

VARFÖR ÄR SÅNGTEKNIK VIKTIG

En elevs tankar om vad sångteknik är och hur man applicerar den.

Av Carl Fischer

Namn på institutionen: Stockholms Konsthögskola, Institutionen för Opera

Utbildningsnivå: Kandidatexamen

3hp

Inriktning: Kandidatprogrammet i Opera

Termin: VT - 2026

Handledare: Emma Lyrén Fernandez

Examinator: Stina Ancker

STOCKHOLM | STOCKHOLMS
UNIVERSITY | KONSTNÄRLIGA
OF THE ARTS | HÖGSKOLA

Abstract.

WHY IS VOCAL TECHNIQUE IMPORTANT?

A student's thoughts on what vocal technique is and how to apply it.

The voice is our tool of communication in everyday life. It is used to give instructions, express intentions, and convey the emotions that define us. The voice is also a form of identity and a characteristic unique to each individual. However, it is not only speech that has the ability to move people and communicate intentions between them, but also singing.

What is vocal technique, and why is it so important for us opera singers to have a good vocal technique?

One tendency I have noticed more and more throughout my education as an opera singer is that young singers often struggle to put into words what they are actually doing when they sing. Of course, I do not expect someone to know all the old academic terms for the different functions used during a vocal warm-up. Nor do I expect this from all the many different vocal teachers out there. However, it can be helpful to be able to describe what it is you are actually doing and why you are doing it in order to achieve a specific goal.

In this essay i will explore the concepts of breathing, support/appoggio, squillo, covering, nasality, and vocal warm-ups. With the help of *Hints On Singin By Manuel Garcia* and with interviews of established vocal teachers such as Erik Årman, Fredrik Zetterström, Emma Lyrén Fernandez.

INLEDNING

Rösten är vårt förmedlingsverktyg i vardagen. Den används för att ge uppmaningar, initiera viljor och för att ge uttryck för de känslor som definierar oss. Rösten är även en form av identitet och ett kännetecken för oss alla. Men det är inte bara talet som har förmågan att beröra och förmedla viljor mellan människor utan även sången. Sången för mig och vad jag kan anta för väldigt många så är den så mycket mer än bara ett förmedlingssätt. Det är nästan någonting magiskt med just sången. Jag minns då jag satt en lördag eftermiddag hos mina farföräldrar och fick leka lite med datorn de hade. Bland mina gratis spelsidor så råkade jag trola fram en Youtube flik där en smått tjock karl stod med vidöppen mun. För en liten grabb på 10 år så kan man ju tänka sig att om inte detta skapar en nyfikenhet så är det nog inte mycket som gör. Så jag klickade på videon och var helt fast. Visst så förstod jag inte ett enda ord som kom ur den munnen men jag satt där ändå och spelade om videon igen och igen och igen. Det var min första introduktion till opera och vem bättre att ge mig den än Luciano Pavarotti. Sen dess så har sången varit någonting speciellt för mig och någonting

som jag själv velat göra. Men nog om detta, denna uppsatts kommer att fördjupa sig på det sångliga området och mer specifikt sångtekniken. Jag vill inte framhäva mig själv som någon expert i området men jag har ett enormt intresse för ämnet och jag vill själv få en fördjupad förståelse om vad det är jag gör och vad det är som sker då jag står och framför en sång. Så om inget annat så är denna uppgift en reflektion av vad sångteknik är och hur jag tar an det som en ung studerande operasångare

Frågeställning och tankar.

Vad är sångteknik och varför är det så viktigt för just oss Operasångare att ha en god sångteknik?

