätta något för åhöraren, det vill säga att jag har en önskan om att förändra deras/vår uppfattning om något i tillvaron. Det är ingalunda så att jag har sanningen och berättar den i en riktning till publiken utan även jag förändras då jag sjunger. När jag sätter mitt mänskliga ego åt sidan kan jag genom luften som bas finna något nytt.⁵² Och anledningen till att jag *vill* sjunga något för alla i rummet är en iver och upphetsning i hela min varelse. ”Ami la vita?” och *kropp-andning-sinne* svarar ”Si!” (Veit 2014, 57).

Irigaray (2002) diskuterar skillnaderna mellan den västerländska och österländska synen på andning i sin bok *Between East and West*. Hon menar att den österländska synen är att andningen kan förändra kroppen till själ medan den västerländska synen traditionellt sett varit dualistisk (och ingen förändring i rollerna mellan kropp och själ sker). Därför är vi i den västerländska kulturen inte införstådda med betydelsen av en förkroppsligad röst utgående från andning och sinne (själ enligt Irigaray). Även de stora fenomenologerna Heidegger och Merleau-Ponty förbiser andningen trots att de utgår ifrån kroppen. Detta

⁵⁰ Barthes 1977, 183. Barthes kritik mot andningens betydelse torde härstamma ifrån hans egna hälsoproblem där andningen var besvärlig och utövat av sång särskilt försvårat (Kauppala 2020, 68).

⁵¹ Egen översättning av: ”To live—to breathe: to become—to change/alter.”

⁵² Merleau-Ponty (1995, 183) beskriver hur en konstnär genom konstverket eller föreställningen bärs iväg till en annan värld från sin empiriska omgivning. Jag förstår detta som om personen eller det mänskliga egot åsidosätts och konsten är i fokus.

cartesianska synsätt har också funnits närvarande i den kristna traditionen som naturligtvis djupt påverkat den västerländska kulturen.⁵³

Klemola (2004, 150–151) beskriver andningens roll i olika former av *zenträning*. Han menar bland annat att andningen förankrar våra liv på följande vis:

1. Andningen stärker vår livskraft och gör den mera känslig för intryck (*ki* på japanska, *qi* på kinesiska).
2. En medveten andning är den grundläggande tekniken för att stilla tankeflödet. Detta beskriver jag närmare i kapitel 4.
3. En öppen, stark och medveten andning är den inre kraftens motor (ursprung). Därigenom kan andningen bära alla typer av rörelse och här drar jag en parallell mellan andningen och sången. Sången och det musikaliska verket bärs upp av den medvetna andningen.
4. Människan kan uppleva sitt centrum genom den öppna, starka och medvetna andningen. Detta centrum är det som jag kallar röstens kraftcentrum och som har olika namn i olika kulturer (*dan-tien* på kinesiska, *hara* på japanska).

I *Zen Mind, Beginner's Mind* (2010, 11) beskriver Suzuki hur luften genom inhalationen förflyttas till den inre världen. Därefter återgår den genom exhalationen till den yttre världen. Men trots dessa två världar finns det egentligen bara en hel värld. På detta vis upplever sångaren hur luften flyttas mellan de inre och yttre världarna. Den västerländska synen är förenklad på så vis att man föreställer sig god och ren luft som inhaleras medan den använda luften full av slaggprodukter exhaleras. Detta är ett konkretiserat och effektiverat synsätt för andningen (Leder 2018, 227). Med luften som allas rättighet i åtanke ger det mig en förståelse för varför vi behöver vara empatiskt inställda till luften och sångarens andning. En negativ eller fientlig inställning till andning och luft som sångarens ”betjänter” ger inte en holistisk syn på sången, därigenom kan man inte uppfatta *kropp-andning-sinne*. Att istället som Martti Tavela (1935–1989) uppleva att sångaren fyller sin kropp genom att andas in doften av en vacker vildros (Hines 2006, 334) är att sträva till att skapa något vackert eller berörande i kommunikationen sångare, musiker och åhörare

⁵³ Exempelvis de italienska nunnor från 1600-talet vars musik jag framfört i den konstnärliga delen av min doktorsexamen fick inte synas då de sjöng. Rösten fick enbart höras. Annars hade nunnorna kunnat åsamka de manliga åhörarna syndiga tankar. Så genom att extrahera rösten ur en nunnas kropp tillhörde den inte längre en jordisk, fysisk och verklig kvinna.

emellan. I kapitel 4 diskuterar jag genom begreppet intuition vikten av att vara empatiskt och tacksamt inställd till sin uppgift.

3.2.3 ”Andning är öppenhet”

En känsla till-från publiken och kontakt med ensemblen. Instrumentalisterna är nu nästan alla bakom min rygg. Jag känner in dem genom ryggen och flankerna. Jag andas in mot dem och tar dem in i mitt kroppsliga medvetande. Jag känner in kroppens centrum än en gång, funkare allt med notstället framför mig, eller med en notpärm i handen?

Škof och Berndtson behandlar i sin antologi *Atmospheres of Breathing* (2018) andningens fundamentala betydelse i våra liv. De lyfter fram bland annat Irigarays syn på den tidigare bortglömda luften inom den västerländska filosofins tradition. I introduktionen slår de fast att vi genom att andas är öppna (ibid., xvi), och jag tänker att detta avser både till rummet och andra varelser. För mig som sångare blir detta relevant ur det perspektivet att jag ständigt kommunicerar då jag sjunger. Inte enbart så att jag berättar en historia för publiken utan hur jag *utan visuell kontakt* kommunicerar med musiker och *tar in* publikens närvaro. Då är jag öppen för den information som finns, liksom i luften, emellan oss – musikerna och mig, åhörarna och mig samt rummet och mig. Den atmosfär som skapas under en konsert (oavsett om den är positivt eller negativt laddad) är alltid unik. Kommunikationen under konserten är mestadels auditiv och intuitiv (se kapitel 4) medan den under repetitionsperioden även är visuell och gestbaserad (genom armar eller hela kroppen). Jag behöver uppleva empati med musikerna jag arbetar med, publiken jag står inför och rummet jag befinner mig i. Denna empati betyder inte att jag behöver tycka om alla dessa faktorer, men en öppenhet gentemot dem och uppskattning för situationen jag befinner mig i är nödvändig. I kapitel 4 beskriver jag detta närmare men vill redan här påpeka att en känsla av tacksamhet som grund för andningen är väl lämpad här.

Wilén (2017, 42) påpekar att en vokalbaserad musikalisk kommunikationsprocess på många sätt liknar andra typer av mellanmänniskliga kommunikationsprocesser. Jag ser att en grund för detta är andningen. Andningen som vi har gemensamt med alla människor.

Förutom audiovisuella kommunikationssätt har vi andningen i det delade rummet (luften) som en subtil men ändå uppenbar informationskanal. Kleinberg-Levin (2018, 9) hävdar att människan genom andningen de facto besitter en grundläggande beredskap för omgivningen. Vi kan ”andas in” stämningen i rummet eller hos en enskild person och förhålla oss till omgivningen med den informationen. Jag finner det anmärkningsvärt att andningen varit så osynlig i den fenomenologiska diskursen då den för mig som sångare är en essentiell del av det inre arbetet. Exempelvis Sheets-Johnstone (2011) skriver på ett förtjänstfullt sätt om rörelse i rummet med hänvisningar till bland annat Merleau-Ponty, men hon behandlar inte andningen som något centralt utan snarast något som helt enkelt finns där. Kanske andningen för en dansare som Sheets-Johnstone är en så självklar del av arbetet och rörelserna per automatik utgår ifrån andningen? För en sångare är andningen så central i och med att den direkt påverkar röstproduktionen och att man därför har ett självklart fokus på den funktionen. Även för en dansare ser jag att andningen är central för rörelsens uttryck, men att den möjligen är så inkorporerad i själva rörelsen att den därför inte behandlas särskilt.

Andningen är helt central för kommunikationen under en repetition eller konsert. Andningen skyddar mig även mot egocentricitet på det viset att jag förbereder mitt instrument för *tonkroppen*. Jag gör ödmjukt instrumentet redo att sjungas.⁵⁴ Trots att, som jag tidigare beskrev, andningen mellan fraserna kan vara mycket kort är den inte det igenom hela den sceniska närvaron. Emellanåt har jag gott om tid på mig att andas (innan jag inleder den första frasen, under mellanspel och så vidare) och i sådana stunder blir andningens öppnande egenskaper påtagliga. Medan jag i en aria av Johann Sebastian Bach andas mellan två sextondelar har jag naturligtvis inte tid för annat än att inhalera en tillräcklig mängd luft på den givna tiden. Då fokuserar jag på den följande frasens innehåll samtidigt som jag noggrant inhalerar en lämplig mängd luft. Att behålla fokus på inspirationen till den kommande frasen och den berättelse jag är mitt inne i hjälper mig att inte skapa spänning i en svår (kort) andningspaus. Jag vill inte att en utmanande andning ska ta bort energi från det musikaliska berättandet eller kontakten *till* rummet.

⁵⁴ Tom Krause brukade mana fram denna syn genom att instruera eleven att ”non toccare alla diva”! (Veit 2014, 57.) Han menade att det var viktigt för den blivande professionella sångaren att inse att hen inte äger sin egen röst utan ska betjäna mänskligheten genom att använda den på bästa sätt. ”Divan” han syftade på var alltså rösten som kommer då hon är redo, det skulle vara onödigt att klämma fast eller stressa fram henne. Då skulle rösten ändå inte klinga väl. Eleven skulle lära sig att andas väl och vara förberedd för rösten, då skulle bästa resultat uppnås.

Att *våga* vara öppen mot omvärlden genom ens andning kräver mod för det kan hända att öppenheten inte besvaras med samma valör. Den professionella sångaren blir tvungen att handskas med olika typer av negativt bemötande (sakligt eller inte) och behöver lära sig att bibehålla sin öppenhet och känslighet för konsten trots detta. Att å ena sidan öppna sig för musiken med den risk att bemötandet utifrån blir förkrossande är svårt, det kräver stort mod. Enligt mig är denna känslighet för omgivningen genom andning en av den utövande konstnärens viktigaste styrkor och hen får sträva efter att på eget vis skydda sig emot destruktiva åsikter. Den artist som löser denna ekvation är mycket stark i sin känslighet.

3.3 Andning som musikens livskraft

3.3.1 Inspiration som tänder instrumentet

I det skede av arbetsprocessen då sångaren upplever *chora* och inspiration kan tonens grund börja befästas i instrumentet och en fri *tonkropp* skapas. Denna stund då jag funnit inspiration för den kommande frasen börjar inandningen medvetet, den är inte en omedveten viloadning utan ett andetag jag tar med en attityd, affekt och för att förmedla något. Såsom Oschman (2015, 253) skriver gagnas ett konstnärligt utförande av att kroppens alla kommunikationskanaler är öppna och balanserade. Detta sker i arbetsprocessen då jag redan kan partituret och har övat in verket så att det musikaliskt sitter väl i instrumentet. Jag kan ana *chora* innan starten på inandningen tänds i kroppens energicentrum ur en inspiration. Där finns aktivitet rakt igenom inandningen, den korta stilla stunden innan frasen inleds och genom hela den sjungna frasen. Denna ”tändning” av kroppens energicentrum och hur den inleder musikens mening är särskilt tydlig före sångarens första ton i det musikaliska verket. I korta inandningar mitt i verket kvarstår aktiviteten i hela kroppen och en sådan här nytändning är inte aktuell. Se även kapitel 3.1.2. där jag diskuterar den expansion och kontraktion som fortgår genom hela konserten.

I det stadium av den konstnärliga arbetsprocessen då det musikaliska verkets innehåll bakom text och musik börjar framträda behöver sångaren en omedelbar tillgång till emotioner, empati och medlidande med verket. Genom dessa direkta kommunikativa förhållningssätt till det musikaliska verket utforskar och behandlar sångaren meningen med det musikaliska verket genom *kropp-andning-sinne*. Hen kan andas in det musikaliska

verkets mening och låta medvetandet genom *kropp-andning-sinne* styra skeendet. Såsom Klemola (2004, 62) skriver kan man uppleva att livet andas i en, inte att man själv aktivt andas. Detta kan då, enligt Klemola, ge människan en kroppslig grund för både empati och medlidande. Jag upplever att empati inför arbetet – *tonkroppen*, musikerna, åhöraren och det musikaliska verket – är essentiellt för att uppleva arbetet som meningsfullt. För att kunna åka in i ett *flow* känns empati eller medlidande (med positiva förtecken) som en god utgångspunkt (se även kapitel 4.2.1.).

Ouston (2009, 88) menar att andningen i själva verket är hela framträdandets livsnerv. Sångaren kan uppleva en stor styrka i andningen, denna kan till och med fungera som sångens motor eller röda tråd. Magda Oliveros ord ”Fiato, fiato e poi fiato” är ett gott exempel på hur en sångare kan fästa stor vikt vid andningens betydelse (se kapitel 3.1.). Cook (2009, 173) skriver att andningen erbjuder en äkta kreativ impuls och Boston (2009, 201) menar att andningen är ett verktyg för att finna djupare textbaserad tolkning i skådespelarens förhållande till text och andning. Jag kan plocka upp denna andningens röda tråd och helt enkelt följa med musiken. En tanke, en andning, en fras åt gången kan jag följa berättelsen. Genom andning kan jag uppleva vilken sorts atmosfär rummet har och kan omsätta denna information genom känsla och intellekt så att den hörs i min röst.

Om jag upplever nervositet eller något slags osäkerhet är andningen ett utmärkt verktyg till att bearbeta och förmå lägga bakom mig sådana känslor. Andningen kan bringa styrka, säkerhet och leda mig in i stundens närvaro. Därför är den djupa, medvetna sångandningen (till skillnad från en omedveten viloandning) viktig att introducera redan innan jag förbereder konsertens första ton. Innan jag går på scenen känner jag in *kropp-andning-sinnes* tillstånd och på scenen inhämtar jag information från rummet genom den (se kapitel 3.1.2.).

3.3.2 Mångfacetterad, kommunikativ andning

Jag står i beråd att inleda konserten. Orkestern har inlett det musikaliska verket och jag upplever att musikerna är närvarande i stunden. De ger mig möjligheten att snart flyta med i musiken och uttrycka dess mening. Med denna visshet är jag trygg och säker i situationen och kan börja expandera min kropps medvetande till musikerna och publiken. Jag upplever en kropp som breddas likt en stor ballong, inte direkt en fysisk expansion men en sinnlig, utifrån andningen sprungen expansion till min omgivning.



Bild 13. Den ur andningen sprungna expansionen där jag upplever att jag är mycket mera utbredd än min fysiska kropp. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

I bild 1 (kapitel 1.2.2.) åskådliggjorde jag den tredelade grund som enligt mig är fundamental för mitt konstnärliga arbete: *kropp-andning-sinne*. Alla delar av enheten är kopplade till varandra och fungerar inte för sången utan de andra. Andningen är således bunden vid kroppen och sinnet och alla tre är sammanflätade för att skapa *sjunga-i-världen*. Enligt Klemola är en traditionell syn på *kropp-sinne* (*body-mind*) sådan där den upplevda kroppen är densamma som objektkroppen (2004, 79). Denna syn förbiser därmed helt andningens centrala roll i existensen – en upplevd kropp som andas är något annat än objektkroppen. Den upplevda kroppen har många fler dimensioner än en objektkropp som betraktas utifrån. Den upplevda kroppen är i denna avhandlings kontext i ständig kontakt med beståndsdelarna i *kropp-andning-sinne* och existerar till rummet genom den.

I bild 13 visar jag denna ur andningen sprungna expansion. Denna expansion är ett element som blir påtagligt först i det allra sista övningsskedet före konserten, i kommunikationen med de andra musikerna som jag genom denna expansion upplever kontakt med. Jag förhåller mig till expansionen i instrumentet varje dag, men först då jag står i kontakt med mina kolleger upplever jag hur den är kommunikativ och essentiell för vårt samspel. Rolf Elberfeld (2018, 69; kursivering i originalet) poängterar: ”Andning betyder att vi alla *alltid* är i en relation med vår omgivning.”⁵⁵

Andningen är den kontaktyta där vi har möjlighet att mötas med varandra även på ett icke-verbalt plan. Luften vi andas (se kapitel 3.2.2) är allas att använda och detta gemensamma element ligger som grund för vår kontakt med varandra. Luften har därmed en fundamental roll i den estetik jag förmedlar. Utöver denna kommunikativa dimension som Elberfeld (2018, 70) beskriver för han fram att människan genom andning kan ta till sig information om sina perceptioner, fysiska processer, emotioner och tankar. Detta innebär att en kultiverad och behärskad andningsteknik hos sångaren är en central kanal för förädling av det musikaliska uttrycket. Järviö (2011, 289) beskriver andningen som den viktigaste delen av sångtekniken, den del som sångaren arbetar med ända från sina första lektioner. Hon för fram hur andningen så småningom övergår från en medveten handling till en automatiserad dito. Jag instämmer i denna processbeskrivning, under sångstudierna har andningen, men också kroppen, alldeles särskilt fokus i utvecklingen. Först i slutskedet av studierna, då upplevelsen av en fysiologiskt automatiserad andning uppnåtts, kan de kommunikativa aspekterna av *kropp-andning-sinne* komma i fokus. Först då har dessa komponenter smält samman till en enhet som utgör grunden för *sjunga-i-världen*.

