

Ett andetag I taget

Felix Briandt

Institutionen för opera:

Arbetet motsvarar 3 högskolepoäng

Kandidatexamen i opera med inriktning sång

VT 2026

Handledare: Emma Lyrén Fernandez

Examinator: Stina Ancker



Innehållsförteckning
Abstract sid 2
Ouvertyr – andningen sid 2
Frågeställning sid 3
Resan mot Olympos sid 4
Eureka sid 4
Praktiken sid 4
Slutsats metodik sid 5
Avslutning sid 6
Referenser sid 6

Abstract

Breathing in opera singing is a complex subject, but understanding of it can be deepened through analysis. Effective singing breathing is based on deep, low breathing with expansion in the lower parts of the torso, combined with controlled activation of the abdominal muscles, which provides a stable airflow. Different traditions of vocal pedagogy essentially describe the same physiological processes, but in different ways. The conclusion is that there is no single correct method, but rather a spectrum of approaches based on common principles: a relaxed throat and deep breathing. Two main approaches: Pull your stomach in and let the breath out. Expand – maintain the expansion. The aim is the same – a free, steady flow of air.

Ouvertyr - Andningen

Varför väljer jag att undersöka andningen?

Detta borde kanske vara självklart när jag studerar vid en operahögskola – att förstå andningen.

Den till synes enkla uppgiften att andas visar sig dock vara mer omfattande och komplex än jag först kunde föreställa mig. Det finns nästan lika många termer och beskrivningar för hur, var och när man ska andas som det finns sångare och sångpedagoger. Varje pedagog tycks ha sitt eget språk och sina egna bilder för att beskriva samma kroppsliga process.

För mig känns det ibland som att väcka ett ormbö. När jag börjar ställa frågor om andningen möts jag av många olika svar och ibland starka åsikter. Det är nästan som om jag stuckit handen i ett ormbö där huggormarna väser mot mig, upprörda över att jag rör vid något som för dem redan är självklart.

Trots ormarnas väsende stiger min nyfikenhet och driver mig vidare. Jag börjar därför min resa genom att försöka förstå andningen i sången.

Vad är det egentligen för andningsteknik som används idag jämfört med tidigare?

Finns det någon gemensam förståelse – någon konsensus – kring hur operasångare bör andas?

På tal om ormar erinrar jag mig en stark dröm jag hade när jag börjat undersöka hur andning fungerar.

I drömmen är jag på Eriksdalsskolan, på en öppen skolgård. Jag springer tvärs över fotbollsplanen – jag springer för mitt liv från en kungskobra som jagar mig. Plötsligt faller jag till marken. Jag vänder upp huvudet och ser ormen resa sig över mig, breda ut sin nacksköld och sedan kasta sig fram och hugga mig i handen. Jag skriker och känner hur giftet sprider sig genom kroppen. Min andning blir tyngre. Synen försvagas. Allt blir dimmigt. Jag upplever hur min förmåga att andas långsamt slås ut. Precis innan jag förlorar medvetandet vaknar jag. Jag vaknar med andan i halsen.

Dagen efter börjar jag fundera över symboliken.

Ormen har i många kulturer varit en symbol för både visdom och förändring. Kanske stod jag inför något jag ännu inte förstått. Kanske var detta början på en process – ett möte med något som först skrämmer, men som kan leda till förståelse.

Frågeställning

När jag börjar undersöka ämnet märker jag snabbt att frågan är mer omfattande än jag trott.

Ju mer jag söker svar, desto fler frågor uppstår. Det känns som att varje gång jag närmar mig kärnan råkar jag återigen röra vid ormböet. Samtidigt öppnas nya dörrar. Det påminner om faraonernas gravar i Egypten – korridorer som leder vidare in i nya rum. Man tror att man närmar sig centrum, men möts av ännu fler gångar. Andningen i sången känns likadan. Min egen personlighet förstärker detta. Jag analyserar djupt. Jag vill inte bara öppna dörren – jag vill slita upp den. Men jag hinner knappt förstå innan jag går vidare. Därför formulerar jag min centrala fråga: Finns det en gemensam andningsteknik för operasångare, eller varierar den beroende på pedagog, tradition och individ?

Resan mot Olympos

Jag börjar med att Studera Enrico Carusos bok *Hur man skall sjunga* (1914). Han beskriver en teknik där magen dras in vid inandning och släpps ut vid utandning. Han föreslår även en övning där man arbetar med steg och andning för att skapa en naturlig reflex. Samtidigt hittar jag en masterclass med Renée Fleming. Hon beskriver i stället en expansion i revbenen och sidoflankerna. Andningen ska inte lyfta axlarna, utan expandera kroppen. Jag börjar öva på detta och ställer många frågor till mina lärare. Jag får i stort sett samma svar – men med olika språk.

Under en vistelse i Washington arbetar jag med flera pedagoger: Richard Leech och Mira Young. Här möter jag olika pedagogiska perspektiv: Leech arbetar funktionellt – med tydlig kroppslig struktur och expansion i kroppen.