En tendens som jag har märkt alltmer och mer ju längre jag har hållit på med att utbilda mig till en Operasångare är att unga sångare har svårt att sätta ord på vad det är de faktiskt gör då de sjunger. Jag förväntar mig självklart inte att man ska veta alla de gamla akademiska termerna på vilka funktioner man använder sig av under en uppvärmning. Detta förväntar jag mig inte heller av alla de 100 olika sångpedagoger som finns där ute. Men det kan vara bra att kunna sätta ord på vad det är man faktiskt gör och varför man gör det för att uppnå ett visst mål. Sångtekniken är den första och egentligen den allra viktigaste grundstenen för att kunna framföra, förmedla, interpretera och gestalta ett verk/roll både musikaliskt och för det sceniska uttrycket. Om man inte har verktygen för att kunna göra tex ett mezza di voce eller ett diminuendo så kan man inte musicera med orkestern så som man kanske vill göra eller kanske i vissa fall inte ens interpretera det texten förmedlar. Det finns självklart 50 andra olika röstliga funktioner som är lika viktiga som de två jag nyss nämnde och alla i sin stora helhet är lika viktiga. Vad är några av dessa funktioner och begrepp jag vill utforska och få fram då? Detta är vad jag har försökt att sätta ord på egentligen för min egen tekniska utveckling men om andra kan ta del av det jag har kommit fram till och vad som fungerar för mig så är jag mer än öppen för att dela med mig av det. Jag har både läst Manuel Garcias (Hints On Singing) och haft tre intervjuer med etablerade sångpedagoger så som Fredrik Zetterström, Emma Lyrén Fernandez och Erik Årman. Genom den informationen som jag har samlat och interpreterat utifrån min egen tolkning av vad dem har sagt under intervjuerna och vad som finns i Garcias analyser så kommer jag att nu dela med mig av denna information.

Andning

En sådan simpel, vardaglig och en muskulärt omedveten process som vi använder oss av hela tiden. Nu kanske du tänker "andas gör man ju bara", visst och jag förstår vad du menar. Men andningen är det absolut första man gör fysiskt för att preparera och att sätta en ton och det kan vara bra att dra igenom vad det är som händer fysisk då man tar ett andetag. Diafragman (en muskulär duk) expanderar nedåt/utåt och pressar ner organen för att kunna göra plats för lungorna som fylls med luft. Luften forslas in antingen genom näsöppningen eller munöppningen eller båda samtidigt och passerar genom svalget, struphuvudet och luftstrupen för att sedan föras nedåt till lungorna.

Hur styr diafragman andningen? Vid det första försöket att frambringa ett ljud plattar diafragman ut sig, magen skjuts lätt ut och andetaget tas in frivilligt genom näsan, munnen eller båda samtidigt. Under denna delvisa inandning, som kallas bukandning, rör sig inte revbenen så mycket och lungorna fylls inte till full kapacitet. Detta kan vi också benämna som den vardagliga andningen. För att kunna preparera på ett lugnt och korrekt sätt så måste diafragman dras ihop helt och hållet först, och först då, höjs revbenen medan magen dras in. Denna inandning – där lungorna har fri rörelse från sida till sida, fram till bak, upp till ner – är fullständig och kallas thorakal eller interkostal. Om de nedre revbenen hindras från att expandera på grund av någon form av tryck, blir andningen sternal eller klavikulär, den så kallade nyckelbens andningen eller den höga bröstandningen.

Det här är två väldigt konkreta exempel på olika andningar. Det är svårt att säga vad som är rätt och fel, oftast så är det upp till individen och vad som kommer att fungera för den. En individs sätt att andas under en aria eller sångövning kan vara helt annorlunda från en annans. Det är inte heller helt säkert att man kommer att kunna uppnå den så kallade "perfekta andningen" vid varje ögonblick, men det är något att sträva efter. Vad kan man göra då för att hitta den form av andning som kommer att passa för en själv? Det finns ett flertal övningar som kan hjälpa att bygga upp sin andning. Garcia benämner en form av träning där genom att andas genom en liten munöppning med ett lugn kan man både få en sensation av att revbenen vidgar sig och stärka muskulaturen runt omkring dem. Några andra övningar som jag har stött på visar en viss likhet. En sådan övning är att tömma lungorna på så mycket luft som man kan tills att det inte går för att sedan använda sig av det så kallade släppet för att dra in luft och expandera dem nedre revbenen och ländryggen. En