⁵⁵ Egen översättning av: ”Breathing means that we are all *always* in a relationship with our environment.”

Elberfeld (2018, 69) beskriver även hur andningen är av grundläggande art för det estetiska uttrycket i österländska traditioner (såsom skrivning, målning och teater). Han menar att genom att begrunda sin andning kan människan verkligen förstå vidden av dess betydelse i konstnärliga processer (ibid., 75–76). Som sångerska är jag inte ensam om min upplevelse av den konstnärliga processen (under en konsert). Gemenskapen ger mig inspiration som väcker min andning och ger mig anledning att uttrycka musik i en konsertsituation. På så vis är den kommunikativa andningen en cyklisk process, vilket jag tidigare diskuterat kring denna avhandlings uppbyggnad och *chora*.

Leder (2018, 220) föreslår en syn på andningen som den springande punkten mellan många förkroppsligade nivåer samt mellan kroppen och dess livsvärld. Han skriver:

Andningen [...] fungerar som ett levande gångjärn med kontakt mellan den medvetna och omedvetna kroppen; det frivilliga och ofrivilliga; fysiska dualismer (exempelvis vänster och höger näsborre, näsa och mun, bröst och mage); en lokal och expansiv verkan; rörelse och stillhet; flödet av att erhålla och återge (inspiration, expiration); och, slutligen, de synliga och osynliga (materiella och immateriella) verkligheterna.⁵⁶

När jag känner in musikerna på scen, min *kropp-andning-sinnes* tillgänglighet för musiken, åhörarnas koncentration och rummets atmosfär kan jag göra det genom att andas. *Chora* (det icke-verbaliserade stadium som föregår mening) finns i grunden, luften finns tillgänglig för oss alla. Jag inspireras och behöver sedan bara andas.

Jag har främst diskuterat inandningen i detta kapitel, eftersom utandningen i sång främst existerar i form av en sjungen fras. Som Järviö (2011, 298) påpekar är utandningen utan förberedelse för en kommande fras (såsom i slutet av ett musikaliskt verk) inte på samma vis relevant för åhöraren som inandningen före och i musikens flöde. Ibland är ändå en sista utandning en viktig del av ett musikaliskt framförande, precis som Järviö skriver. Jag ser att utandningen då är en del av den tolkningsmässiga helheten och att verket behöver sluta med en betydelsefull utandning. I denna avhandlings kontext och *sjunga-i-världen* är utandningen utan en *tonkropp* ändå av en relativt marginell betydelse, utom i de andningsövningar jag beskriver i 4.1.2, där hela det cirkulära andningsförloppet beskrivs.

⁵⁶ Egen översättning av: "The breath [...] serves as a living hinge interfacing between the conscious and unconscious body; the voluntary and involuntary; physical dualities (such as left and right nostril, nose and mouth, chest and abdomen); the local and expansive act; movement and stillness; the flow of receiving and returning (inspiration, expiration); and, finally, the visible and invisible (material and immaterial) realms."

3.3.3 *Suspiro*

Jag avslutar detta kapitel med ett specifikt exempel på andningens betydelse i ett musikaliskt verk. I Isabella Leonardas (1620–1704) motett *Volo Jesum* inleder sopranen tillsammans med continuoinstrument en personligt riktad monolog till sin älskade Jesus.

Vo-lo Je- - sum di- le- ctum, A- mo- Chri- - stum a- man-tem

Et su- - spi-ro in- vo-can-tem In me spi- ri-tum re-

ctum. Nam Je-sus est a- man-tis ve-ra vi- ta,

Notexempel 3. Inledningen till Isabella Leonardas motett *Volo Jesum*, op.3 nr. 6. Egen översättning av texten i detta utdrag: ”Jag längtar efter Jesus, jag älskar den älskande Kristus och jag suckar för honom som söker en bestående ande i mig.”

Ordet *suspiro* (jag suckar) är väldigt laddat här, sångaren trånar efter Jesus. Sång- och continuostämmorna är invävd i varandra så att sångerskan och instrumentalisterna behöver ha en tillitsfull andningskontakt för att kunna förverkliga partituret. Under ordet *suspiro* har Leonarda skrivit in korta pauser i sångstämman och det lockar till att andas in ”suckande”, alltså till och med ljudligt. Denna användning av luft genom ett par extra inandningar (inte nödvändiga för lufttillförseln) blir oerhört suggestiv och jag har upplevt hur atmosfären under konserten blir alldeles elektrisk under denna korta stund. När jag tillsammans med musikerna öppnat oss genom andning blir detta åtkomligt för oss, att skapa en påtaglig längtan ur luften. Även musikernas medvetna affektfulla andning är central för att denna sammanflätade textur av sång och continuostämma ska förverkligas i en gemensam affekt, vilket ger det musikaliska verket en ytterligare dimension. Ordets betydelse blir sann och

påtaglig genom luftens användning och hur min kropp använder sig av luften under detta *suspiro*. Denna typ av inhalation skapar friktion och beröring i sångarens kropp och affekten förefaller ha erotiska drag. Att andas tillsammans med musikerna ger också en hänvisning till att musiken är sensuell, men i stunden då vi spelar är det som om det sensuella vore beröringen i musiken, inte explicit mellan sångare och instrumentalist.⁵⁷

Traditionellt är sakral musik ingalunda erotiskt färgad, sångaren uttrycker snarare tillit till, glädje, sorg och förundran över Gud. Men exempelvis i den musik som nunnorna Isabella Leonarda och Chiara Margarita Cozzolani har tonsatt finner jag tydligt fysiska element. Denna musik skrevs av och för nunnor i italienska kloster på 1600-talet. Man såg att nunnorna var Kristi brudar och jag upplever genom att ha sjungit denna musik att de faktiskt på något konkret vis upplevde sig vara det till kropp och själ. Att nunnan, i sin musik, genom andningen trånar efter Jesus eller att uppleva Marias och Jesusbarnets fysiska kontakt genom amning (Cozzolani: *O quam bonus es*) är häpnadsväckande. Att framföra sakral musik i ett nunnekloster och låta den existera i hela *kropp-andning-sinne* överlämnar en repertoar till oss på 2000-talet där den kvinnliga sångerskan på ett helt annat sätt kan bejaka sin kvinnlighet. Detta är något alldeles enastående och representerar ett undantag i den sedvanliga, icke-personifierade, sakrala repertoaren. I den är det inte sångaren som personligen framför och tolkar ett verk utan hen är mera som en representant för den liturgiska musiken. Hen ställer sig i den heliga musikens tjänst men gör inte ett personligt ställningstagande.

⁵⁷ Även Peters (2018, 186) lyfter fram andningen som en bas för grundläggande frågor kring tid, varande, förkroppsligande, lust och rytm.

3.4 Slutsatser

Utgående från andningens fysiologi har jag i kapitel 3 studerat andningen ur kommunikativ och tolkningsmässig synvinkel. Jag har undersökt andningens betydelse för sången utöver det sångtekniska och har sett att luften som element står som en grund för den kommunikativa andningen i det som är sångarens *kropp-andning-sinne*. För sångaren gör andningen arbetsprocessen cyklisk och en fras, en andning motsvaras av en tanke. Sångprestationen blir inte övermäktig då dessa tankar (andetag) kommer i en följd, ett andetag åt gången. Genom andningen skapar sångaren en vågrörelse av den sammanflätade expansionen och kontraktionen i instrumentet, och kan genom den följa musikens behov att styrka igenom ett helt uppträdande. Andningen är inkluderande i rummet, sången är till för alla närvarande.

4 Beröring och sinne

Chora har inte enbart väckt kropp, inspiration och andning utan också mitt sinne. Ur chora har jag förnummit meningen och den vidrör mig fjäderlätt. Jag upplever denna berörings närvaro i hela min varelse och hur jag utgående från den är i kontakt med rummet och musikerna här. Beröringen är som en sanning uttryckt genom musik.

Jag befinner mig någonstans före orden. Min kropp är här, kopplad till omgivningen genom andningen och jag upplever närvaro. Mitt sinne känner en stark styrning och kraft i närvaron där jag är nu. Inget kan hindra det musikaliska flödet, tonkroppen tänds och jag flyter med.

4.1 *Le sens*, stillhet och beröring

4.1.1 Sinne

Den tredje delen av enheten *kropp–andning–sinne* vars perspektiv jag i detta kapitel har är sinnet. Delarna har inte sinsemellan någon inbördes prioritetsordning, men jag har sett att det ur sångarens synvinkel är mera bekant att först diskutera kropp och andning innan man tar sig an sinnet. Som jag tidigare poängterat är denna avhandlings struktur cyklisk och detta grepp återspeglas naturligtvis i behandlingen av *kropp–andning–sinne*. Såsom i andningens förlopp i sången eller *choras* cykliska och monumentala dimensioner finns sinne redan där – enheten byggs upp parallellt med att sångaren utvecklas till en professionell, kommunikativ artist.

Att hitta en fungerande svensk term för engelskans *mind* har varit överraskande utmanande. Ofta har jag läst översättningen av *body–mind* som *kropp–själ*, men jag tycker att den kan vara något missvisande. Själ är ett ord med uppenbar koppling till livsåskådning och det blir då svårt att använda det till det ändamål jag avser. Termen *sinne* kan också

innehålla själ, men är ett vidare begrepp som bättre lämpar sig för denna avhandling.⁵⁸ En språklig utmaning på svenska är att särskilja sinne från våra sinnen, de neurologiska och psykologiska system vi har för perception av omvärlden. Men jag hänvisar till Göran Grip (2014, 23), översättaren av Csíkszentmihályis *Flow*-bok, som menar att textens sammanhang visar vilkendera betydelse som avses.

Med sinne menar jag människans dimensioner som inte har ett kroppsligt ursprung, trots att det naturligtvis är kopplat till alla delar av enheten *kropp-andning-sinne*. För sångaren ligger närmast till hands dimensioner av tankens koncentration, upplevelse av stark närvaro, närvarons art, en icke-verbal och icke-visuell kommunikation med musiker och publik samt upplevelse av estetik. Sinnet har naturligtvis betydligt fler dimensioner men de nämnda är de som inom temat för min avhandling stiger fram som relevanta. Genom enheten *kropp-andning-sinne* kan sångaren kommunicera med sin omvärld så att mångfacetterade aspekter berörs. Beståndsdelen sinne innefattar då de kommunikativa former som inte utgår ifrån sångarens kropp eller andningsfunktion. Sinne är inte en statisk del av människan utan en dimension som behöver vara i rörelse: rörelse och beröring är faktorer som är starkt kopplade till sinnet. Nancy (1997, 62–63) lyfter fram hur alla kroppar, utanför varandra, tillsammans utgör *sens*. Genom *sens* förstår vi omvärlden genom möten med de ting vi möter. Såsom jag diskuterade i kapitel 1.3.1. innefattar Nancys *sens* perception, ratio, åsikt, mening och riktning. Så när sinne betraktas med konceptet *sens* som referensram får det en riktning och mening och kan därmed konstruktivt granskas ur sångarens sinnesperspektiv. Enligt Merleau-Ponty är vi *till* världen, och detta gäller för sångaren genom alla beståndsdelar av *kropp-andning-sinne*. Det är utmanande att förklara på vilka alla sätt människan är *till* världen genom denna enhets olika delar, det handlar snarast om nyanser och olika synvinklar. Sinnets andel av *sjunga-i-världen* handlar om en sinnets rörelse till musiken, till och från rummet/åhörarna och musikens beröring genom *tonkroppen*. Beröring diskuterar jag närmare i kapitel 4.1.3. När vi är närvarande i sinnet och öppna för omvärlden (riktningen genom *sens*) kan vi uppfatta musikens mening och dess uppfyllelse.

⁵⁸ Enligt Svenska Akademiens ordlista: sinne = 1) syn, hörsel, känsel, smak el. lukt-sinne: *de fem sinnena*, 2) själstillstånd, 3) god känsla för ngt, talang: ha sinne för poesi. Betydelse 2) är det jag avser med sinne inom ramen för denna avhandling, men utan en aspekt av livsåskådning.

Caccini (1602) skriver: ”Musikens mening är att ge välbehag och att röra själens affekt”.⁵⁹ Avsikten då man sjunger inför publik är alltså att beröra. För sångaren är därför åhörarens upplevelse i en konsertsituation är central. Liksom Caccini (ibid.) skriver behöver sångaren därför tekniskt med bland annat ett inledande *decrecendo* bemästra sin röst. Genom detta blir det över huvud taget möjligt att *beröra*. Jag ser åhörarens roll här viktig och diskuterar den närmare i kapitel 4.2.4.

En stark kontroll över andningsapparaturen och röstproduktionen gör en grund för sångarens bemästrande av sinnet. Sångstuderande använder initialt den största energin och uppmärksamheten till att få kroppen och andningen att fungera korrekt ur ett fysiologiskt perspektiv i röstproduktionen. Enligt mig är ett viktigt moment på vägen att bli en professionell sångare att lära sig använda och kontrollera sitt sinne med fokus på följande komponenter:

- inre stillhet som ger sångaren en god koncentration och möjlighet att följa det musikaliska verkets röda tråd,
- närvaro i arbetet som kan leda till *flow*-upplevelse,
- intuitiv kommunikation i rummet,
- beröring genom *tonkroppen*, till rummet,
- estetiska frågor där sångaren tillsammans med musikerna fattar beslut kring fraser, ornamentering och affekter.

Naturligtvis finns dessa ämnen med i studierna redan tidigare, men enligt min erfarenhet är dessa sådana teman sångaren lär sig behärska och bearbeta efter det att de fysiologiska (sångtekniska) komponenterna är under kontroll. Jag vill ännu understryka att dessa ämnen inte hör samman med frågor om livsåskådning (såsom genom begreppet *själ*) utan de är verktyg jag i mitt arbete använder för att bemästra det inre arbetet och därmed min röst och musikaliska tolkning. Den enskilda sångaren kan mycket väl i sitt arbete sammanlänka konsten med sin livsåskådning, men jag ser ändå att det inre arbetet jag studerar inte är bundet till en specifik livsåskådning.

⁵⁹ Egen översättning av: ”the goal of music, namely to give delight and to move the affect of the soul”.

4.1.2 Genom sinnets stillhet

För att sångaren ska kunna tillgodogöra sig sinnets styrka och möjligheter i sångsituationen behöver hen få tillgång till dem genom stillhet. Genom den stillhet som även fysiologiskt behövs innan tonen tänds (se kapitel 2.1.1.) kan sångaren även i sinnet finna en känsla av stillhet. Leder (2018, 227) menar att vi har glömt bort denna stillhet där andningen bor, där den springer ifrån och dit den efter expiration återvänder. När sångaren åstadkommer stillhet även i sinnet kan hen samla koncentrationen tillsammans med tonen i den punkt där frasen strax ska inledas. Ur denna stillhet och fokus blir musikens väsen tillgängligt för sångaren, då är det egna jaget i skymundan, och sångaren kan stå i musikens tjänst.

Det finns ett flöde av luft i inhalation och expiration, ja . . . men emellan dem finns en paus, vila . . . en stund som kan vara oändligt kort . . . eller medvetet uttänjd till en lång stund . . . där andningen blir *stilla*.⁶⁰

Leder menar vidare att denna paus, vila, mellan andetagen används i många spirituella traditioner. Det centrala ligger alltså i pausen, enligt österländska traditioner och andningsövningar. Man söker stillheten i pausen där andningen föds ifrån och dit den återvänder. Jag ser här *chora* som detta stillhetens ursprung och ett stillat sinne väldigt nära besläktat med det. Samtidigt som *chora* är ett förkroppsligt stadium, genom vilken kontakten med kroppen skapas, är det likaledes det som finns före inspiration och andning samt sinne och beröring. *Chora* föregår alltså hela enheten *kropp–andning–sinne*. Avhandlingens tema i *sjunga-i-världen* visar här återigen sin cykliska identitet.

