

Hvordan kan kollektiv lek i sangundervisning føre til frihet og utvikling hos en sanger?

MARGRETHE SKOGRAND

VEILEDERE

Tormod Wallem Anundsen

Randi Bjerge-Sköld

Universitetet i Agder, 2022

KF-500 Master i kunsthøgskolen

Fakultet for kunsthøgskolen

Institutt for visuelle og sceniske fag



*Driv kunstneren ut: all lek vil du dermed fordrive,
og mister du evnen til lek, da mister du livet.*

Andre Bjerke: fra diktet "Kunstneren" i *Den hemmelige sommer*, 1951 s. 84.

Takk til:

Jeg vil rette en stor takk til de som har vært med på å gjøre dette arbeidet mulig. Først og fremst takk til mine to veiledere Tormod Wallem Anundsen og Randi Bjerger-Sköld. Deres veiledning har vært uvurderlig. Takk for at dere hadde troen på prosjektet og for perspektiver som har kommet fram i materialet jeg har brukt. Takk også til medstudenter som har vært gode sparringspartnere gjennom prosessen. En stor takk rettes til de ni inspirerende sangerne som takket ja til å være en del av forskningen. Takk for tiden deres, at dere delte tanker og refleksjoner, og at dere til stadighet kastet dere ut i nye utfordringer. Uten dere hadde dette vært umulig. Jeg vil også takke dere som har hjulpet med å lese gjennom alle disse ordene, og gitt konstruktive tilbakemeldinger underveis. Til slutt vil jeg takke min kjære familie. Takk "Mi amor" for tålmodighet og støtte, og for at du alltid har troen på meg. Takk til de to prinsessene mine for at dere er til, for at dere inspirerer meg hver dag og for at dere lærer meg om lek og ekte sangglede.

Innholdsfortegnelse

Kontekst	4
1. Innledning	5
1.1. Bakgrunn for valg av oppgave	5
2. Metode	10
2.1. Kvalitative metoder	10
2.2. Aksjonsforskning	10
2.3. Forskningsgruppe	12
2.4. Innsamling av data	13
2.5. Abduktiv forskningsstrategi	14
2.6. Analyse i kvalitativ forskning	15
2.7. Fremgangsmåte	15
2.7.1. Syklus 1	18
2.7.2. Syklus 2	19
2.7.3. Syklus 3	20
2.8. Ethiske betraktninger	22
2.9. Covid-19	23
3. Lek som utgangspunkt – lekens kvaliteter	25
3.1. Hva er lek?	27
3.2. Lekens ulike kvaliteter – Catherine Garvey	28
3.3. Fravær av lek	30
3.4. Lekens hovedkarakteristikker – Johan Huizinga	32
3.5. En lekende holdning – Stephen Nachmanovitch	34
3.6. Voksnes lek	35
3.7. Kunstnerens lek – sammenhenger mellom lek og kunst	36
3.8. På jakt etter barneperspektivet	37
4. Et lekende fellesskap – der trygghet og glede gir rom for frihet og utvikling	39
4.1. Et fruktbart og utviklende læringsmiljø basert på en lekende holdning	42
4.1.1. Aksept	43
4.1.2. En kollektiv kunstform	45
4.1.3. Del med andre og lær av hverandre	45
4.1.4. Våg å bruke deg selv	46
4.1.5. Studer virkeligheten	47
4.2. Å gjøre gruppen til et trygt og utviklende arbeidsfellesskap	48
4.3. Hvordan leker du når du synger?	49
4.4. Hva fører til trygghet?	50
4.4.1. Respekt	52
4.4.2. Fokus	53
4.4.3. Felles mål	53
4.4.4. Mestringsfølelse på (hver)andres vegne	54
4.4.5. Samarbeid	54
4.5. utfordringer og fravær av trygghet	55
4.6. Oppsummering – et lekende fellesskap	56
5. Lekens frigjørende evne	58
5.1. En følelse av frihet	58
5.2. Lek og kroppslig frihet	59
5.2.1. Øvelse “Kimbara kumbara”	60
5.2.2. Oppvekst og kroppens påvirkning	62
5.2.3. Stress og press – hvordan påvirker det oss som sangere?	64
5.3. Kreativ frihet	67