annan övning är att man likt den innan forslar ut luften från lungorna för att sedan gå ner i en liten lätt sviktande knäposition. Därefter så för man upp den ena armen raklång för att böja överkroppen åt sin ena sida medan man andas in. Man kan känna hur det både dras och expanderar den motsatta delen av bröstkorgen. Den "korrekta sångandningen" är något som jag fortfarande har stora problem med och det är något som jag ofta får lov att experimentera med inne i övningsrummen. Då jag har experimenterat med dessa olika andningsformer så har använd dem i samband med arian Una Furtiva Lagrima av Donizetti. Jag har försökt att koncentrera mig på allt från ett brett vidgande av revbenen genom att sätta händerna vid midjan för att kunna rikta andningen mot en fysisk punkt. Men jag har även provat de andra mer "extrema" andningsalternativen så som en överdriven bukandning och en hög andning där jag låter bröstkorgen lyfta så mycket som möjligt för att utforska hur det är att sjunga arian med dessa preparationer. Vad jag har kommit fram till är i mitt fall så är det nog inte det viktigaste för mig hur andningen ska kännas i kroppen då jag sjunger. Det är den energin som frasens intuition behöver som avgör hur jag kommer ta andetaget för att få en grundad andning genom stycket.

Stödet/Appoggio

Stödet är en sensation av stabilitet, en plattform man kan luta sig mot för att kunna bibehålla flöde och ton. Det är svårt att koppla bort stöd och andning då dem hänger ihop. Diafragman men även musklerna runt om bålen, den nedre rygghalvan och mellan revbenen skulle man kunna benämna som stöd. Om man tar ett andetag och bibehåller luften in i lunorna utan att stänga larynx och stämband så tvingar man bål och ryggmuskulaturen att vidga sig för att kunna hålla bröstkorgen öppen. Det är den muskulaturen som gör att man kan ha ett jämt luftflöde genom stämbanden för att kunna producera ett rent och fylligt ljud. Sensationen av vart stödet sitter kan vara väldigt individuellt, val av repertoar kan också ha en påverkande effekt.

Ett sätt att utforska eller att träna den muskulaturen som utgör "stödet" är att ta ett andetag och sedan på ett S föra ut luften genom munöppningen. Att bibehålla ett jämnt luftflöde genom denna övning kommer att aktivera både bålen och den nedre rygghalvans muskler. En variant är att man använder sig av S och gör små crescendon och diminuendon. Ännu en övning som är lik den första använder sig av andra konsonantljud "sch". Man tar ett andetag och sedan väljer på ett kort och abrupt sätt uttala T, F, K, Sh. Denna övning ger en annan

muskulär sensation. Den första ger mer av en stretchande känsla medan denna ger en smått böljande/explosiv känsla utifrån mina erfarenheter då jag har experimenterat med dessa övningar. Självklart så kan dessa övningar kännas olika från person till person och det finns även andra sätt att utforska det muskulära stödet. Detta är bara några av övningarna som jag använde av mig då jag lekte runt med stödet. En annan form av stöd som jag ändå har upplevt är då jag väl sjunger en ton och bibehåller den så får jag en muskulär sensation av att tonen nästan lutar sig mot en platta eller en vägg. Den visuella bilden och sensationen jag upplever är inte i sig fränkopplad från andningen och stödet som kommer där till men det är någonting som jag tycker är intressant och vill utforska mer av i framtiden.

Squillo

Detta tekniska uttryck har tagit form på olika sätt. Masken eller placeringen är bara två av flera benämningar. Squillo eller övertonerna hos en röst är det som bär över en orkester. Många kan tro att om man bara sjunger starkare så kan man skära igenom musiken från en orkester för att kunna nå ut till den tredje balkongen men detta är inte fallet. Man kan inte slåss mot en orkester med enbart volym och muskulär kraft. Det är övertonerna som skär igenom musiken från orkestern som sedan kan uppfattas av publiken. Övertonerna hos en Tenor ligger mellan 2500–3500 Hz medan orkesterinstrumenten ligger runt 300 – 2000 Hz då den är som tätast och om vi undviker vissa extremfall inom instrumentvärlden så som Pickolan. Människan är också naturligt känslig för frekvenser som ligger mellan 2000–5000 Hz så då en tenor sjunger inte nödvändigtvis starkare men smartare och uppnår 3000 – 3500 Hz så sticker den frekvensen ut för publiken.