Zeami (1363–1443) beskrev utmaningen med att utveckla tanken på en tonhöjd till en ton full av vitalkraft. Därmed undervisade han (2011, 82) enligt följande tågordning: ”För det första tonhöjd, för det andra *ki* och för det tredje röst.”⁶¹ Zeami menar att man matchar tonhöjden med sin vitalkraft innan man tänder tonen för att den ska kunna bli levande. Jag förstår denna anvisning så att koncentrationen inför tonen (arbetsuppgiften, prestationen) kommer först. För att den ska ha förutsättningar att tändas öppnar sångaren upp sitt instrument genom andning medan man håller sitt fokus på att knyta samman

⁶⁰ Egen översättning av: ”There is the flow of air on inhalation and exhalation, yes . . . but between them there is a pause, a rest . . . a moment that can be infinitesimal . . . or deliberately extended to great length . . . where the breath becomes *still*.” (Leder 2018, 227; kursivering och mellanrum i originalet.)

⁶¹ Egen översättning av: ”First pitch, second *ki*, third voice.” *Ki* i den japanska traditionen motsvaras enligt bokens översättare, Tom Hare, av bl.a. vitalkraft. Zeami var en av den japanska *nō*-teaterns mest prominenta grundare under 13-1400-talen.

tonhöjden med *ki*. Sedan kan man befästa tonen genom att sjunga. Stillheten i sinnet är ett genomgående element. Stillheten kräver inte tystnad, dessa två element är inte identiska. Torvinen (2007, 101) beskriver att en upplevd tystnad egentligen är avsaknad av vissa typer av ljud. Att förvänta sig fullständig tystnad är ju inte möjligt för sångaren, ens egen andning eller musikerna omkring en kan ha ljud för sig. Stillheten är alltså sinnets koncentration, att den psykiska entropin mattas av (se även kapitel 4.2.1.). Den tid förberedelsen tar är alldeles beroende på den musikaliska kontexten. Konsertens första ton kräver ofta mycket noggrann koncentration och en särskilt fokuserad sinnets stillhet, medan fraser mitt inne i det musikaliska verket kan kännas automatiska att inleda. Då är sinnet redan i sin rätta form av beredskap, jag behöver inte söka något nytt element för att inleda en fras mitt i ett musikaliskt verk. Mitt inne i verket har jag även hjälp av principen att en tanke är en andning, alltså varje ny fras styrs av min tankegång där den musikaliska berättelsen fungerar som den röda tråden (se även kapitel 3.1.1.).

Green (2009, 164) beskriver hur hon i rörelseundervisning fokuserar på att den studerande ska uppfatta kraften *i* kroppen, och hon menar att kroppen då kan uppleva en inre kontakt med stillhet som inkluderar fullständighet. Detta korrelerar med min upplevelse av stillhet — den fyller hela mig så inget annat än full närvaro i musiken existerar. Och då är musiken inte uppdelad i toner, intervall och textstavelser utan som en enda stor vågrörelse. Green skriver vidare att ”implicit för framförandet är då begreppet av stillhet, kraft, tystnad och klarhet som är i närvarons kärna.”⁶² Att tömma sitt medvetande från yttre störningar blir alltså centralt. Bild 14 åskådliggör denna närvarons kärna.

⁶² Egen översättning av: ”Implicit for performance then is the notion of stillness, power, quiet and clarity which is at the core of presence.”



Bild 14: För att sångaren ska kunna uppleva närvaro i rummet behöver den inbegripa en stark känsla av stillhet, kraft, tystnad och klarhet. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Aristoteles (1999, 23–25) skriver:

Alla definierar själen så att säga genom tre bestämningar, nämligen rörelse, förmimelse och okroppslighet.

(...)

Eftersom själen, såsom är uppenbart, sätter kroppen i rörelse, är det rimligt att anta att den åt kroppen meddelar det slags rörelser som den själv befinner sig i.

Översättaren (Kimmo Järvinen) använder här konsekvent ordet ”själ”, men jag ser att Aristoteles använder ordet i den bemärkelse som jag i denna avhandling använder ordet ”sinne”. Det är alltså sinnet som behöver veta vad kroppen ska göra, sångaren måste först veta hur och vad hen ska sjunga innan kroppen kan verkställa det. Det i sin tur betyder att sinnets rörelse (*sens*) behöver väckas ur en stillhet – sångaren behöver stilla sitt sinne för

att *chora* ska kunna förnimmas. Utgående från detta mottagningskärl och sinnets rörelse genom andning och kropp (alltså genom enheten *kropp-andning-sinne*) kan sångaren förverkliga musikalisk mening. Sångaren behöver därför lyssna inåt, inte bara till kroppen som rum och andningens information, utan också till det som föregår dem, till sinnet som i stillheten utgående från *chora* visar den kommande rörelsen och riktningen. *Kropp-andning-sinne* är alltid en enhet, sinnet kan inte frikopplas från de fysiologiska egenskaper sångaren har, därför kan vi inte granska sinnet i ett vakuum utan att ständigt förhålla oss till hjärtats och andningens cykliska förlopp. Aristoteles (1999, 28) menar att denna insikt om enheten mellan sinne och kropp kan vara till och med smärtsam.

Den information sångaren tar till sig genom *kropp-andning-sinne* finns som en helhet i *sjunga-i-världen*, någon del av enheten kan inte självständigt avgöra hur informationen ska behandlas. Nancy (2010, 43) skriver att kroppen inte bara är en kropp, utan den är sinnets kropp. Han menar vidare att kroppen och tanken (sinnet) inte är skilda entiteter utan samexisterar genom beröring som kontaktyta (ibid., 52). *Kropp-andning-sinne* är på motsvarande sätt hos sångaren alltid oskiljbar i sina beståndsdelar. Varje sida av denna enhetstriangel har egna kännetecknande element men kan inte existera som sångarens kärna utan de andra sidorna. Ett stillat sinne i sångaren förändrar *kropp-andning-sinne* genom beröring och en *tonkropp* kan skapas. Nancy (1997, 85) menar vidare att ljudet (i denna avhandlings kontext: *tonkropp*) som skapas existerar bara i skapad form och är den minst förkroppsligade materian. Den skapas genom *sjunga-i-världen* och omhändertas, bevaras som sin egen entitet, en egen *tonkropp*. Sångaren är bara instrumentet i vilket denna *tonkropp* skapas. När ansatsen skett finns den klingande tonen för alla i rummet.

Sinnet behöver i den korta stund av *intet* som varje gång inträder mellan inspiration och expiration finna sin stillhet. Denna stund är sångarens nollpunkt, *ground zero*, där förutsättningarna för en kommunikativ, berörande och väl utförd fras finns. Genom följande andningsövning kan jag, förutom att uppleva nollpunkten, styra vagusnerven till lugnare andningscykel och hjärtats puls. Se även kapitel 3.1.1.

*Jag ligger stilla, det är mörkt. Tankarna vandrar och jag finner ingen ro.
Jag börjar effektivisera min andning – inandning 1 2 3 4 5 6 följd av stillhet
1 2 3 som följs av utandning 1 2 3 4 5 6 7 8 9 och stillhet 1 2 3.*

*Efter några andningscykler börjar tankarna lugna ner sig. Min puls blir
långsammare och kroppen känns lugnare. Stillheten 1 2 3 utökas betydligt
och jag slutar räkna. Kroppen inleder inandningen först efter en god stund
av stillhet.*

I stillheten finns intet – lugn och ro.

Klemola (2004, 59) skriver att människan kan fördjupa den inre upplevelsens kvalitet genom andningsövningar. Han menar att det är viktigt att mellan in- och utandning och vice versa känna av ett andningsstopp. Även Leder (2018, 220) menar att andningen är den springande punkt som förenar bland annat det omedvetna med det medvetna, rörelse med stillhet och det lokaliserade med det expansiva. Andningsstoppet har stor vikt för Klemola och även jag upplevt vidden av dess betydelse. I en lugn andningsövning där målet enbart är att finna stillhet blir denna tomma stund av *intet* helt central. Detta *intet* är av samma ursprung som *chora* (se kapitel 2.2.), det är inte samma sak men har likheter. *Intet* i en andningsövning betyder att man aktivt stillar sina tankar och förlänger andningsstoppet i vardera ändan av andningscykeln, medan *chora* inte är något lika konkret, det är något som existerar före mening. *Chora* antingen upplevs eller ej, man kan inte kalla fram upplevelsen av *chora* genom att enbart påverka sin andningscykel, men denna typ av övning kan ändå hjälpa sångaren att finna upplevelsen av *chora*. Ur *chora* kan mening för en kommande fras eller ett musikaliskt verk uppstå medan *intet* för en andningsövning föregår en andning, något ytterligare eftersträvas ej. Den typ av stillhet (som i detta fall inkluderar tystnad) som i andningsstoppet kan uppkomma är en grund för den stillhet jag medvetet väljer i mitt arbete. För mig har det varit av grundläggande betydelse för sången att öva denna typ av andning utan att samtidigt sjunga, alltså enbart fokusera på en lugn andning och stillhet.

4.1.3 Beröring – att befinna sig på gränsen

Beredskap är ett begrepp som Nancy (2010) använder för att beskriva hur människan förhåller sig till omgivningen.⁶³ Sångaren behöver vara beredd för att kunna ta till sig information genom *sjunga-i-världen*. Beredskap hos sångaren är också öppenhet – att sångaren väljer att vara öppen genom *kropp-andning-sinne* mot sitt instrument, musikerna runtom sig, åhörarna och rummet – och att vara beredd att reagera på den information hen inhämtar därifrån. Detta skapar en rörelse i instrumentet och därigenom kan *tonkroppen* bli till genom beröring. Musiken tänds genom luftens beröring på stämbanden. Nancy (1997, 62–63) skriver att *sens* är beröring, när sångaren utgående från *chora* och förberedelsen i *kropp-andning-sinne* funnit mening kan den förmedlas *till* rummet genom beröring. Koistinen-Armfelt (2016, 13–14) diskuterar beröring och kroppslighet i sin avhandling. Hon menar att när man berör något blir man samtidigt själv berörd, resonansen från instrumentet som speglas i ens kropp åstadkommer olika känslor och perceptioner. Denna tvåvägskommunikation korrelerar med hur sånginstrumentet kommunicerar med *tonkroppen*, och *tonkroppen* i sig är ett resultat av kommunikation med rummet. Mening uppstår alltså i förberedelsen innan *tonkroppen* tänds, och beröringen förmedlar den under tiden *tonkroppen* klingar. Jag ser att beröringen mellan konstverket (i detta fall den klingande versionen av ett musikaliskt verk) och åhöraren skapar en känslighet som kan ändra affekten (se även Henry 2009, 73). Beredskapen i såväl musiker som åhörare gör dem redo att beröras. Man behöver *vilja* beröras, om man inte är beredd att göra det finns det inte förutsättningar i känsligheten för att bli berörd.

Då jag upplever att tonen börjar genom en fjäderlätt beröring är det meningen som initierar den beröringen. Jag tillverkar inte tonen, trots att den rent fysiologiskt skapas i min kropp av luftströmmen genom stämbanden. Det finns en stillhet efter inandningen, mitt instrument är berett, tonen landar uppfifrån någonstans framför ögonen. I denna stund berörs stämbanden och tonen skapas. Denna beröring har den kommande frasens affekt och styrka i sig. Ibland känns den pigg och glad, ibland tyngd av sorg och ibland sensuell. Om jag försöker tillverka denna affekt (istället för att uppleva den) åsamkar jag omedelbart extra spänningar i instrumentet. Detta betyder ingalunda att jag ska uppleva sorg eller glädje i

⁶³ *Filosofin sydän*, 2010. Denna *beredskap* har många likheter med Heideggers *Befindlichkeit*, stämning. För denna avhandlings tema upplever jag att beredskap innehåller en mera aktiv kommunikation med omvärlden, sångaren ska ju utföra en konkret handling i att framföra det musikaliska verket. Därför väljer jag beredskap, människans attityd av att vara beredd på det kommande arbetet som en mera passande beskrivning på hens existens *till* världen.

stunden, men nog affekten av den. Som Lättilä (2016, 59) påpekar kan sångaren på scenen inte känna dessa emotioner, det vore då omöjligt att sjunga men som Tarvainen (2012, 109) menar kan den professionella sångaren ändå skapa en emotions klingande kännetecken. Affekterna härstammar från emotioner men är så att säga förädlade för ändamålet (den musikaliska frasen). För att ändamålsenligt klinga behöver *tonkroppen* alltså tändas genom beröring från *kropp-andning-sinne*. Denna beröring finns tillgänglig i ett sådant stadium av arbetsprocessen där jag behärskar hela partituret och har klargjort för mig själv vad som finns bakom texten. Librettot är inte bara ord och meningar utan har i mitt instrument översatts till affekter, sinnesstämningar, rörelsesätt eller riktningar. Partituret har övergått till mening bortom orden.

Musiken som skapas *till* rummet blir tillgänglig för alla i det. Den ägs inte av mig som fysiologiskt producerat rösten, jag kan inte tillåta den att höras för några åhörare men stänga ute någon annan i rummet utan är kollektivt tillgänglig. Ibland efter konserter kommer någon ur publiken och tackar för den berörande sången ”fast jag nu inte förstår mig på det här med 1600-talsmusik!”. Det betyder för mig som konstnär att jag verkligen lyckats. Framförandet av konsertprogrammet har inte förblivit vid enbart teknisk, historisk eller musikvetenskaplig kunskap (som denna person ur publiken alltså inte har) utan har berört åhöraren i hjärtat. Detta är det ultimata målet med varje konsert, att åhöraren i rummet ska uppleva beröring.



Vilket språk librettot har eller i vilken epok det musikaliska verket är skrivet har inte någon betydelse i detta stadium av arbetsprocessen. Ifall språket är för mig ovant eller det finns musikaliska aspekter som gör verket utmanande att lära sig blir arbetsprocessen helt enkelt längre. Men i slutskedet av processen, där musik och text övergått i intuitiva gester är dessa utmaningar inte längre aktuella. På samma vis är det möjligt att uttrycka musikens mening till åhöraren fast hen inte kan språket jag sjunger på. Det ställer då större krav på att faktiskt uttrycka alla affekter och göra framförandet även sceniskt intressant så att en berättelse ändå kan upplevas.

Tillit till hjärtat och beröring i det, som Tosi (1905, 157) beskriver, ger åhöraren tillgång till de allmänmänskliga emotioner som finns i musiken vi framför. Då befinner vi oss i beröring i det gemensamma rum vi är i, vi är inte längre skilda entiteter utan delar rummet, luften, musikens mening. Musiken genom *tonkroppen* ljuder för oss alla i rummet, mitt instrument har åstadkommit klangen i rummet men det är inte mina känslor som resonerar i dig. Det är de delade emotioner som du upplever på ditt vis och jag tolkar på mitt vis. Min person är här inte central, men min förmåga att låta musikens mening tala till dig är viktig. Jag är också på gränsen, musiken berör mig med. Att kunna låta bli att greppa tag i rösten är att ständigt befinna sig på gränsen, jag är närvarande men låter musiken ske.

4.2 Närvaro i stunden

4.2.1 *Flow* ensam och tillsammans

Csikszentmihályis term (2014) som myntades 1990 var en utveckling av Maslows (1968) *peak experience* som han introducerade 1964. Maslow kopplar *peak experience* till att befinna sig i extas. Jag ser att han menar en situation som man inte medvetet strävar efter utan som antingen uppkommer eller inte. Upplevelse av förträfflighet (excellens) eller perfektion är ett kännetecken för Maslows term. Däremot förstår jag Csikszentmihályis *flow* som en sinnesstämning man kan välja att försöka uppnå. Ifall omständigheterna är lämpliga kan *flow* upplevas.

Csikszentmihályi (2014) ser *flow* som en motsats till psykisk entropi, alltså oordning i medvetandet. När entropin avstannar och man fritt kan disponera över sin koncentration för en uppgift kan man uppnå en optimal upplevelse. För att detta ska vara möjligt behöver

uppgiften man ska utföra vara given och specifik, såsom att sjunga en fras på ett på förhand bestämt och inövat sätt. *Flow* kan alltså inte förekomma tills vidare, utan i en uttalad situation där man kan utvärdera sin prestation efteråt. I stunden för *flow* kan jaget kännas helt åsidosatt och oviktigt, endast uppgiften är i centrum. Vardagen utanför övningsrummet eller konsertsalen finns inte just då i medvetandet över huvud taget.

Jag förstår sångarens *flow* som en möjlig följd av en välfungerande enhet *kropp-andning-sinne*. Grundarbetet med den oskiljaktiga enheten är utfört så att kontrollen över sångaktiviteten är tillräcklig och därmed frigör sångarens direkta kontroll över sångproduktionen. Sångaren bereder därmed möjlighet åt sig själv att gå in i det konstnärliga skeendet – musiken, den intuitiva kontakten med musiker och publik, berättelsen – och kan lita på att instrumentet bär.