5.4. Lekende metoder som kan føre til både kroppslig og kreativ frihet	68
5.5. Fokus på prestasjon og perfektjonisme	70
5.6. Kraften ved å gjøre feil	70
5.7. Flytt fokus fra "jeg" til "meg"	72
5.8. Hendelse 3 – "Den stygge tonen"	76
5.9. Improvisasjon som metode	77
5.9.1. Sangernes tanker rundt improvisasjon	78
5.10. Hendelse 1 – Å synge en tegning	79
5.11. Hendelse 2 – Sanger 9 og kubjella	80
5.12. Fokus på det unike	81
5.13. Hvordan kan vi ta leken videre på scenen?	84
5.14. Oppsummering – kroppslig og kreativ frihet	85
6. Lekens transcenderende/overskridende evne	87
6.1. Lek og ritualer	87
6.2. Den oseaniske følelse	89
6.3. Å miste seg selv til leken – å bli lekt med av leken	90
6.3.1. Hendelse der Sanger 7 forsvant til leken	90
6.4. Øvelser som fører til transcendens	92
6.5. Rollelek – å tre ut over jegets grenser.	94
6.6. Å være istedenfor å spille	96
6.7. Status	97
6.8. Aktive verb	98
6.9. Flow	99
6.10. Gøy	101
6.11. Lekens risiko og alvor	101
6.12. Oppsummering – lekens transcenderende evne	103
7. Når det man har bygget opp bryter sammen på et øyeblikk	104
7.1. Sangerne oppsummerte	106
7.1.1. Ikke godt nok forberedt	106
7.1.2. Gjorde ting de ikke var vant til	107
7.1.3. Sammenlikner seg med de andre	108
7.2. Å Synge foran gruppen	109
7.3. Støtte fra gruppen	110
7.3.1. Om motivasjonsrunden	110
7.3.2. Om "rose letters"	111
7.4. Rollearbeid hjelp	111
7.5. Har sangerne klart å leke?	112
7.6. Balanse mellom psyke og fysikk	113
8. Mine funn og konklusjon	116
Referanseliste	119
Vedlegg – samtykkeskjema	123

Kontekst

Første workshop skulle straks begynne, og jeg satt klar i musikkrommet. Jeg var spent på mange ting. På gruppen. Ville de møte opp? Hvordan ville de fungere sammen? På øvelsene. Ville sangerne like dem? Ville de fungere og oppleves lekende? Ikke minst var jeg spent på samtalene. Ville sangerne være villige til å åpne seg og å dele tanker og refleksjoner? Jeg ønsket å legge til rette for at alle skulle oppleve trygghet fra første stund, men det var ingen selvfølge at det ville bli sånn. Jeg plasserte stolene i ring, slik at vi kunne se hverandre. En etter en kom etter hvert inn i rommet. Vi hilste på hverandre. Nå var vi endelig i gang. Jeg hadde valgt gehørtrening som første tema. Her kunne vi prøve ut aktiviteter og øvelser som kanskje var nye for mange. Jeg ønsket at de skulle ha likt utgangspunkt. Jeg hadde forberedt noen kollektive lekende øvelser der vi var avhengig av hverandre. Vi satte i gang, og allerede fra første øvelse opplevde jeg at leken kom til syne. Jeg så smil og hørte latter. Det ble raskt god stemning og god atmosfære i rommet.

Ja, jeg tenker sånn at ofte bruker jeg litt sånn tid på å føle meg trygg i en gruppe, men jeg følte kanskje bare med en gang jeg kom inn her, så var det greit, for alle var liksom her for et felles mål. Så det føltes ganske trygt med en gang. (Sanger 1, gruppesamtale, 15.10.20)

...så følte jeg at det ikke var så mye press på å gjøre ting bra, men mer sånn bare ha det gøy, samtidig som du lærer noe. (Sanger 5, gruppesamtale, 15.10.20)

Etter en stund forsøkte vi øvelsen jeg kalte for pentatonøvelsen, som skulle vise seg å gjøre inntrykk på mange. Øvelsen dreide seg om en lekende måte å lære seg durpentatonskalaen på. Jeg begynte å instruere og demonstrere øvelsen. Vi startet på tonen C, og jeg kalte denne for 1. Med utgangspunkt i durskalaen brukte jeg benevnelsene 1, 2, 3, 5, og 6, siden dette er trinnene i C-durskalaen som den pentatone durskalaen havner på. Vi begynte øvelsen med å synge første trinn. Vi sang 1. Etter hvert sang vi hele oppgangen: 1, 1-2-1, 1-2-3-2-1, 1-2-3-5-3-2-1 og 1-2-3-5-6-5-3-2-1. Så gikk vi fra topptonen og nedover. 6, 6-5-6, 6-5-3-5-6, 6-5-3-2-3-5-6, 6-5-3-2-1-2-3-5-6. Når vi hadde sunget trinnene begge veier, skulle vi erstatte trinn for trinn med bevegelser. Vi satt fortsatt på stoler i sirkel. Første trinn ble erstattet av tramping med begge ben, andre trinn ble erstattet av klapping med hender på lår, tredje trinn ble erstattet av knipsing med begge hender, femte trinn ble erstattet av å slå med hendene på skuldrene og sjette trinn ble erstattet av å slå hendene på hodet. Vi tok inn én ny bevegelse per runde, som vil si at vi sang både oppover og nedover før vi startet på nytt, og erstattet neste trinn med den nye bevegelsen. Til slutt hadde alle tonene blitt erstattet med bevegelser. Så gikk vi motsatt vei, og tok inn tone for tone igjen, og endte til slutt opp slik vi startet.