Hur uppnår man då detta squillo? Squillo är en biprodukt av en korrekt röstfunktion, oftast för att kunna uppnå detta så behövs det ett yttre öra som kan avgöra då man är på rätt väg för att hitta övertonerna eller då man börjar avvika från dem. Så i grund och botten så är det en övningsfråga, att kunna hitta en balans i rösten utan ett muskulärt tryck, (det dödar övertonerna). Tungan är också en stor del av detta problem. Det är en rätt så kraftfull muskel som har en tendens att vara i vägen ofta. Ett sätt att försöka lösa detta problem är att man kopplar bort tungan med hjälp av olika övningar. En övning är att sätta spetsen av tungan mot tänderna vid den nedre tandraden och höja/stretcha tungan uppåt mot gommen och framåt munöppningen (man tillåter tungan åka ut från munöppningen). Man kan känna en

rätt så djup stretch i tungan mot svalget. En vokal övning för att koppla bort tungan liknar den första. Då man har placerat tungan vid den nedre tandraden så kan man börja producera ett (ia) eller (ja) ljud där tungan tillåts att röra sig fritt uppåt och utåt med en sådan hög position som möjligt. Jag har försökt att använda mig av andra övningar också för att bibehålla en tät ton utan att forcera fram den med av ett muskulärt tryck. Jag försöker använda mig av ett mezza di voce, från ton till ton i falsett. Sedan bygger jag på övningen både volym och att gå från PP till FF utan att krysta fram ljudet. De här övningarna har hjälpt mig att bli säkrare på att kunna sjunga en öppen vokal i en högre tessitura.

Täckning

Nu kommer en av de mest fundamentala funktionerna för en sångare inom den klassiska konsten. Det kanske är lite mer påtagligt för mansröster, speciellt för tenorer då de sjunger i ett sådant onaturligt läge. Men även Kvinnoröster använder sig av den här funktionen. Täckning av ton kan ske på olika vis, detta betyder inte att alla av dessa exempel är åtråvärda. Ett klassiskt misstag är en sänkning av struphuvud genom att använda sig av tungmuskeln. Genom att sänka tungmuskeln medvetet mot svalget för att sänka struphuvudet kan skapa ett artificiellt, konstgjort ljud. En annan form av täckning är att ändra/skifta vokal på en höjd. Tex A blir Å och E blir Ö. Detta är en mer accepterad form av täckning, kanske inte den mest eftertraktade men betydligt bättre än tungrotstäckning. Den mest eftertraktade formen av täckning är mer naturlig. Genom ett preparerat andetag där man låter struphuvudet falla nedåt (inte trycka) medan den mjuka gommen höjs skapar både utrymme, men tillåter även en tät stämbandskontakt utan att det börjar låta forcerat. När använder man sig av en täckning då? Täckning av ton sker då röstens naturliga talläge inte längre kan bilda ett ljud utan att det låter pressat och ibland skrikigt.

Hur ska man veta när man behöver använda sig av denna täckning då?

Då jag har experimenterat med rösten för att klura ut vad just jag behöver använda mig av då jag sjunger, så har jag kommit fram till att min röst har generellt två steg eller pareringar som den måste göra. Jag gjorde en övning där jag gick från ton till ton på vokalen A. Jag försökte behålla ett sådant naturligt vokalljud som möjligt med det råa bröstregistret då jag gradvis steg ton för ton uppåt. Men vid C och C# så märkte jag att det var någonting som hände. Jag kunde inte bibehålla den naturliga delen av mitt bröstregister utan att få det att låta forcerat och skrikigt. Jag var i det skedet tvungen att skapa ett inre utrymme för tonen för att kunna fortsätta vidare uppåt i skalan, vi kan kalla det för "pre passaggio". Då jag fortsatte genom skalans toner så kom ett till hinder. Då jag hade klättrat stegvis så började det stramas åt och just tonerna F# och G blev extremt jobbiga, klämda och nästa omöjliga

att bibehålla samma rena ljud som jag hade producerat tidigare. Här var jag tvungen att använda mig av en mer extrem parering för att kunna ta mig igenom dessa toner. Jag använde mig av det angivna utrymmet som jag hade haft tidigare och utökade det med en högre mjuk gom och en känsla av drag eller inandning för att kunna sätta an de tonerna som fattades. Detta tillät mig att gå vidare uppåt i registret. Hur lätt det är att göra dessa pareringar varierar i mitt fall dag från dag. En stor betydelse för mig är också val av repertoar. I vissa stycken så får jag tänka annorlunda än i andra när de gnetiga ställena kommer. En stor påverkan på min vokala prestation har med innebörd av text att göra och det musiken säger. Jag tycker att i mitt fall så kan vissa vokala pareringar krocka eller bli mer utmanande beroende på vilket tempo stycket ska sjungas i och vilken typ av vokal färgning vissa fraser kräver.