För att finna en upplevelse av *flow* kan sångaren utgå ifrån *chora* och hålla fokus på sinnets stillhet i skapandet av *tonkroppen*. McAllister-Viel diskuterar ett *no-mind* (2009, 119) vilket framstår som ett förstärkt fokus, eller som om all icke-nödvändig information skulle försvinna ur ens medvetande. Utgående från stillheten i sinnet blir det möjligt att fokusera enbart på den kommande frasen, att hänge sig åt den till fullo. Genom att aktivt söka stillhet (se kapitel 4.1.2.) kan sångaren lära sig att utesluta kritiska och nedbrytande kommentarer åt hen själv (liksom en diskussion som föregår i sångarens egen hjärna) och *välja flow*.

Vi närmar oss slutet, jag har inte koll på hela verket, bara det jag alldeles just sjunger. Kommer just nu inte ihåg om jag sjungit bra eller dåligt. (Det kommer senare, efter konserten då jag reflekterar över hur det gått. Då kan jag kinestetiskt komma ihåg om jag misslyckats med någon insats eller fras. Det kan strama åt i halsen en stund då jag tittar i partituret, eller så får jag en känsla av att ha ont om luft.) Under kvällar där jag behåller fokus och närvaro igenom hela konserten är jag tillfreds då musiken slutar. Jag känner en empatisk, gemytlig gemenskap med ensemblen och med publiken. Jag upplever att konsertsalen tar emot min sång.

Enligt Csikszentmihályi är jaget i den optimala upplevelsen passivt och efteråt särskilt närvarande. I en konsertsituation kan jaget inte vara starkt eftersom jag söker en upplevelse av att musiken sker genom beröring, inte jagets prestation. Men jag kan minnas efteråt hur stunden kändes och då vara aktiv i jaget, som i en feedbacksituation.

Det är inte alltid möjligt att välja detta tillstånd. Ibland avbryts möjligheten till *flow* på grund av samarbetsproblem musikerna emellan, en förkylning hos sångaren som ställer större krav på att kontrollera kroppen eller något annat störande element. Att sjunga en konsert utan *flow* gör att den inte nödvändigtvis ”lyfter” från det vardagliga livet. Som professionell sångare har jag naturligtvis erfarit att så ibland är fallet, och skillnaden mellan en sådan konsert och en där jag upplevt *flow* är milsvid. Csikszentmihályi (2014, 78) skriver:

Och därur uppstår en av de mest universella och tydliga dragen i den optimala upplevelsen: man blir så uppslukad av det man gör att ens handlingar blir spontana, nästan automatiska; man slutar vara medveten om sig själv som skild från det man håller på med.

I stunden av total koncentration, där *flow* uppnås, förminskas jaget tillfälligt. Under en konsert vet jag ändå att jaget inte försvinner för alltid. Csikszentmihályi (2014, 90) menar att:

Under *flow* utmanas en människa att göra sitt bästa och måste ständigt förbättra sin förmåga. Just då har hon inte tid att reflektera över vad detta innebär för självet – om hon tillåter sig att bli medveten om sig själv kan inte upplevelsen ha varit särskilt djup. Men efteråt, när aktiviteten är över och självmedvetenheten har möjlighet att återkomma, är det själv som hon betraktar inte samma själv som fanns före *flow*-upplevelsen: det är nu berikat med en ny färdighet och nya framgångar.

Efter konserten när jag börjar uppleva mig själv igen förefaller mig verkligheten vara förändrad. Genom beröringen har en *tonkropp* och fullt fokus skapats, dessa har gett omgivningen starkare färger och kontraster. Ibland kommer musikerna och jag in i *flow* tillsammans, och sådana konserter (eller repetitioner) är något jag kan minnas flera år efteråt. Inga ord finns som kunde beskriva en sådan konsert – jag upplever att vi alla berörs av musiken, vi är burna tillsammans och blir *ett* instrument. Sådana upplevelser kan jag inte förutse på förhand, de kan överraskande komma efter en generalrepetition med många bekymmer. Instrument, akustik, belysning eller annat som vållat diskussion kan plötsligt vara bortblåsta och vi bara flyter tillsammans på en behaglig ström.

En konsert där *flow* inte infaller upplever jag inte alltid annorlunda än normal vardaglig repetition. Visserligen kan *flow* också infinna sig i det inledande övningsskedet, men det är ändå mera ovanligt för mig. Normalt är tankeprocessens rationella sidor och hela kroppen i det skedet så upptagna med att öva in det musikaliska verket, och

övningsstunderna är korta. Dessutom är jag i detta skede ensam med partituret och rösten, mina kolleger träffar jag först i ett betydligt senare skede av arbetsprocessen. Kanske övar jag en fras eller bara två toner åt gången. Det innebär ständiga avbrott och betydligt svårare för *flow* att infinna sig. Men ibland, sällan, inträder *flow* redan de första gånger jag sitter med partituret. Då är det något mycket tilldragande i musiken (och ett tillgängligt partitur jag läser) som trolldrager mig. En exceptionellt vacker melodi och berörande continuostämman i samspråk med en fängslande text kan åstadkomma ett sådant initialt *flow*. Avsaknaden av en psykisk entropi brukar inträffa då jag behärskar det musikaliska verket — då mitt instrument kan genomföra verket med god tonbildning, väloptimerad andning samt en djup insikt i text och musik. Yrket är i många avseenden utmanande, det kräver god hälsa såväl fysiskt som psykiskt, entreprenörskap för att försörjningen rent ekonomiskt ska vara tillräcklig och ett ständigt intresse för att utveckla konstnärskapet och den egna nyfikenheten för musiken. En upplevelse av *flow* lyfter hela musikeryrket ovanför dessa vardagliga saker och jobbet är alla gånger mödan värt.

4.2.2 Närvaro i arbetsprocessen

På scenen. Jag är så nervös. I främmande land, ska publiken kunna uppskatta min komiska aria här mitt i ett seriöst konsertprogram? Tycker man i denna kultur att den är komisk såsom jag har tolkat den? Kontrasten blir stor, jättestor. Hjärtat bankar och jag blir svettig, känner mig nu riktigt taggad. Kroppen är väldigt mycket vid liv, jag känner hur jag expanderar. Jag fokuserar. Stillhet trots bankande hjärta och svett i nacken. Jag känner in mina musiker, är de med? Kommer de ihåg hur väldigt lustig den här arian kan bli om vi gör den tillsammans? Fokus blir tydligt. Jag – kroppen här, fötterna i högklackade skor, kontakt med golvet – musiken, rösten, berättelsen, snart – publiken, där, här. Jag stillar mitt sinne och känner in hur jag spontant kan hänge mig åt kvällens version av arian. Jag lyssnar in om publiken önskar något, ger de någon signal? Ground zero, det är stilla, jag är i punkten, nu kör vi!

För att kunna uppnå *flow*, den avsaknad av oordning i medvetandet som Csíkszentmihályi beskriver, behöver sångaren ha förmåga att vara närvarande i uppgiften. Jag behöver vara säker på min uppgift och partituret som helhet. Om musikerna i övningssituationen spelar med stor inlevelse kan de genom sitt fokus och hängivna musicerande ofta ”smitta av sig”. Då vi är lyhörda mot varandra kan detta *flow* sprida sig i ensemblen utan att någon explicit behöver begära fokus och koncentration. Inom tidig musik musicerar man ofta med samma musiker, det gör startsträckan vid repetitionsperiodens början mycket kortare än om musikerna är obekanta för en från förr. Denna närvaro kan uppstå då sångaren har förmåga till stillhet, att lyssna in omgivningen (se kapitel 4.1.2.). Francesco Varela (1996, 337) menar att det handlar om att ”vända blicken ifrån det sedvanliga innehållsorienterade hållet bakåt till själva tankarna och varifrån de uppstår”. Så att samtidigt som jag vid konsertens början ska framföra ett konsertprogram, alltså utföra en prestation på den nivå som det anstår en professionell sångare, behöver jag kunna vara närvarande. Då menar jag närvaro genom *chora* (se kapitel 2.2.) som ursprunget till sångrösten – den odefinierbara men samtidigt påtagliga kärna till varför sången behöver ljuda genom mitt instrument. Då handlar närvaron inte längre om det explicita i partituret utan det bakomliggande ursprunget till partituret, se bild 15.



Bild 15. Det nya musikaliska verket jag börjar bekanta mig med är inledningsvis bara ett partitur. Jag vet att en hel värld gömmer sig bakom det och väntar på att partituret ska börja leva även i mig. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Jag har då följande frågeställningar att besvara för mig själv:

Varför har verket skrivits?

Vad i mig, en sångare i modern tid, kan hitta en länk till ursprunget i det partitur jag har framför mig?

Varför är det relevant för mig att sjunga denna musik som jag inte kanske vet så mycket bakgrund till?

Vilken är min inre motivation till att sjunga denna musik?

Det är ju inte alltid så att jag fritt väljer repertoaren till mina konserter. Ofta är repertoaren given och då blir arbetet med ovanstående frågor för mig så att säga att ha svaret (partituret) och skapa de ovanstående frågorna. För att ha ett berättigande (för mig själv) att sjunga de aktuella verken på en konsert behöver jag kunna svara på frågeställningarna. Svaren är inte alltid verbala utan kan också vara i form av en emotion, känsla av riktning eller kraft eller en upplevelse av nödvändigheten i att framföra just denna musik.

Klemola menar (2004, 179) att en toppmusiker eller artist i sina färdigheter är *ett* sinne-kropp vilket innebär att subjektivitetens och objektivitetens olikheter i upplevelsen försvinner. Jag ser inte att dessa delars ursprung enligt ett cartesianskt synsätt är skiljbara, men i början av arbetsprocessen är de inte ännu samspelta, de har ännu inte börjat tala samma språk. Därför kan det upplevas som om min kropp vill en sak medan andningen inte följer, som om de skulle ha olika viljor (vara av olika ursprung?). När det musikaliska verket är väl inövat försvinner denna friktion, denna dissonans, och jag upplever tydligt hur ursprunget i *kropp-andning-sinne* är *ett*. När vi lyckas förintä vår empiriska kropp i kreativ och intuitiv aktivitet, blir vi på nära håll uppmärksamma på ”tomhetens plats” (2004, 180).

I bild 16 åskådliggör jag hur arbetsprocessen för mig kan utvecklas. Först upplever jag olika entiteter – exempelvis kropp, röst, partitur – där musikens mening inte ännu framträder tydligt. Dessa entiteter är var för sig stundvis subjekt och stundvis objekt, men tack vare den professionella erfarenheten vet jag att denna splittrade upplevelse inom kort går över. Arbetsprocessen med ett musikaliskt verk behöver gå så långt att jag inte längre upplever dessa entiteter som åtskilda från varandra. Först när jag upplever närvaron och stillheten som styrande element i verket är jag redo att framföra det. Då är *kropp-andning-sinne* sammansmälta till en enhet och jag kan vara närvarande genom hela framförandet. En *tonkropp* kan tändas då jag erfar enhetens styrka och fokus.



Bild 16. I början av arbetsprocessen är partituret, text och toner skilt för sig, musikens mening är inte klar genast från start. Vartefter processen framskrider kan musiken börja leva i min *kropp-andning-sinne* och en *tonkropp* kan födas. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Jankélévitch (2003, 136) skriver att ”musiken kan andas enbart om den får syre ifrån tystnaden”. Torvinen (2007, 99) menar att man kan dela upp denna tystnad i två delar:

- 1) den tystnad som hör till musiken; pauser och frasslut,
- 2) den tystnad som avgränsar musiken från allt övrigt; musikens början och slut.

Tystnaden är en del av musiken och kan inte separeras ifrån den. Den explicita tystnaden i exemplet ovan är en självklar och enkelt definierad typ av tystnad. Men tystnad i form av stillhet har möjlighet att ge sångaren närvaro i sin uppgift. *Tacit knowledge* (Polanyi 2005) är en sådan ”tyst kunskap” som inte kan formuleras eller mätas.⁶⁴ Polanyi menade att människan alltid vet mera än hen kan förklara eller berätta. När jag söker ett starkt fokus på den kommande uppgiften genom en sinnets stillhet och en upplevelse av *chora* före *kropp-andning-sinne* vet jag att jag innehar sådan tyst kunskap som kommer i användning om jag förmår finna stillheten.

⁶⁴ I motsats till *focal knowledge*, direkt och explicit kunskap, som kan mätas och bedömas.

De prestationskrav en sångare kan uppleva under sin karriär är mångahanda. Hen kan känna ständiga förväntningar på fläckfria prestationer så att hen borde sjunga lika felfritt som på en editerad inspelning men med utstrålningen av ett *live*-uppträdande. En sedvanlig konsert för mig innehåller minst 30 minuter sång, hur är det möjligt att på varje konsert prestera alla toner med god klang och varje andetag perfekt optimerat? För att inte drabbas av sådan scenskräck denna typ av frågeställningar kan orsaka upplever jag att en övningsprocess som baserar sig på aktiv närvaro är en välfungerande metod. Rationellt vet jag ju att jag måste lyckas med varje konsert. Men om jag kan lägga upp repetitionsprocessen så att jag har tillräckligt med tid för att närvarande landa i det musikaliska verket, vet jag att närvaron kommer att bära mig genom konserten, oavsett hur nervös jag kan tänkas vara strax innan. Jag väljer att göra hela det emotionella och fysiska arbetet med partitur och instrument på förhand, det ger mig möjlighet att fullständigt hänge mig åt närvaron i musiken under konserten.

Att våga lita på närvaron förutsätter i min mening ett stort mod. Jag har upplevt detta så att musiken och min intuitiva vetskap om att jag behöver sjunga detta verk har visat mig vägen till mod. Modet har inte funnits där av sig självt, utan det är musiken som gett mig det. Detta mod kan även tolkas som tillit till stillhetens kraft. Merleau-Ponty kopplar talet och tystnaden nära ihop med varandra och menar (1973, 45–46) att ”vi borde granska talet innan det är uttalat, se det emot den tystnad som aldrig slutar att följa det och utan vilket inget skulle betyda något. Dessutom borde vi bli lyhörda för den tråd av tystnad som talets vävnad är gjord av.”⁶⁵ Det mod eller den stillhetens kraft jag söker korrelerar med Merleau-Pontys uppfattning om den tystnad som omger talet och som samtidigt är en förutsättning för det. Sångaren med stort mod har samtidigt en påtaglig tillit till stillhetens kraft.

4.2.3 Intuitionens betydelse för sångaren

Intuition kan förstås som en form av direkt kunskap. Alla människor använder sig av intuition, men ofta på ett omedvetet och slumpmässigt sätt. I den kreativa branschen behövs intuitionen professionellt i samband med nya upptäckter och idéer. Det är inte ovanligt att man kopplar ihop intuition med emotioner, men de två är inte av samma ursprung. Intuition

⁶⁵ Egen översättning av: ”We should consider speech before it has been pronounced, against the ground of the silence which precedes it, which never ceases to accompany it, and without which it would say nothing. Moreover, we should be sensitive to the thread of silence from which the tissue of speech is woven.”

som inkluderar emotioner är inte pålitlig som kunskapskälla. Inom sångundervisning har man inte nämnvärt diskuterat intuitionens betydelse för slutresultatet men jag ser att den är viktig inom ramen för denna avhandlings tema. Raami påpekar att intuitionen till och med har kunnat betraktas som något opålitligt, slumpmässigt, till och med skadligt. (Raami 2015.)

Sångaren fattar otaliga beslut medan hen arbetar, även inom en kort tidsperiod (exempelvis då en fras inleds) och alla dessa är inte möjliga att göra med rationell slutledningsförmåga. Ett rationellt tankesätt är avsevärt långsammare än ett intuitivt, och därför behöver sångaren ägna sin intuitiva slutledningsförmåga uppmärksamhet. Det är möjligt att öva upp sin intuition, och nu menar jag specifikt för professionella ändamål. Att hänge sig åt musiken betyder inte att man skulle slippa ta beslut under tiden man sjunger. I en konsertsituation fattar man både rationella och intuitiva beslut, och såsom Gothoni (1998, 188) skriver, befinner sig musikern ständigt mellan kontroll och spontanitet. Uusikylä (2008, 49) menar att kärnan i *flow*-upplevelsen är att människan har kontroll över sitt inre liv. För mig innebär detta att arbetsprocessen med det inövade verket varit så grundlig att jag kan *välja* att vara spontan/intuitiv eller ha kontroll/tänka rationellt. Då kan jag medan jag sjunger på en konsert ha full kontroll över hur situationen ska fortskrida. Detta kräver naturligtvis att jag är samspelt med ensemblen så att inte ständig kontroll över samarbetet behöver genomsyra hela konserten.