Young arbetar mer med bilder, sensationer och kroppslig intuition. Trots deras olika språk börjar jag ana att de pekar mot samma principer

I januari 2026 kommer vändpunkten. Jag inser något avgörande: jag måste sluta intellektualisera allt. Jag måste börja göra.

Olympos: Jag befinner mig halvvägs upp på berget. Jag kan se vägen. Jag kan förstå den. Men jag går den inte. Det finns ett avstånd mellan att förstå och att göra Så jag reser mig. Och jag börjar gå.



Eureka

I slutet av februari 2026 börjar jag arbeta praktiskt varje dag.

Det är också nu som den amerikanska sångpedagogen Michael Trimble kommer in i bilden – inte under USA-resan, utan i efterhand – och blir avgörande för min förståelse. Han menar att det finns över 400

olika sätt att beskriva andningsteknik. Detta bekräftar min tidigare upplevelse: att alla säger liknande saker, men med olika ord. Han talar om:

Att suga in magen vid inandning, vilket gör att halsen öppnas och struphuvudet sjunker ned och sedan vila andningen mot ett *breath stop* även kallat *appoggio breathing* som betyder som betyder att luta sig. Detta begrepp kan spåras tillbaka till Lilli Lehman (1993 [1924]), som beskrev hur andningen vilar mot diafragman eller kroppens centrum.

Trimble beskriver även något som han kallar *mini puffs/silent sniffing/mueller maneuver* (Trimble (2016)), ett kontrollerat lufttryck mot ett mer slutet glottis. Detta kopplas till sångare som Franco Corelli (1921–2003).

Han refererar också till tenoren Richard Tucker (1913–1975), som beskrev känslan som att “snarka in” luften.

Praktiken

Jag börjar nu arbeta med detta varje dag. Jag hittar ett stöd – ett appoggio.

Halsen är fri från spänningar. Den “osynliga halsen”. Nu börjar det fungera.

Men - utan att bli alltför salvelsefull -

det verkar precis som i sagan om

Pinocchio när Benjamin Syrsa sjunger orden.

When you wish upon a star...

Anything your heart desires will come to you.

When you wish upon a star

Your dreams come true

Plötsligt tycks min önskan slagit in. Men det räcker inte att önska. Man måste göra arbetet.

Likt Sagan om ringen – träsket

Att hitta rätt teknik är som i *Sagan om ringen* när Frodo går genom de döda träskmarkerna. Marken är osäker.

Varje steg är avgörande.

Ett felsteg – och man sjunker.

Så är det med andningen.



Slutsats metodik

Slutsatsen i denna uppsats är att andningen inom operasång fortsatt framstår som ett komplext och mångfacetterat område, men att min förståelse av dess komplexitet har fördjupats och blivit mer strukturerad genom denna undersökningen.

Det centrala resultatet är att en funktionell sångandning tycks bygga på en kombination av en låg och djup andningsaktivitet, där expansion i den nedre delen av bålområdet – inklusive rygg och sidoflanker – samverkar med en kontrollerad aktivering av bukmuskulaturen. Denna kombination bidrar till ett mer stabilt luftflöde och drar samtidigt ned struphuvudet.

Vidare visar min undersökning att de olika pedagogiska traditioner som analyserats inte nödvändigtvis representerar fundamentalt olika tekniker, utan snarare olika sätt att beskriva och förkroppsliga samma fysiologiska process.

I det praktiska arbetet har jag upplevt att den metodik som förknippas med Michel Trimble har varit mer funktionell för min egen sångutveckling än när jag tidigare jobbat med det perspektiv som Richard Leech lär ut. Trimbles metod har i mitt fall möjliggjort en mer explicit kroppslig förankring av andningen och ett mer stabilt sångstöd.

Med detta sagt så tyder resultaten på att andningsteknik inom operasång i mindre utsträckning bör förstås som en enda metod och i större utsträckning som ett spektrum av sätt att utöva dessa principer, där individuell anpassning är avgörande för det slutgiltiga resultatet. Det finns ingen enskild metod. Det finns gemensamma principer: ingen spänning i halsen och djup andning. Två huvudsakliga vägar: Dra in magen och släpp på utandningen. Expandera - behåll expansion. Målet är detsamma - ett fritt, stabilt luftflöde.

Avslutning

Toppen finns där men den nås inte genom att förstå vägen. Den nås genom att gå den. Ett steg i taget. Eureka kommer till den som söker.

Referenser

- Caruso, Enrico (1914). *Hur man skall sjunga: några praktiska vinkar*. Stockholm
- Lehmann, Lilli (1993 [1924]). *How to sing*. New rev. and supplemented ed. New York: Dover Publications, (Audio Book, Chapter about breathing)
- Leech, Richard Lektion i november 2025 och intervju per telefon i januari 2026
- Trimble, Michael Lektioner, fyra stycken 2026 mars och april

- Trimble, Michael (2016). *Mini puffs/silent sniffing/mueller maneuver*. You Tube <https://www.youtube.com/watch?v=hYYKn4Nhpw0> [Hämtad 2026-04-21]
- Fleming, Renée, flera masterclasses på Youtube