Nasalit

Nasalit är något som jag personligen har haft och fortfarande har extremt svårt med. Jag har märkt hos mig själv att då jag klättrar mot min högre tessitura så finns det en tendens att jag öppnar den nasala gången. Detta beror på ett flertal saker. En är att vissa konsonanter och vokaler har en mer naturlig nasal resonans så som M, N eller ett Eng ljud tex. Det finns flera sätt att upptäcka om man är nasal i sin sång eller inte. Det enklaste sättet är ju att fråga en av sina kollegor om dem tycker att man låter nasal eller inte. Man kan också helt enkelt hålla för näsan och sjunga den frasen som man kanske är osäker på.

Hur kan man träna bort eller motverka nasalitet i sin sång då?

Nasalit är någonting som produceras då den mjuka gommen är sänkt vilket tillåter luften att strömma igenom den nasala gången. För att motarbeta detta så måste man bibehålla den mjuka gommen höjd. Ett sätt att höja den mjuka gommen är att under inandningen ha en gäspande sensation och att försöka bibehålla den. Det finns några andra vokala övningar också som kan hjälpa till med att hitta sensationen av ett höjt gomsegel. Genom att ljuda på Bibb från kvint, ters till grundton så får man sensationen att vara lite täppt och att man stänger den nasala öppningen. Då man har blivit bekväm med sensationen så kan man skifta lite på övningen. Man använder sig av samma 3 tons övning från kvint till ters till grundton men ljuda på Bi, Ba; Bi i stället och bibehåller den höga gommen då man går över till Ba så att man inte släpper positionen. Denna princip går även att applicera under en aria om man har svårt med vissa konsonanter eller vokaler som släpper luft igenom näsan. Tex i mitt fall frasen "mama, si mama lovedo" ur Una furtiva lagrima har varit och fortfarande är ett

ställe där jag måste vara extrem medveten om vad jag håller på med för att kunna sjunga igenom frasen på ett sådant elegant sätt som jag bara kan. Det första ordet "mama" ligger på ett F och det andra "mama" börja på ett Ab. Genom att byta ut den första bokstaven M mot ett B i stället, minimerar jag risken för nasalitet och då behöver jag inte lägga på lika mycket tryck för att ta mig igenom frasen. Tonen blir även då mer stabil och fyllig. Jag fortsätter att använda mig av denna princip i rent övnings syfte. Sen så ska man ju inte under en konsert sjunga Ba på varannan stavelse. Men det har underlättat för mig under instuderingsperioder att använda denna metod då jag inte har kunnat komma igenom en fras.

Uppvärmning av rösten

Jag kan självklart inte tala för alla, om hur man ska värma upp sin röst inför ett framträdande eller om det är inför en arbetande instudering. Men jag tänkte dela med mig lite om hur jag värmer upp min röst och vad jag brukar söka efter då jag gör det. I den mest optimala situationen då man har all tid i världen så brukar jag ändå vilja börja med att försöka komma i gång med kroppen och låta den pumpa ut blod för att sätta i gång systemet. På samma sätt som om man ska ta sig an ett redigt lyftpass på gymmet så måste man var uppvärmd innan. Jag gillar personligen att sätta mig på en motionscykel i 20 minuter för att köra några intervaller och för att få upp pulsen. Detta får även mig att komma i gång med andningen. Ibland då jag inte känner för att sitta på en cykel så byter jag ut det med att göra några snabba knäböj för att få blodet att cirkulera i stället. Därefter så använder jag mig av huvudröstövningar, vissa gillar att bygga rösten nedifrån och upp jag personligen gillar att börja från huvudregistret för att sedan arbeta igenom de andra registren. Några av mina vanliga övningar att börja med är lip trills (man slappnar av med läpparna och har ett jämnt luftflöde med ett aktivt stöd för att sedan ljuda från kvint till grundton tonvis) därefter så brukar jag glida på ett O från kvint till grundton upp, ner och tillbaka. Då jag sjunger på ett O under huvudklangsövningen så letar jag efter en tät ton med ett stort utrymme som inte låter raspig eller forcerad. Den övningen ger även en naturlig sänkning av struphuvudet och är ett generellt bra sätt att veta ungefär vart min röst är idag. Sedan då jag känner att rösten har arbetat lite lätt så går jag över till en annan övning som är relativt lik den första men som använder sig av ett (Ki) ljud i stället. Tungan ska vara höjd med spetsen vid den nedre tandraden. Här tillåter jag att struphuvudet höjs lite lätt och ett luftigare ljud produceras. Jag