Normalt föredrar jag att sjunga konserter med partituret framför mig, då jag kan verket tillräckligt bra fungerar partituret som ett positivt stöd, inte ett medel för kontroll eller ett hinder. Opera sjungs naturligtvis utantill, men i tidig musik är det normalt att även sångaren sjunger ur noter. Detta delvis av den enkla anledningen att den mängd material man övar in för en konsert kan vara ansevärd och konserterna avlöser varandra ibland i rask takt. Men partituret kan vara användbart även eftersom jag med barockensemble ofta behöver kunna instrumentalisternas stämmor och klara mig utan dirigent. Ibland fungerar jag som solist och ledare, och i synnerhet i dessa fall behöver jag kunna hela partituret och kunna vägleda eventuella misstag i någon av instrumentalstämmorna så att vi är samspelta.

Individuella skillnader förekommer både gällande känslighet och intuition. Under inövningsperioden av ett nytt verk drabbas jag ständigt av en känsla att arbetet är väldigt krävande. Då behöver jag lägga mig ner och vila och märker att hela min varelse under vilan på något högst subtilt sätt behandlar det nyss inövade. Det är inget rätlinjigt händelseförlopp, men dessa stunder av ”soffhäng” är viktiga i arbetet. Att ”sova på saken” betyder just att människan intuitivt hinner ikapp med en rationell tankegång eller ett

händelseförlopp så att hen verkligen begriper det i alla avseenden. En för strikt tidtabell eller ett kontrollerande ledarskap på en konstnärlig arbetsplats kommer med andra ord inte att ge det mest kreativa resultatet. Jag ser det som fundamentalt att alla konsertframträdanden är kreativa, att de bottnar i viljan att uttrycka musikens mening tillsammans med den berättelse librettisten gett upphov till. Då behöver atmosfären i arbetsgemenskapen vara sådan att den tillåter spontanitet och intuitiva beslut.

Inkubationsperiod är den tid då inget till synes går framåt i arbetsprocessen genom intuition. Man har omedvetet processat informationen utan rationella tankegångar. Till slut förefaller det som om lösningen (resultatet) av inkubationsperioden ”ploppar upp” i hjärnan (Raami 2015, 50). Detta är alltså det som föregick Arkimedes ”Heureka!”-ögonblick redan i antikens Grekland. Inkubation är alltså inte detsamma som instinkt, det avser en i människan av evolutionen utvecklad inre reaktion kopplad till överlevnadsinstinkt. Jag brukar uppleva den pågående inkubationen som en tid då stillhet och vila är helt centrala för arbetsprocessen. Att ligga på soffan är inte traditionellt sett förenligt med luthersk arbetsmoral, att hänge mig till denna tystnad och vila har varit en medveten strategi. Att till synes ligga och lata sig kan vara det som krävs för att en komplicerad, nyskapande projektidé ska ta form i mig eller för att ett krävande verk ska ta plats i min röst. I synnerhet efter en ledig period, eller en tid då jag gjort mycket omväxlande arbete kan jag känna mig full av nya idéer. Som Tomas Sjödin (2015) menar betyder inte vila att man inte gör något alls – det kan tvärtom betyda stor aktivitet, men i annan form än vad det vardagliga arbetet är.

4.2.4 Åhöraren *till* rummet

För sångarens *sjunga-i-världen* har jag flera gånger lyft upp kommunikationen med rummet och åhöraren. I detta kapitel undersöker jag åhörarens roll i *sjunga-i-världen* – vilka faktorer som spelar någon roll och hur åhöraren delar musikupplevelsen med musikerna i rummet. Jag ser att förhållandet mellan de som framför musiken och de som lyssnar är särskilt påtagligt i intima konsertsammanhang som jag inom tidig musik ofta upplever. På operascenen bländas man ofta av strålkastarna och kan inte se publiken. Man kan nog känna dess närvaro men det förefaller som om denna ”mur” som ställts upp genom ljussättningen ger denna typ av framträdande en annan kontakt mellan sångare och publik än exempelvis

i en mindre konsertsal där sångaren faktiskt kan se åhöraren. Sångarens förhållande till åhöraren har en skillnad från en instrumentalists dito – sångarens ansikte är vänt till publiken och hen kan därmed kommunicera visuellt medan instrumentalisten ofta har ansiktet vänt mot sitt instrument. Le Guin (2006, 262) påpekar att en erfaren artist (instrumentalist) omedelbart känner igen om hen håller på och ”mister” sin åhörare, alltså om åhörarens närvaro försvinner i en konsertsituation. Då kan hen genom olika metoder försöka vinna tillbaka denna närvaro genom exempelvis större dynamiska kontraster i spelet eller genom en större gest. Denna intuitiva vetskap om att man mister åhörarens närvaro handlar om den delade luften, det delade rummet – när vi samexisterar i upplevelsen av ett musikaliskt framförande kan jag, som artist, känna om åhöraren *väljer bort* det delade rummet.

Tarvainen (2012, 41) lyfter upp åhörarens sätt att ta till sig ett framförande, empatiskt eller analytiskt. Den empatiska lyssnaren ställer sig fenomenologiskt eller intuitivt till en konsert och vill bli berörd medan den analytiska lyssnaren kan ha en musikvetenskaplig eller sångteknisk attityd till framförandet. Le Guin (2006, 257) menar att åhöraren de facto har en egen process av utförande genom konserten – Tarvainens empatiska lyssnare tar till sig det konstnärliga framförandet med hela sin varelse. Le Guin menar att detta sker via kroppen, men i ljuset av *sjunga-i-världen* och det delade rummet ser jag att det i själva verket sker genom åhörarens *kropp-andning-sinne*. Le Guin poängterar även att åhöraren inte ska ses som en utomstående i det musikaliska framförandet, i själva verket är åhöraren en oskiljaktig del av den performativa processen. Spissky (2017, 5.2) bjuder in lyssnaren att aktivt ta del av framförandet och till och med uppleva hur musiken dansar. Denna typ av upplevelse där lyssnaren inbjuds vara en aktiv del av konsertupplevelsen ser jag som vanligare i mera intima konsertformer. Wilén (2017, 99) lyfter fram hur lyssnaren inom operaimprovisation är i central roll och konstaterar vidare att detta inte är så vanligt inom vissa former av klassisk musik. Jag ser att det beror på konsertens utformning hur viktig lyssnarens roll är, en konsert i intimt format bjuder nog in lyssnaren till en aktivt deltagande roll. Hemsley (1998, 186) lyfter upp en viktig aspekt av lyssnarens roll – han menar att sångaren alltför ofta tror att publiken deltar i en konsert och kritiserar artisten. Då sångaren ser på lyssnaren såhär uppfattar jag att sångaren antar att lyssnarna är analytiskt lagda, enligt Tarvainen ovan. Det kan tänkas att lyssnaren i vissa fall är synnerligen kritiskt lagd, men ofta är hen ändå frivilligt på en konsert för att beröras, som Tarvainens empatiska lyssnare. Då en artist själv är åhörare kan detta empatiska ofta vara utmanande att fokusera på ifall ens analytiska attityd har någont att ”anmärka på”. Alltså om man märker att artisten

exempelvis har några sångtekniska svårigheter kan det vara svårt att åsidosätta dem och istället fokusera på det konstnärliga uttrycket. Jag upplever att det är lättare att empatiskt ställa mig in på och åka in i ett *flow* i det *delade rummet* på en instrumental konsert, då finns inte det analytiska sångarjaget på plats som under en vokal konsert.

När jag skriver detta under våren 2020 är alla konserter avbokade på grund av coronaepidemin, och vetskapen om att jag inte kommer att möta någon publik under den närmaste framtiden framträder starkt i den dagliga övningen. Publiken är central i livet som professionell musiker och att inte veta när man igen får *dela rummet* griper tag i mitt inre och gör mig sorgsen. Vem ska rösten klinga för nu? Först nu, då vi mist detta tidigare så självklara delade rum, blir dess relevans så påtaglig.

4.3 *Le grain de la voix*

I avhandlingen granskar jag ur ett fenomenologiskt perspektiv *sjunga-i-världen* som sångarens inre arbete, perspektivet är genomgående sångarens även om jag lyfter upp kollegernas (instrumentalisternas) samt i kapitel 4.2.4. åhörarens roller i sammanhanget. Vad är det då som gör sången värd att sjungas? Vad är det för sångaren som ständigt väcker behovet att tolka ett musikaliskt verk och vad är det i sångaren som kan beröra och väcka åhörarens intresse?

Det inre arbetet och *sjunga-i-världen* är betydelsefulla för mig, jag upplever att sångens inre värld, *chora*, *tonkroppen* och kontakten till omgivningen genom det delade rummet är så fascinerande att jag ständigt vill återuppleva dem. En stark *kropp-andning-sinne* och den vågrörelse jag kan finna mig i under konserten är ovanför vardagen upphöjda upplevelser – *flow* – som får mig att känna djup tacksamhet för min profession och stark empati för det musikaliska verk jag får framföra men också för mina kolleger och åhörare. Det som jag förmedlar, eller själv upplever att jag gör, är naturligtvis baserat på en kombination av hela partituret, texten och noterna, men det är inte en representation av dem.

Det handlar snarare om det som Välimäki (2005, 6) kallar ”kroppen i musiken”⁶⁶, där kroppen inte bara är sångarens fysiska kropp utan hela det koncept som ur sociala och kulturella synvinklar kan kopplas ihop med det förkroppsligade. Det är det skede där affekterna lever och icke-verbalt, utan tydliga textbaserade gester, förmedlas till åhöraren

⁶⁶ Egen översättning av ”body in music”.

som kan ta dem till sin existens direkt, utan fördröjning eller behov av att ”översätta” gesterna eller orden först. En form av vokalmusikalisk kommunikation där det tydliga, explicita (*pheno-song*) ersatts av det subtila, intuitiva, direkta (*geno-song*) (Barthes 1977, 181). Det innebär ändå ingalunda att en tydlig textproduktion åsidosätts, utan att ordens hörbarhet existerar i ett mycket vidare sammanhang där själva livskraften och affekterna är de fundamentala och ordens hörbarhet är ett tillägg till dem. Välimäki (ibid., 302) påpekar att ”kroppen i musiken” motsvaras hos Barthes (1977, 185) av vokal *signifiance*. Denna *signifiance* är utmanande att definiera, men den kan beskrivas som ”friktionen mellan musiken och något annat, där något annat är det uttryckliga språket (och ingalunda budskapet)”.⁶⁷ Vidare menar Kristeva (1984, 22) att *signifiance* samtidigt innebär att subjektet (i denna avhandlings kontext sångaren) är i en process (*en procès*). För *kropp-andning-sinne* innebär detta att vara i ständig förändring (process), det finns inte ett statiskt läge inuti enheten då sångaren genom den ställer sig till förfogande för musiken i rummet.

Det är ändå inte bara det inre arbetet som upprätthåller iveren att sjunga, det är heller inte enbart den klingande *tonkroppen* som får åhöraren att fortsätta lyssna. Röstens gräng – *le grain de la voix* – innefattar min intention med sången men också det som i framträdandet väcker åhörarens intresse⁶⁸. Barthes (ibid., 181) eftersöker en form för att beskriva den rymd där språket möter rösten, han diskuterar uttryckligen vokalmusik. Han (ibid.) gör en skillnad mellan *pheno-song* och *geno-song* där den förstnämnda på allt vis följer genrens estetiska uttryckssätt men ändå i uttrycket förblir på ett avstånd, det förmår inte beröra lyssnaren i rummet. I *pheno-song* förverkligar sångaren performativt allt som explicit hör till genren inkluderande den musikaliska fraseringen, ordens tolkning, musikens expressiva och representativa aspekter. Ändå ser han att detta förblir på en ytlig nivå av *timbre* i rösten, men inte det som direkt berör en lyssnare. Däremot menar han att sångaren i *geno-song* når en direkt beröring av lyssnaren då *signifiance* uppstår genom röstens gräng. Det är där melodin verkligen talar med texten, där sången blir äkta och berörande. Röstens gräng härrör sig till talet, rösten, rymden där mening skapas, ”inifrån språket och i dess själva materialitet”⁶⁹. Kauppala (2020, 73) påpekar att röstens gräng alltid innefattar ett språk och därför är den inte enbart en röstlig kvalitet, vilket ofta är en feltolkning av Barthes (ibid.,

⁶⁷ Egen översättning av: ”friction between the music and something else, which something else is the particular language (and nowise the message).”

⁶⁸ Franskans *le grain* kunde översättas med korn, sädeskorn eller gryn. Jag väljer här att följa den svenska översättningen av *le grain* i Artes 1 (2005) och använder termen gräng. Jag ser att denna översättning på ett mera heltäckande vis beskriver det koncept Barthes diskuterar.

⁶⁹ Egen översättning av: ”from within language and in its very materiality” (Barthes 1977, 181).

67). Kauppala (ibid., 68) menar att Barthes i själva verket förminskar ett sångsätt som utgår ifrån kommunikation av ordens explicita mening. Välimäki (2005, 310; citationstecken i originalet) skriver: ”För att uttrycka det grovt: pheno-sång ackompanjeras av ”själen”, geno-sång av kroppen.”⁷⁰ Jag ser att denna kropp innefattar *kropp-andning-sinne*, alltså den nivå där affekten kan beröras.

Jag förstår Barthes så att han eftersöker ett äkta uttryck, ett uttryck som skapas i rummet, som berör och delas. När sångaren kan sitt partitur, behärskar librettot och berättelsen bakom orden ser jag att röstens gräng kan framträda. Då blir uttrycket eget, tolkningen av det musikaliska verket är inte längre fast i genrens konventioner utan sångaren förefaller berätta sin egen historia. I detta skede blir berättelsens flöde – vågrörelsen – den röda tråden och sångarens *kropp-andning-sinne* följer den tillsammans med *tonkroppen*. Barthes fortsätter: ”’Grängen’ är röstens kropp då den sjunger, handen som skriver, lemmen som spelar”⁷¹. Tosi (1905, 157) uppmanar sångaren att lyssna till den stora mästaren, sitt hjärta. Genom att följa det kommer sångaren att kunna förfina hela sitt uttryck och vara förmögen att förmedla utsökt charm och behag. Att beröra och förändra åhörarens affekt är alltså röstens gräng – sång där inte ordens direkta kommunikation och tolkning (*pheno-song*) är det viktiga utan beröringen (*geno-song*). *Sjunga-i-världen* har förverkligats och sångarens målsättning är att förmedla meningen som hen upplevt utgående från *chora*, genom sin *kropp-andning-sinne* med musiker och åhörare i rummet.

⁷⁰ Egen översättning av: “To put it crudely: pheno-singing is accompanied by the “soul”, geno-singing be the body.”

⁷¹ Egen översättning av: ”The ‘grain’ is the body in the voice as it sings, the hand as it writes, the limb as it performs” (Barthes 1977, 188).

4.4 Ur djupet av mitt hjärta...

Har förberedelsen gått väl eller har jag haft bråttom? Har jag gett kropp och sinne tillräckligt med tid att låta verket sjunka in? Eller har jag av någon anledning varit okoncentrerad under arbetsprocessen som gjort att jag aldrig kommit till en sinnets nivå i musiken? Ifall jag exempelvis blivit förkyld under arbetsprocessen kan tidsmängden förblivit otillräcklig även om min planering av arbetet varit korrekt. Då kan jag uppleva konsertsituationer där jag inte är med. Med på sinnesnivå, där jag är ett verktyg för musiken att ljuda och förmedlas till publiken. Jag är ju alltid där med min personlighet, min röst och mina uttryckssätt, men jag vill känna att musiken inte kommer ur mig utan ur ett större sammanhang. Och det äger varken jag eller någon annan i ensemblen. Vi ska vara de ödmjuka hantverkarna som med ärligt uppsåt gör vårt bästa med noterna. På detta vis väcker vi musiken till liv från det papper som partituret i all sin anspråkslöshet är.

Det är fint att under arbetsprocessen få verka med musiker där en ömsesidig respekt finns. När vi känner att vi arbetar tillsammans och får vara öppna och sårbara i musiken inför varandra så öppnas ett liv inombords som är obeskrivligt starkt. Det fyller hela existensen och våra vardagliga personligheter kommer i skymundan. Vi kommunicerar intuitivt, auditivt, visuellt — vi lyssnar in/tar in/ känner in varann i alla våra dimensioner.

4.4.1 Sångens nödvändighet

När jag sjunger upplever jag livets sanning i musiken. För att få dela den med min omgivning känner jag det som en kär uppgift, men också en medmänsklig skyldighet, att ställa mig framför en publik och sjunga. Jag upplever att jag har fått sångens gåva och att det är min sak att förvalta den väl. Denna gåva är ett privilegium och jag behöver mycket varsamt ta hand om den. *Tonkroppen* står ovanför en grå vardag eller ett negativt bemötande, sången är från en helt annan dimension är sådana element i karriären.

På gränsen, i beröringen där *tonkroppen* skapas och delas i rummet bor en sanning. Som Nancy (1997, 12) skriver så är sanningen *sådan (l'être-tel)*, medan meningen (*le sens*) är *till (l'être-à)* något. Musiken är den existerande sanningen medan jag i min *kropp-andning-sinne* behöver vara *till* den, människorna och rummet. Vidare menar Nancy att "musiken har visat för oss själva betydelsen, och ännu förbi betydelsen den sublima åtkomsten (såsom i en modalitet av negativ teologi) till en ren presentation av mening."⁷²

Tonkroppen som kommit till utgående från *chora* och tänts genom beröring fyller hela rummet. Den är tillgänglig och saknar avigsida. Ljudet är den mest icke-kroppsliga materien (Nancy 1997, 85) och tonen *till* rummet kan inte exkludera någon. Min roll som musikens tolkare är att göra mig och mitt instrument, hela enheten *kropp-andning-sinne*, tillgänglig för *tonkroppen* genom *sjunga-i-världen*. Jag upplever en stark resonans och närvaro i stunden, *tonkroppen* och det musikaliska verket och vill säkerställa att resonansen fortgår ända till slutet av det musikaliska verket. Likt en vågrörelse (se kapitel 3.1.2.) följer jag med, jag beledsagar *tonkroppen* och den mening jag vill förmedla *till* rummet.

Då jag betraktar ett musikaliskt verk (partituret) med empati kommer jag *till* det. Jag upplever att jag är i en dialog med partituret fastän tonsättaren har dött för länge sedan och att det finns ett band mellan oss. Le Guin (2006, 3; 14) menar att förhållandet mellan musiker och tonsättare kan vara ömsesidigt på ett genuint sätt där musikern kan identifiera sig med tonsättaren genom det musikaliska hantverket med instrumentet. Jag upplever att vägen till och in i partituret kan gå olika vägar. Antingen är konsertprogrammet bestämt av någon annan och då börjar processen *till* partituret då jag får det i min hand. Men då jag gör konsertprogrammet börjar processen ofta med att söka repertoar. Jag utgår ifrån ett lämpligt tema för konserten, hur många instrument jag har till förfogande och eventuella önskemål från beställaren. Då blir processen till partituret betydligt längre och föregås av en begeistrande nyfikenhet. I dessa fall upplever jag ett starkt band till partituret redan innan jag påbörjat övningsprocessen med det. Raami (2015, 80) menar att man kan finna information i ett objekt genom att empatiskt uppleva gemenskap med det. Då jag tar mig an ett nytt partitur är det med varsam blick, det är som om jag vore på en spännande upptäcktsfärd. Inom den tidiga musiken händer det ju ofta (till skillnad från i operabranschen) att ett partitur inte har något klingande bevis. Jag har kanske aldrig hört om tonsättaren eller verket förr. Då blir det bara jag själv, utan yttre påverkan, som finner

⁷² Egen översättning av: "Music has signified for us significance itself, and even beyond significance the sublime access (say, in the mode of negative theology) to a pure presentation of sense." (Nancy 1997, 84.)

verket och gör det till mitt eget. Då vi sedan inleder repetitionsperioden med musikerna är det spännande att se ifall vi har landat i samma slags syn på verket.

4.4.2 Estetiska frågeställningar

Aristoteles skrev att ”rösten är ett ljud frambragt av en besjälad varelse” (1999, 72). För mig betyder detta att då jag är närvarande i stunden medan jag sjunger förmedlas något djupt mänskligt, igenkännbart till åhöraren. Då har det inre arbetet genom *kropp-andning-sinne* fullföljts, *sjunga-i-världen* förverkligas och en äkta eller ren tolkning av musiken existerar. Det som förmedlas kan vara alla former av emotioner: ilska, kärlek, hat, sprittande glädje, längtan... Att förmedla positiva emotioner känns kulturellt acceptabelt, för en kvinnlig sopran är det så gott som förväntat att le och vara vänligt inställd då hon står framför en publik.

Men hur ska jag göra då jag sjunger musik som vid tiden av dess tillkomst inte fick sjungas med visuell kontakt till åhöraren? Jag tänker nu särskilt på den av kvinnor framförda sakrala musiken från 1600-talet. Jag vet ju att min kollega för 400 år sedan måste gömma sig från den manliga publikens blickar, annars väckte hon anstöt genom sin försången öppnade mun. Ska jag ta detta i beaktande på något vis då jag framför musiken idag? Hur ska jag göra med den sångtekniska biten, ska jag försöka återskapa det sångsätt man antar att kvinnor hade under barocken? Det som vore rätt enligt musikhistoriska källor, är det rätt idag? Dessa frågeställningar behöver vi ta ställning till och göra medvetna val kring. Jag ser att vi behöver lyfta partituret och uppförandep Praxis kring det klingande resultatet i fokus. Samhället och kvinnosynen har förändrats så mycket att det idag vore konstlat att ställa en sångerska bakom en vägg i kyrkan bara för att man gjorde så för 400 år sedan. Trots det är det intressant att reflektera över ifall det finns något positivt i att inte synas inför publiken eller att själv se åhörarna. Kunde något i musiken till och med gagnas av större fokus på frasernas utformning och uttrycket i berättelsen?

Under barocken var den mänskliga rösten det ultimata instrumentet och man försökte imitera den på andra instrument. Så när vi idag under repetitioner behöver ta ställning till hur en fras ska förverkligas ur någon synvinkel är det ofta möjligt att lösa frågan såhär: Hur behandlar en sångare denna fras? Med kunskap om sångteknik och ornamentering under

barocken kan vi alltså fatta historiskt korrekta beslut genom att låta rösten styra processen, trots att den sångteknik man idag inte använder är densamma som på 1600-talet.

Mark Johnson (2007, 211) diskuterar hur den västerländska filosofin har degraderat konsten till något som bör vara vackert. Det här berör i allra högsta grad även den tidiga musiken eftersom den på grund av instrumentens beståndsdelar (exempelvis sensträngar och instrumentens storlek) är av svagare ljudvolym än moderna instrument. Då är det inledningsvis lätt att göra en förhastad koppling mellan skönhet och behagande egenskaper i denna epoks musik. Men kan musiken då uttrycka annat än sådant som väcker lämpliga känslor hos åhöraren? Får musiken vara ful eller öppna upp livets allt annat än vackra sidor? Är konsten underhållning eller betyder den något helt annat för människan? Johnson (2007, 236) skriver: "Musik är meningsfullt eftersom den kan presentera ett flöde av mänsklig erfarenhet, emotioner och tanke i konkret, förkroppsligad form – och detta är mening i sin djupaste form".⁷³

Människan behöver skönhet, våra liv blir förhöjda över det vardagliga när vi upplever något estetiskt tilltalande. Men då möjligheten finns för musiken att behandla allt mellan liv och död ger det musiken en mycket större genomslagskraft för vår mänsklighet än om den enbart skulle vara vacker.

Jag sjunger för att musiken avspeglar hela livet, inte endast dess sällsynta rosendoftande skimmer. Jag sjunger för att musiken drabbar mig fullständigt, den är som en egen livsnerv där alla emotioner och tankar mellan himmel och jord ryms. Inget är den främmande. Jag sjunger för att tid inte finns i *sjunga-i-världen*, den lineära tidsuppfattningen är borta i rummet där vi delar mening. Jag sjunger för att människan behöver konsten för att begripa sin existens.

⁷³ Egen översättning av: "Music is meaningful because it can present the flow of human experience, feeling, and thinking in concrete, embodied forms – and this is meaning in its deepest sense".

4.5 Slutsatser

I kapitel 4 har jag behandlat beröringens och sinnets roller i *sjunga-i-världen*. Jag har betraktat den beröring som sker genom *tonkroppen till* rummet och det delade rummet där vi delar musikens mening. Genom Nancys koncept *le sens* har jag studerat hur mening uppstår genom den process som börjar ur *chora*. För att mening ska kunna skapas behöver sångaren vara *till* världen, öppen i sin *kropp-andning-sinne* och inkludera alla i rummet i musiken. Jag har sett att i det skede av arbetsprocessen där *kropp-andning-sinne* samarbetar och sångaren upplever musikens mening kan det uppstå en vågrörelse som jag följer. I denna kan *flow* upplevas, ett stadium av ren närvaro i uppgiften och stunden. Genom Barthes *le grain de la voix* har jag strävat till att identifiera hur en sångare kan förändra affekten hos åhöraren och därmed förmedla djupet i det musikaliska verket.

5 Konklusioner: den fria sångaren

I kapitel 1.2.1 presenterade jag forskningsfrågorna och här sammanfattar jag svaren på dem och de slutsatser jag kommit till genom arbetet med dem. Avhandlingens syfte är att studera sångarens inre arbete i ett fenomenologiskt perspektiv och jag har gjort det genom det teoretiska begreppet *sjunga-i-världen*.

1. Vad omfattar sångarens inre arbete?

Den professionella sångaren behöver inledningsvis arbeta med sångtekniken så att hen behärskar luftströmmen genom struphuvudet, stämbandens funktion samt fonationsrörets funktion. Detta kräver årtal av övning och största delen av befintlig sånglitteratur behandlar denna sångteknik. Inom klassisk sång är det *bel canto*-idealet som styr arbetsprocessen även om metoderna inom sångundervisning kan vara mångahanda. Då sångarens instrument finns i kroppen handlar stora delar om behärskningen av sångteknik om att lära känna sitt eget instrument via den egna kroppsuppfattningen. Nervositet kan slå ut den inövade andningsfunktionen med stödet och därför är hantering av stressiga situationer, såsom konserter och provsjungningar, en väsentlig del av sångstudier. Genom att aktivera vagusnerven med andningsövningar kan sångaren lära sig att handskas med stressiga situationer, ta kontroll över dem och åter flytta fokus till sången.

Sångaren har redan från inledningen av studierna arbetat med tolkningsmässiga frågor jämsides med de sångtekniska utmaningarna. Men först då den fysiologiska sångfunktionen är behärskad kan sångarens sinne mera frigöras för kommunikation med musiker, åhörare och rummet. I detta skede kan sångaren expandera sitt sångarjag från de tekniska skeendena och öppna upp hela sin varelse för musikens mening.

Enheten *kropp-andning-sinne* väcks hos den professionella sångaren som har förmåga att kommunicera utgående från rösten både inåt i kroppen och utåt till rummet. I det skede då sångaren upplever denna enhet är sångtekniken redan relativt automatiserad, dessförinnan upptar sångtekniken en stor del av sångarens tankeförmåga och *kropp-andning-sinne* kan uppfattas som en enhet där dess delar är i ”otakt”.

Utgående från fenomenologiska teorier har jag beskrivit upplevelsen av det som finns innan musikens mening uppstår hos sångaren. *Chora* (Kristeva 1981) existerar och sångaren kan förnimma detta ursprung genom att hen stillar sin varelse och lyssnar inåt. Genom sinnets stillhet har sångaren möjlighet att stilla alla överflödiga funktioner i sin varelse för att kunna fokusera på musikens mening (*le sens*, Nancy 1997). Ur *chora*, som föregår mening, kan en inspiration väckas som startar den fysiologiska processen med att sjunga en ton. Ur inspiration väcks anledningen till att medvetet andas in. Denna inspiration är den mening som fötts och senare kommer att uttryckas genom en i rummet klingande *tonkropp*. Sångaren har eftersökt en stämning (*Befindlichkeit*, Heidegger 2004), en beredskap (Nancy 2010 och Hemsley 1998) för att ha förutsättning att tolka det musikaliska verket. Efter inandningen kommer ett litet andningsstopp, en liten stund av stillhet där instrumentet gör sig redo, innan tonen tänds. Genom beröring kan *tonkroppen* tändas och åhöraren kan skönja röstens gräng (*le grain de la voix*, Barthes), en äkta och sann närvaro i musiken som förändrar åhörarens affekt. Genom andningen kan sångaren inhämta mångahanda information från sin omgivning och denna kan komma väl till pass i tolkningen av det musikaliska verket. Då sångaren kan stilla sitt sinne genom det inre arbetet kan hen behandla information som uppkommer under arbetsprocessen direkt, ofta genom intuitiva beslut. Denna information som sångaren tar till sig blir inte övermäktig eftersom sångaren fokuserar på en fras, en tanke åt gången (Bergström 2000). Sången som aktivitet har cykliska drag (Kristeva) vilket betyder att ett förverkligat fokus på vågrörelsen och en tanke/fras åt gången ger en stadga åt aktiviteten. Den behöver inte skapas på nytt i varje andetag. Andningen är ett element av öppenhet (*breathing-in-the-world*, Škof och Berndtson 2018) och genom den delade luften i rummet (Irigaray) kan vi dela upplevelsen av musikens framförande.

Det inre arbetet genom *kropp-andning-sinne* står som grund för den teoretiska ramen kring *sjunga-i-världen*. Den enskilda sångaren blir under sin professionella utveckling bekant med de olika aspekterna av *kropp-andning-sinne* och den klingande *tonkroppen*. *Sjunga-i-världen* är ett teoretiskt begrepp som jag utvecklat för att kunna studera sångarens inre arbete ur fenomenologiskt perspektiv. Heideggers (2004) *i-världen-varo* och Merleau-Pontys (2006) *till-världen-varo* ger sångaren ett fundament för inställningen till sångens kommunikativa element. Bild 17 åskådliggör vilka element som står enheten *kropp-andning-sinne* nära i denna avhandlings fenomenologiska referensram.

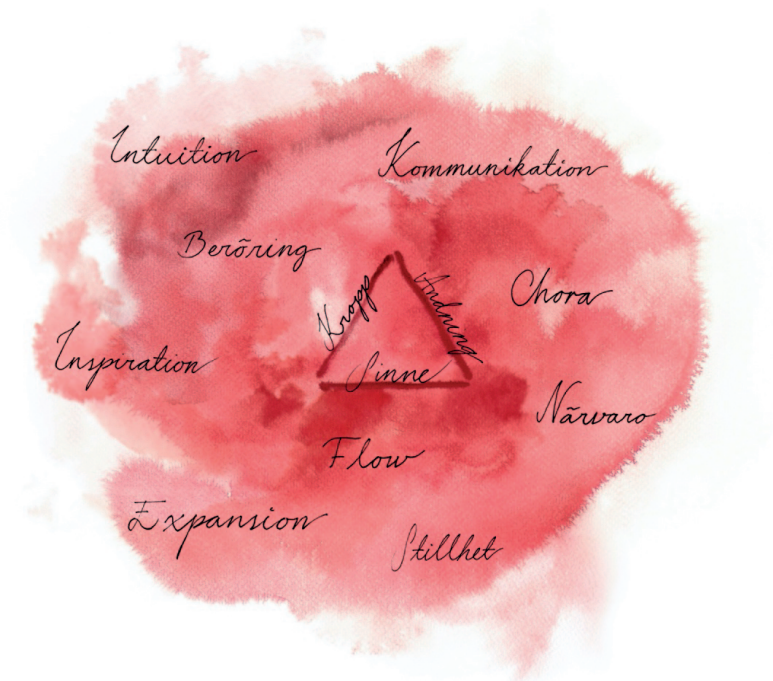


Bild 17. *Kropp-andning-sinne* med viktiga närliggande element. Illustration: Sofia Haapamäki (2020).

Inom den tidiga musikens konsertscener har sångaren ofta en större roll för de musikaliska skeendena än exempelvis inom operabranschen. Utan dirigent kan sångaren styra musikens flöde tillsammans med de musiker (ofta några musiker i ensemblen) hen sjunger med. Konsertsalarna är ofta mindre i storlek än inom opera, detta ger en unik möjlighet för sångaren att kunna *lyssna in* åhöraren. En kontakt *i* rummet kan skapas. I detta sammanhang blir *sjunga-i-världen* centralt då den musikaliska tolkningen utgår ifrån människorna i rummet (sångare, instrumentalister och åhörare) under varje enskild konsert. *Sjunga-i-världen* består av följande element:

- *chora* som utgångspunkten, intet, som existerar innan mening kan uppstå,
- sångarens existens *till* och *i* rummet genom *kropp-andning-sinne*,
- ur denna enhet genom beröring skapade *tonkropp*,
- *tonkroppens* existens *i* rummet, för alla.

När sångaren tillsammans med musikerna befinner sig i ett optimalt tillstånd av samarbete kan sångaren själv eller tillsammans med alla musikerna uppleva *flow*. *Flow* är ett tillstånd där den aktuella uppgiften (det musikaliska verket) är i fokus, allt annat bleknar i stunden. Sångaren, i en välbalanserad *kropp-andning-sinne*, kan känna att hen följer med de musikaliska skeendena genom den klingande *tonkroppen* såsom en vågrörelse. *Sjunga-i-världen* är en sångens filosofi baserad på den fenomenologiska traditionen. Den innefattar en kommunikativ sångare till och från den egna rösten, rummet, musikerna, åhörarna och musiken.