brukar försöka att leta efter samma eller en liknande sensation som den förgående övningen fast mer en mer lätthet.

Då jag har kommit i gång med huvudregistret så går jag oftast över till det rena bröströstregistret eller (den råa bröstklängen). Man går från grundton en sekund upp och sedan en lite sekund ner från grundtonen och använder sig av vokalerna A, Å, A, Ä, A genom den tonföljden två gånger innan man flyttar sig uppåt en halv eller en hel tons intervall. Detta är för att sätta an bröstklängen men även för att kunna bibehålla bröstretonansen då man senare förflyttar sig uppåt i sångregistret. Efter detta så försöker jag fokusera på att höja den mjuka gommen genom att sjunga på ett Wing, A, O, A Wing genom kvint, ters och grundton uppifrån och ner och att under övningen bibehålla samma utrymme. Denna övning kan man göra en variant på fast man går skalan nedifrån och upp i stället med ett så litet forcerat tryck som möjligt då man rör sig uppåt i registret. Efter detta så använder jag mig av övningar för att få tungan avslappnad och "ur vägen" en övning jag nämnde innan är att man behåller tungspetsen mot den nedre tandraden, höjer tungan uppåt för att sedan ljuda på ett IA och att låta tungan röra på sig fast käken ska vara låg och stilla.

Detta är bara några av övningarna jag använder och applicerar under mina uppvärmningar och beroende på vad rösten behöver utifrån dagsformen så kan dessa övningar ändras och andra kan appliceras.

En grundprincip som jag ändå försöker att följa är att kunna bibehålla rösten öppen mot tenorens F och F# i det högre mellanregistret. Detta är för att motverka en förtidig täckning och att man efter Tenorens höga G och ev. F# inte tar med sig täckningen man använder sig av för det höga registret till mellanregistret och det lägre registret.

Allt detta är bara några få tankar och uppfattningar av hur jag ser på sångteknik och lite hur jag applicerar den i vardagen som en studerande operakandidat. Av allt som jag har benämnt gällande andning, stöd etcetera är självklart ingen absolut regel som ska appliceras för varenda ung sångare som finns. Även vissa saker som just andningen varierar lite för mig själv beroende på hur instrumentet fungerar den dagen. Efter all litteratur som jag har lyckats att ta fram och genom mitt experimenterande så är min slutsats att varje sångare måste ta sitt eget ansvar för sin utveckling. Vad den personen behöver för just den dagen är det som ska avgöra vilka övningar den kommer att använda sig av. Det gäller även för studenten att hitta en sångpedagog som använder sig av språk och termer som den kan omsätta för att kunna fortsätta sin tekniska utveckling.

Varför är detta så viktigt då? Om vi inte har en stabil grundteknik så kan vi inte ge publiken upplevelsen eller emotionerna som de söker. Utan sångtekniken så kan vi inte sätta oss in i

den världen som våra karaktärer befinner sig i, och om inte vi har verktygen för att kunna tro på det vi gör. Så kan vi inte förvänta oss att publiken ska kunna tro på det heller.

Källor:

Litteratur:

Hints On Singin By Manuel Garcia.

[Garcia - Hints on Singing.pdf](#)

Intervjuer:

Erik Årman

Fredrik Zetterström

Emma Lyrén Fernandez