2. Hur behandlar sångaren det inre arbetet?

Att finna stillhet i sinnet enbart genom att sjunga kan vara utmanande, särskilt för sångaren som brottas med sångtekniska svårigheter. Genom andningsövningar utan sång kan sångaren få åtkomst till sinnets stillhet och en tydlig upplevelse av de andningsstopp som existerar i vardera ändan av andningscykeln.

- Utgående från *chora* kan sångaren uppleva att mening blir till. Genom en känsla av inspiration kan meningen bosätta sig i instrumentet och ge orsak till den kommande inhalationen. En riktning för meningen med den kommande frasen existerar redan och sångaren behöver då följa denna. Efter en kort stund av stillhet då instrumentet förbereder sig på den kommande frasen (den förfonatoriska förberedelsen, Sundberg 1986) kan *tonkroppen* tändas genom beröring. Detta skeende är idealt fritt från prestation, det är ett skeende som hos den professionella sångaren (med så gott som automatiserad sångteknik) är möjligt.
- Innan tonen tänds behöver sångaren vänta på tonens ankomst för att den ska komma till sångaren uppiifrån, om detta vittnar flera världskända sångare (bland andra Tom Krause och Magda Olivero). Sångarformanten skapas genom en ansamling av den sjungna tonens övertoner i ett kluster kring 3000–4000 Hz. Denna sångarformant gör så att tonen upplevs ha ett fokus och klingar enligt *bel canto*-idealet så att den hörs över en orkester. Sångaren behöver dock vänta in tonen, i en upplevelse av öppenhet, för om tonen ”tillverkas” kan sångaren åstadkomma spänningar i andningsmuskulaturen eller kring

stämbandsmuskulaturen vilket leder till en auditivt upplevd spänd ton. Denna väntan ter sig på olika sätt beroende var och hur i det musikaliska verket den kommande frasen förbereds. En väntan kan också formas av ett starkt fokus, det är inte uteslutande en väntan i tid som eftersöks. *Kropp-andning-sinne* är förberedd att beröra *tonkroppen* genom den delade luften i rummet.

- Den *tonkropp* som tänds följs av enheten *kropp-andning-sinne* såsom genom en vågrörelse. Cykliskt och repetitivt fortgår denna vågrörelse igenom det musikaliska verket och sångaren behöver fokusera på att följa berättelsen och vara närvarande i den. *Le grain de la voix* kan förverkligas då sångaren är närvarande i text och *kropp-andning-sinne*. Hen kan förändra affekterna hos åhöraren och instrumentalisterna, *till* rummet.

Den sångare som genom god sångteknik har tillgång till kontakt med omgivningen och sitt eget instrument genom *sjunga-i-världen* är en fri sångare. Hen är fri att genom enheten *kropp-andning-sinne* initiera en tolkning av det musikaliska verket. Denna tolkning är naturligtvis möjlig att fastslå under arbetsprocessen, men då är den under konsertens gång förutbestämd och ska i princip upprepas såsom under repetitionerna. Om istället sångaren upplever sig fri *i* och *till* omgivningen och sitt instrument har hen möjlighet att frånga denna förutbestämda tolkning. Då kan hen ta intryck från det hen förnimmer under konserten och introducera dessa aspekter i det musikaliska verket. Röstens gräng kan upplevas och åhörarens affekt förändras genom den fria sångaren. Dessa förnimmelser kan komma till sångaren genom enheten *kropp-andning-sinne*.

I västerländsk filosofi har andningens betydelse förbisetts, först under senare år har denna människans livsnödvändiga och kommunikativa funktion lyfts fram till diskussion (först genom Irigaray). Att även sångaren kan betrakta och använda andningen som en funktion med andra aspekter än den rent fysiologiska ger hen många olika möjligheter. Att genom andningen uppleva öppenhet, frihet och bestämmanderätt i fråga om den musikaliska tolkningen är relevant för ett framträdande som berör. Det blir intressant för sångaren (som är fascinerad av olika sätt att tolka ett musikaliskt verk) att konserteras då hen vet att varje kväll kan vara den andra olik. Det finns tillgång till det gemensamma rummet med instrumentalisterna vilket möjliggör icke-visuell och ibland även icke-auditiv kontakt med varandra i konsertsituationen. Den intuitiva kommunikationen är central i

samarbetet och förutsätter ömsesidigt förtroende mellan sångare och instrumentalister. Det är även möjligt att känna in åhöraren i rummet, och att dela konsertupplevelsen med hen.

Genom *tonkroppen* kan *kropp-andning-sinne* beledsaga frasens utformning genom förändringar i styrkan, vågrörelsen. Dessa särskilda dimensioner av det musikaliska verkets tolkning har den närvarande och fria sångaren tillgång till.

Att finna en koppling mellan sånglitteratur och de fenomenologiska teorier jag behandlat inom denna avhandling har varit utmanande. Fenomenologi har använts inom sångforskning på olika sätt och jag ser att forskningen med dessa teorier som grund gärna skulle få utökas. Det finns ett tydligt behov för konstnärlig forskning där en artist-forskare står i centrum (Potter, Spissky). Att behandla sånginstrumentet fenomenologiskt kan leda sångaren eller forskaren till många nya frågeställningar. Vore det möjligt att genom ett fenomenologiskt grepp koppla samman den traditionella sångtekniken med en djup förståelse om människan som en holistisk varelse? Sångtekniken i klassisk sång är långt en fysiologisk företeelse, men finns det något sätt där *chora*, enheten *kropp-andning-sinne* och *tonkroppen* kunde användas konstruktivt även där? Målet är att utveckla en berörande artist, och jag ser att dessa fenomenologiska synsätt kring exempelvis det delade rummet och den gemensamma luften kunde gagna yngre sångarkolleger.

Min forskning har utgått ifrån den professionella sångaren. Jag skulle gärna se att man även ur pedagogiskt perspektiv skulle studera kopplingen mellan sångteknik och *sjunga-i-världen*, eftersom jag ser att de pedagogiska metoderna kunde gagnas av sådana studier. Alla metoder passar inte alla studerande varför det inte är sagt att pedagogik med *sjunga-i-världen* som en viktig hörnsten i utbildningen fungerar med varje sångstuderande. Olika typer av känslighet hos sångare gör att ämnet inte nödvändigtvis är tillgängligt för alla, kanske inte alla professionella sångare känner av denna enhet *kropp-andning-sinne*? Detta kan även härröra sig till olika sånggenrer, jag har i denna avhandling utgått ifrån tidig musik-genren. Att utgå ifrån operagenren skulle kanske ha gett helt andra resultat? Jag konstaterar här att många frågor ännu är öppna.

Den kommunikativa sångaren som kan förmedla mångahanda affekter är intressant för åhörarna och nödvändig för att göra ett musikaliskt verk levande. Att vilja beröras är en allmänmänsklig önskan och därför behöver sångaren ställa sig till förfogande för människorna i rummet genom att *sjunga-i-världen*. Sångaren är i kontakt med musikens

mening genom *kropp-andning-sinne*. Att få ta till sig nya musikaliska verk och vid varje konsert få behandla dem med ny information från omgivningen är ett rent privilegium.

Att behandla de kommunikativa och berörande elementen av sångarens inre arbete i västerländsk filosofi leder förhoppningsvis till att sången kunde betraktas som värdefull för vetenskapen. I sången kan vi skönja livet självt som avspeglas genom affekter och ett livsflöde som ej kräver någon förklaring. Sångaren är musikens ödmjuka tjänare som genom *tonkroppen* låter livets nerv klinga och upplever den tillsammans i det delade rummet.

Bibliografi

- Appleman, Dudley Ralph (1986). *The Science of Vocal Pedagogy*. Bloomington: Indiana University Press.
- Aristoteles. (1999). *Tre böcker om själen*. Uddevalla: Daidalos.
- Auslander, Philip (2006). Musical personae. *TDR/The Drama Review*, 50(1): 100–119.
- Austin, John Langshaw (1975). *How to Do Things with Words*. Cambridge: Harvard University Press.
- Barthes, Roland (1977). The Grain of the Voice (S. Heath, Trans.). In *Image – Music – Text* (pp. 179–189). New York: Hill&Wang.
- Belgrano, Elisabeth (2011). “*Lasciatemi morire*” o farò “*La Finta Pazzo*”: *Embodying Vocal Nothingness on Stage in Italian and French 17th Century Operatic Laments and Mad Scenes*. Diss., Göteborg: Göteborgs universitet.
- Bengtsson, Jan (1993). *Sammanflätningar. Husserls och Merleau-Pontys fenomenologi*. Uddevalla: Bokforlaget Daidalos AB.
- Benson, Bruce Ellis (2003). *The Improvisation of Musical Dialogue: A Phenomenology of Music*. New York: Cambridge University Press.
- Bergström, Gunnel (2000). *In Search of Meaning in Opera: An Opera Singer's Approach to the Dialectics of Words, Music, & Myth in Opera from Monteverdi to Verdi*. Diss., Stockholm: Stockholms universitet.
- Berndtson, Petri (2018). The Possibility of a New Respiratory Ontology. In L. Škof & P. Berndtson (eds.), *Atmospheres of Breathing* (pp. 25–51). Albany: State University of New York Press.
- Bloom, Katya (2009). Laban and Breath. In J. Boston & R. Cook (eds.), *Breath in Action* (pp. 227–239). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bolt, Barbara (2016). Artistic research: a performative paradigm. *Parse Journal*, 3: 129–142.

- Borgdorff, Henk (2008). Artistic research and academia: an uneasy relationship, *Autonomi och egenart – konstnärlig forskning söker identitet*. In *Yearbook for Artistic Research* (pp. 82–97). Stockholm: Swedish Research Council.
- Boston, Jane (2009). Breathing the Verse. An examination of breath in contemporary actor training. In J. Boston & R. Cook (eds.), *Breath in Action* (pp. 199–215). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Boston, Jane, & Cook, Rena (2009). Breath and the Mind. In J. Boston & R. Cook (eds.), *Breath in Action* (pp. 69–71). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Breit, Sigrid, Kupferberg, Aleksandra, Rogler, Gerhard, & Hasler, Gregor (2018). Vagus nerve as modulator of the brain–gut axis in psychiatric and inflammatory disorders. *Frontiers in psychiatry*, 9: 44.
- Buelow, George J. (2001). Affects, theory of the. I: *Grove Music Online*. Hämtad 30.4.2020 från: <http://www.oxfordmusiconline.com>
- Butler, Judith (1993). *Bodies that Matter*. London: Routledge.
- Caccini, Giulio (1602). *Le nuove musiche* (H. W. Hitchcock, trans.). Middleton, Wisconsin: A-R Editions.
- Calais-Germain, Blandine (2006). *Anatomy of Breathing*. Seattle: Eastland Press.
- Cook, Rena (2009). Breath, Theatrical Authenticity and the Healing Arts. In J. Boston & R. Cook (eds.), *Breath in Action* (pp. 173–183). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Csikszentmihályi, Mihály (2014). *Den optimala upplevelsens psykologi*. Falun: Natur & Kultur.
- Cusick, Suzanne G. (1994). Feminist Theory, Music Theory, and the Mind/Body Problem. *Perspectives of New Music*, 32(1): 8–27.
- Cuthbertson-Lane, Rebecca (2009). Breath and the Science of Feeling. In J. Boston & R. Cook (eds.), *Breath in Action* (pp. 71–87). London: Jessica Kingsley Publishers.
- de Beauvoir, Simone (2012). *Det andra könet*. (Åsa Moberg-Boije, Adam Inczèdy-Gombos, övers.). Stockholm: Norstedts.

- Eken, Susanna (2014). *The Human Voice – Psyche, Soma, Function*. Köpenhamn: Det Kongelige Danske Musikkonservatorium. Hämtad 15.2.2020 från: <https://www.dkdm.dk>
- Elberfeld, Rolf (2018). Aesthetics of Breathing: Some Reflections. In L. Škof & P. Berndtson (eds.), *Atmospheres of Breathing* (pp. 69–83). Albany: State University of New York Press.
- Fischer-Lichte, Erika (2008). *The Transformative Power of Performance*. London: Routledge.
- Górska, Magdalena (2018). Feminist Politics of Breathing. In L. Škof & P. Berndtson (eds.), *Atmospheres of Breathing* (pp. 247–263). Albany: State University of New York Press.
- Gothoni, Ralf (1998). *Luova hetki: esseitä matkallaolosta musiikissa*. Helsingfors: Kustannusosakeyhtiö Ajatus.
- Green, Debbie (2009). Integrated Movement Practices and the Breath. In J. Boston & R. Cook (eds.), *Breath in Action* (pp. 161–173). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Gritten, Anthony, & King, Elaine (2011). *New Perspectives on Music and Gesture*. Farnham: Ashgate Publishing.
- Harnoncourt, Nikolaus (1989). *The Musical Dialogue: Thoughts on Monteverdi, Bach and Mozart*. (Mary O'Neill, övers.). Portland: Amadeus Press.
- Heidegger, Martin (2004). *Varat och tiden, del 1*. (Richard Matz, övers.). Uddevalla: Daidalos.
- Heman-Ack, Yolanda D. (2009). The science of breath and the voice. In J. Boston & R. Cook (eds.), *Breath in Action* (pp. 21–32). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hemsley, Thomas (1998). *Singing and Imagination*. New York: Oxford University Press on Demand.
- Henry, Michel (2009). *Seeing the invisible*. (Scott Davidson, övers.) London: Continuum Intl Pub Group.
- Hines, Jerome (2004). *Great Singers on Great Singing* (7 ed.). Milwaukee: Hal Leonard Corporation.

- Ihde, Don (2001). *Experimentell fenomenologi*. (Göran Dahlberg, Elin Talje, övers.). Uudevalla: Daidalos.
- Irigaray, Luce (1999). *The Forgetting of Air in Martin Heidegger*. (Mary Beth Mader, övers.). Austin: University of Texas Press.
- Irigaray, Luce (2002). *Between East and West*. (Stephen Pluháček, övers.). Columbia University Press.
- Jankélévich, Vladimir (2003). *Music and the Ineffable*. (Carolyn Abbate, övers.). Princeton: Princeton University Press.
- Johnson, Mark (2007). *The Meaning of the Body*. Chicago: University of Chicago Press.
- Järviö, Päivi (2011). *Laulajan sprezzatura : fenomenologinen tutkimus italialaisen varhaisbarokin musiikin laulaen puhumisesta*. Diss., Helsingfors: Sibelius-Akademien.
- Kauppala, Anne (2020). Barthes's the grain of the voice revisited. In E. Sheinberg & W. Dougherty (eds.), *The Routledge Handbook of Music Signification* (pp. 67–78). London: Routledge.
- Kleinberg-Levin, Michael (2018). *Logos and Psyche: A Hermeneutics of Breathing*. In L. Škof & P. Berndtson (eds.), *Atmospheres of Breathing* (pp. 3–25). Albany: State University of New York Press.
- Klemola, Timo (2004). *Taidon filosofia – filosofin taito*. Tampere: Tampere University Press.
- Koistinen-Armfelt, Ritva (2016). *Kehollisuus ja kosketus kanteleensoitossa*. Diss., Helsingfors: Sibelius-Akademien vid Konstuniversitetet.
- Korhonen-Björkman, Heidi (2016). *Musikerröster i Betsy Jolas musik: dialoger och spelerfarenheter i analys*. Diss., Helsingfors: Sibelius-Akademien vid Konstuniversitetet.
- Kristeva, Julia (1984). *Revolution in Poetic Language*. New York: Columbia University Press.
- Kristeva, Julia, Jardine, Alice, & Blake, Harry (1981). Women's Time. *Signs*, 7(1): 13–35.
- Lakoff, George, & Johnson, Mark (1981). *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.

- Langer, Susanne K. (1957). *Problems of Art*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Leder, Drew (2018). Breath as the Hinge of Dis-ease and Healing. In L. Škof & P. Berndtson (Eds.), *Atmospheres of Breathing* (pp. 219–233). Albany: State University of New York Press.
- Le Guin, Elisabeth (2006). *Boccherini's Body: An Essay in Carnal Musicology*. Berkeley, California: University of California Press.
- Lättilä, Jenni (2016). *Oopperalaulajan tunnetyö*. Diss., Helsingfors: Sibelius-Akademien vid Konstuniversitetet.
- Markert, Christopher (1998). *Dan-Tien*. Weiser Books.
- Marshall, Lorna (2002). *The Body Speaks*. Basingstoke: St. Martin's Griffin and Houndmills.
- Maslow, Abraham H. (1968). Music Education and Peak Experience. *Music Educators Journal*, 54(6): 72–171.
- McAllister-Viel, Tara (2009). Dahnjeon Breathing. In J. Boston & R. Cook (eds.), *Breath in Action* (pp. 115–131). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Merleau-Ponty, Maurice (1973). *The Prose of the World*. (John O'Neill, övers.). Illinois: Northwestern University Press.
- Merleau-Ponty, Maurice (1995). *Phenomenology of Perception*. (Colin Smith, övers.). Abingdon-on-Thames: Routledge.
- Merleau-Ponty, Maurice (2006). *Kroppens fenomenologi [The body's phenomenology]*. (William Fovet, övers.). Göteborg: Daidalos.
- Miller, Richard (1996). *The Structure of Singing*. New York: Schirmer.
- Moi, Toril (1992). *The Kristeva Reader*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Nancy, Jean-Luc (1997). *The Sense of the World*. Minnesota: University of Minnesota Press.
- Nancy, Jean-Luc (2010). *Filosofin sydän*. Helsingfors: Gaudeamus.
- Nummi-Kuisma, Katariina (2010). *Pianistin vire. Intersubjektiivinen, systeeminen ja psyko-analyttinen näkökulma virtuoosietydin soittamiseen*. Diss., Helsingfors: Sibelius-Akademien.

- Oramo, Anna-Maaria (2016). *Soljuen sormista sieluun. Näkökulmia laulamisen jäljittelemiseen vuosien 1650–1730 ranskalaisessa cembalomusiikissa ja sen soittamisessa*. Helsingfors: Sibelius-Akademien vid Konstuniversitetet.
- Oschman, James L. (2015). *Energy Medicine*. New York: Elsevier Health Sciences.
- Ouston, Joanna W. (2009). The Breathing Mind, the Feeling Voice. In J. Boston & R. Cook (eds.), *Breath in Action* (pp. 87–101). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Paavola, Satu (2018). *Ihanteena bel canto*. Helsingfors: Sibelius-Akademien vid Konstuniversitetet.
- Parkes, Graham (1990). *Heidegger and Asian Thought*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Peters, John D. (2018). The Media of Breathing. In L. Škof & P. Berndtson (eds.), *Atmospheres of Breathing* (pp. 179–199). Albany: State University of New York Press.
- Pierrot, April (2009). Effects of Posture on Diaphragmatic Breath. In J. Boston & R. Cook (eds.), *Breath in Action* (pp. 43–57). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Platon. (2006). *Skrifter. Bok 4 – Timaios*. (Jan Stolpe, övers.). Lund: Atlantis.
- Polanyi, Michael (2005). *Personal Knowledge. Towards a Post-Critical Philosophy*. Taylor & Francis e-Library. Hämtad 15.4.2020 från books.google.fi.
- Potter, John (1998). *Vocal Authority: Singing style and ideology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Quantz, Johann J. (2001). *On Playing the Flute*. London: Faber and Faber.
- Raami, Asta (2015). *Intuition unleashed: on the application and development of intuition in the creative process*. Diss., Helsingfors: Aalto-universitetet.
- Schippers, Birgit (2011). *Julia Kristeva and Feminist Thought*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Sheets-Johnstone, Maxine (2011). *The Primacy of Movement: expanded second edition* (2 ed.). Amsterdam: John Benjamins Publishing.
- Sjödin, Tomas (2015). *Det händer när du vilar*. Örebro: Libris förlag.

- Sjöström, Kent (2007). *Skådespelaren i handling – strategier för tanke och kropp*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Škof, Lenart, & Berndtson, Petri (2018). Introduction. In L. Škof & P. Berndtson (eds.), *Atmospheres of Breathing*. (pp. x–xxvii). Albany: State University of New York Press.
- Small, Christopher (1998). *Musicking*. Middletown: Wesleyan University Press.
- Spissky, Peter (2017). *Ups and Downs*. Diss., Lund: Lunds universitet.
- Stanislavsky, Constantin (2003). *Creating a Role*. London: Routledge.
- Stark, James (1999). *Bel canto: a history of vocal pedagogy*. Toronto: University of Toronto Press.
- Stern, Daniel N. (2005). *Ögonblickets psykologi : Om tid och förändring i psykoterapi och vardagsliv*. Falköping: Natur och kultur.
- Sundberg, Johan (1986). *Röstlära*. Stockholm: Proprius.
- Suzuki, Shunryu (2010). *Zen Mind, Beginner's Mind*. Boston: Shambhala Publications.
- Tarviainen, Anne (2012). *Laulajan ääni ja ilmaisu. Kehollinen lähestymistapa laulajan kuuntelemiseen, esimerkkinä Björk*. Diss., Tammerfors: Tammerfors universitet.
- Toft, Robert (2014). *With Passionate Voice*. New York: Oxford University Press.
- Torvinen, Juha (2007). *Musiikki ahdistuksen taitona: Filosofinen tutkimus musiikin eksistentiaalis-ontologisesta merkityksestä*. Diss., Helsingfors: Helsingfors universitet.
- Tosi, Pier F. (1905). *Observations on the Florid Song; or, Sentiments on the Ancient and Modern Singers*. London: William Reeves.
- Uusikylä, Kari (2008). *Naislahjakuus*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Varela, Francisco J. (1999). Steps to a science of interbeing: Unfolding the dharma implicit in modern cognitive science. In G. Watson, S. Batchelor, & G. Claxton (eds.), *Psychology of Awakening* (pp. 71–89). London: Rider.
- Varela, Francisco J. (1996). Neurophenomenology: a methodological remedy for the hard problem. *Journal of Consciousness Studies*, 3(4): 330–339.

- Veit, Matthias (2014). Was der Vokal mit mir vorhat. Nachruf auf den berühmten Sänger und aussergewöhnlicher Lehrer Tom Krause. *VOX Humana*, 9(3): 55–58.
- Vennard, William (1967). *Singing*. New York: Carl Fischer, L.L.C.
- Vivier, J. (2009). The Breath. Heart and soul of the self. In J. Boston & R. Cook (eds.), *Breath in Action* (pp. 239–249). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Välimäki, Susanna (2005). *Subject Strategies in Music: A Psychoanalytic Approach to Musical Signification*. Imatra: International Semiotics Institute.
- Wahlfors, Laura (2013). *Muusikon kumousliikkeet. Intiimin etiikkaa musiikin käytännöissä*. Diss., Helsingfors: Tutkijaliitto.
- Wilén, Sara (2017). *Singing in Action. An inquiry into the creative working processes and practices of classical and contemporary vocal improvisation*. Diss., Lund: Lunds Universitet.
- Wilson, Lisa (2009). An Integration of Breath, Body and Mind. In J. Boston & R. Cook (eds.), *Breath in Action* (pp. 215–227). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Zeami. (2011). *Zeami: Performance Notes*. (Tom Hare, övers.). New York: Columbia University Press.

Förteckning över notexempel

Notexempel 1: Cozzolani, Chiara Margarita. (1650). *O quam bonus es*. Edition av Robert L. Kendrick (1998). Middleton, Wisconsin: A-R Editions.

Notexempel 2: Cozzolani, Chiara Margarita. (1642). *O quam bonum, O quam jocundum*. Edition av Robert L. Kendrick (1998). Middleton, Wisconsin: A-R Editions.

Notexempel 3: Leonarda, Isabella. (1670). *Volo Jesum*. Edition av Stewart Carter (1988). Middleton, Wisconsin: A-R Editions.

Förteckning över bilder

Alla illustrationer är gjorda av Sofia Haapamäki i april-maj 2020.

Bild 1: Avhandlingens uppbyggnad genom *kropp-andning-sinne* där varje beståndsdel har en koppling till ett element av rörelse/blivande.

Bild 2: Det konstnärliga arbetets praktik (*kropp-andning-sinne*) i förbindelse med det teoretiska (*sjunga-i-världen*).

Bild 3: Sångarens hållning och energi från sidan och framifrån.

Bild 4: Beredskap och *kropp-andning-sinne* som leder till närvaro i arbetsprocessen eller på konsertscenen.

Bild 5: Sångens mysterium: Ur *chora* kan tonen tändas och expandera i rummet.

Bild 6: Utgående från *chora* kan sångaren uppleva inspiration. Ur detta kan *kropp-andning-sinne* skapas.

Bild 7: Tonen som anländer innan den tänts och tänds framför ögonen innan den klingar i rummet.

Bild 8: Närvaro och intellekt deltar i förmedling av musikens mening till åhöraren genom sångarens *kropp-andning-sinne*.

Bild 9: Ur *chora* kan sångaren uppleva inspiration och den mening som skapas. Sångarens kroppscentrum aktiveras och inhalationen tar vid. En stund av stillhet följer varpå tonen kan klinga *till* rummet.

Bild 10: Efter expiration och inhalation, diafragma och interkostalmusklernas aktivitet i bägge knutpunkter av andningscykeln.

Bild 11: Sångarens upplevelse av *inhalare la voce* som bottnar långt ner i kroppens energicentrum.

Bild 12: Luften är centralt element för att sjunga *i* rummet och genomsyrar hela *kropp-andning-sinne*.

Bild 13: Den ur andningen sprungna expansionen där jag upplever att jag är mycket mera utbredd än min fysiska kropp.

Bild 14: För att sångaren ska kunna uppleva närvaro *i* rummet behöver den inbegripa en stark känsla av stillhet, kraft, tystnad och klarhet.

Bild 15: Det nya musikaliska verket jag börjar bekanta mig med är inledningsvis bara ett partitur. Jag vet att en hel värld gömmer sig bakom det och väntar på att partituret ska börja leva även i mig.

Bild 16: I början av arbetsprocessen är partituret text och toner skilt för sig, musikens mening är inte klar genast från start. Vartefter processen framskrider kan musiken börja leva i min *kropp-andning-sinne* och en tonkropp kan födas.

Bild 17: *Kropp-andning-sinne* med viktiga närliggande element.

Bilaga 1: Konsertserien inom ramen för min konstnärliga doktorsexamen.

Konsert 1: *O holder Tag*

26.10.2015 Gamla kyrkan, Helsingfors

Helsingin XI Bach-viikko

Arrangör: Cantores Minores

Weichet nur, betrübte Schatten BWV 202

- Aria "Weichet nur, betrübte Schatten"
- Recitativo "Die Welt wird wieder neu"
- Aria "Phöbus eilt mit schnellen Pferden"
- Recitativo "Drum sucht auch Amor sein Vergnügen"
- Aria "Wenn die Frühlingslüfte streichen"
- Recitativo "Und dieses ist das Glück"
- Aria "Sich üben im Lieben"
- Recitativo "So sei das Band der keuschen Liebe"
- Gavotte "Sehet in Zufriedenheit"

Cembalokonsert in D BWV 1054

- Allegro
- Adagio
- Allegro

O holder Tag, erwünschte Zeit BWV 210

- Recitativo "O holder Tag, erwünschte Zeit"
- Aria "Spielet, ihr beseelten Lieder"
- Recitativo "Doch haltet ein, ihr muntern Saiten"
- Aria "Ruhet hie, matte Töne"
- Recitativo "So glaubt man denn, dass die Musik verführe"
- Aria "Schweigt, ihr Flöten"
- Recitativo "Was Luft? was Grab?"
- Aria "Grosser Gönner, dein Vergnügen"
- Recitativo "Hochteurer Mann, so fahre ferner fort"
- Aria "Seid beglückt, edle beide"

Kajsa Dahlbäck, sopran

Aapo Häkkinen, cembalo och musikalisk ledning

Helsingfors barockorkester

Konsert 2: *Earthly Angels*

1.4.2016, Esbo domkyrka

Arrangör: DocMus, Sibelius-Akademien i samarbete med Esbo svenska församling

Hildegard von Bingen (1098–1179)	O nobilissima viriditas
Isabella Leonarda (1620–1704)	Volo Jesum
Isabella Leonarda	Violinsonat nr. XII
Isabella Leonarda	Ad arma, o spiritus
Giovanni Girolamo Kapsberger (1580–1651)	Capona - Canario
Maria Xaveria Perucona (ca.1652–ca.1709)	O quam dulce
Maria Xaveria Perucona	Ad gaudia, ad iubila
Chiara Margarita Cozzolani (1602–ca.1677)	O quam bonus es
Rosa Giacinta Badalla (ca.1660–ca.1710)	Non plangete
Francesco Turini (ca. 1595–1656)	Sonata a tre
Chiara Margarita Cozzolani	Maria Magdalene stabat

Kajsa Dahlbäck, sopran och musikalisk ledning
Anneliina Koskinen, sopran, gotisk harpa
Aira Maria Lehtipuu, violin
Anthony Marini, violin
Heidi Peltoniemi, cello
Eva Alkula, kantele
Mikko Ikäheimo, luta

Konsert 3: *Vivaldis flickor*

Antonio Vivaldi (1678–1741): Juditha triumphans (RV 644)

30.5.2017 i Tyska kyrkan, Helsingfors

Arrangör: Finländska barockorkestern i samarbete med DocMus, Sibelius-Akademien

Juditha: Essi Luttinen

Holofernes: Katariina Heikkilä

Vagaus: Kajsa Dahlbäck (även musikalisk ledning)

Abra, Ozias: Ylva Gruen

Akademiska damkören Lyrän

Finländska barockorkestern

Konsert 4: *Alcina*

Georg Friedrich Händel (1685–1759): *Alcina* (HWV 34)

12.10.2017 Vasa stadshus

Arrangör: Vasa Baroque

Alcina: Suvi Väyrynen

Ruggiero: Erica Back

Morgana: Kajsa Dahlbäck

Bradamante: Monica Groop

Melisso: Frank Berger

Oronte: Mikael Pennanen-Dahlbäck

Oberto: Elina Granlund

Regi: Vilppu Kiljunen

Dirigent: Aapo Häkkinen

Vasa stadsorkester

Vasa Baroque Ensemble

Konsert 5: *Fest på Tre Kronor! – Hemma i främmande land?*

13.9.2019 Camerata, Musikhuset, Helsingfors
Arrangör: DocMus, Sibelius-Akademien

I Stockholm

Pierre Werdier (1627–1706)	Allemanda a 4
Luigi Rossi (ca. 1597–1653)	Un ferito cavaliere (Lamento della Regina di Svezia)
Gustav Düben d.ä. (1628/29–1690)	Veni sancte spiritus
Gustav Düben / Andreas Düben (1597/98–1662)	Suite XXVI Allamanda - Courante 1 & 2 - Saraband - La Boureau
Joseph Chabanceau de la Barre (1633–1678)	J'avois juré de n'aymer plus Vous demandez pour qui mon coeur soûpire
Philippe de la Hire (Lahaeÿ) (levnadsår okända)	Courante 1 & 2
Joseph Chabanceau de la Barre	Quand une ame est bien atteinte
Vincenzo Albrici (1631–1696)	Fader vår

I Rom

Francesco Cavalli (1602–1676)	Prologo ur operan Erismena
Francesco Cavalli	Su la nave di Speranza ur operan Scipione Affricano
Arcangelo Corelli (1653–1713)	Violinsonat op. 5 nr. 4 Adagio - Allegro - Vivace - Adagio - Allegro
Giacomo Carissimi (1605–1674)	Apritevi inferni
Alessandro Stradella (1639–1682)	La forza delle stelle (ovvero Il Damone) - Sinfonia - Sospiri quanto sa un fido cor non può non sa O vos omnes
Carlo Gesualdo (1566–1613)	
Trad. (Laurinus)	I himmelen, i himmelen

Earthly Angels

Kajsa Dahlbäck, sopran och musikalisk ledning
Kreeta-Maria Kentala och Aira Maria Lehtipuu, violin
Krishna Nagaraja, altviolin
Heidi Peltoniemi, viola da gamba och cello
Jani Sunnarborg, dulcian och barockdans
Eero Palviainen, luta
Marianna Henriksson, cembalo och orgel

Astrid Dahlbäck, den unga Kristina
Jani Sunnarborg, kostymdesign
Kevin Åkerlund, bildprojektioner

Förinspelad musik:

Kajsa Dahlbäck, Olga Heikkilä, Katariina Heikkilä, Jukka Jokitalo, Juha-Pekka Mitjonen
Finländska barockorkestern, konsertmästare Anthony Marini
Inspelning: Mikko Murtoniemi, 20.7.2019



TRYCK

ISBN 978-952-329-166-9

ISSN 1237-4229

PDF

ISBN 978-952-329-167-6

ISSN 2489-7981

EST 54

HANSAPRINT 2020

**KONST-
UNIVERSITETET**

X SIBELIUS-AKADEMIN

KONSTNÄRSUTBILDNINGEN
Doktorandskolan DocMus