Dette var ingen "enkel" øvelse, verken for dem eller for meg, men jeg opplevde at sangere var både engasjerte og konsentrerte. Vi feilet gang på gang, og måtte stadig begynne på nytt. Og vi lo. Masse. Vi hadde det rett og slett skikkelig gøy, og glemte både tid og sted. Vi glemte også at mange nettopp hadde møtt hverandre for første gang. Leken hadde tatt overhånd, og på et blunk hadde vi fått nye lekekamerater. Jublende mestret vi til slutt øvelsen – alle sammen!

1. Innledning

Teksten over eksemplifiserer hvordan jeg har jobbet i dette masterprosjektet. Ikke bare er det et utdrag fra en konkret øvelse, men det sier også noe om hva vi opplevde sammen som gruppe. Trygghet og glede gjennomsyret miljøet fra første stund, og det har personlig vært et både givende, spennende og ikke minst svært lærerikt prosjekt å jobbe med. Sammen med ni sangere har jeg testet ut lekende kollektiv sangundervisning med workshop som arbeidsform. Med utgangspunkt i min bakgrunn som pedagog, samt nytt innblikk i teorifeltet om lek, prøvde jeg ut lekbaserte øvelser sammen med sangerne for å finne ut av hva leken kunne tilføre sangundervisningen. Prosjektet besto av åtte workshops etterfulgt av gruppesamtaler. Egne erfaringer, observasjoner basert på utprøvingen med sangerne, sangerens refleksjoner, samt aktuell teori, var utgangspunkt for analyse og videre funn.

Problemformuleringen for denne avhandlingen lyder:

Hvordan kan kollektiv lek i sangundervisning føre til frihet og utvikling hos en sanger?

Med utgangspunkt i problemformuleringen, og som resultat av utforskningen, har det i tillegg dannet seg underliggende forskningsspørsmål. Disse vil jeg, på samme måte som problemformuleringen, også svare på i de videre kapitler. Forskningsspørsmålene lyder:

1. *Hvordan kan lekens kvaliteter tilføre prinsipper til sangundervisning i gruppe?*
2. *På hvilken måte er fellesskapet vesentlig for sangundervisning som foregår i en gruppe?*
3. *Hvordan kan leken tilføre kroppslig og kreativ utvikling hos sangere?*
4. *Hva kan lekens transcenderende eller overskridende evne tilføre sangundervisningen og sangerens praksis?*

1.1. Bakgrunn for valg av oppgave

Når jeg i startfasen begynte å se for meg hva dette forskningsprosjektet skulle handle om, var det mange temaer jeg kunne tenke meg og sett nærmere på. Jeg var innom temaer som interpretasjon og formidling, improvisasjon, sang og kulturforskjeller, helhetstanken bak

kunstartene musikk, dans og drama m.m. Etterhvert begynte jeg å tenke over hva mange av disse temaene har til felles. Når jeg som sanger og sangpedagog jobber med disse elementene, i både egenøving og sangundervisning, så dreier det seg for meg mye om lek, og om å ha en lekende holdning til tilnærmelsen av sang og sangundervisning. Jeg reflekterte videre på hva som gjør at dette er så viktig for meg, og måtte derfor ta noen skritt tilbake i historien min for å finne ut hvorfor.

Jeg har alltid sunget, og sangen har vært en stor del av livet mitt. Jeg har vært heldig som har vokst opp i en familie der musikk har vært sentralt, og jeg har fått muligheten til å utvikle meg som sanger både hjemme, i kirka, i kor og andre musikalske sammenhenger. I barndommen og de tidligste ungdomsårene var sang hovedsakelig forbundet med lek og glede, og ikke minst vennskap. Jeg husker fremdeles hvordan venninnene mine og jeg lekte oss med musikk. Vi sang og danset, lagde sanger, og sang sammen med favorittartistene på kassett. Vi lagde show for hverandre, for foreldre og eventuelle gjester som var på besøk. Jeg husker hvordan vi prøvde å kopiere stemmene til ulike artister, hvordan vi lagde sangkonkurranser der vi byttet på å være utøvere og dommere, og ikke minst hvordan vi til stadighet konkurrerte om å klare å holde den lange tonen i Celine Dións versjon av *All by Myself*. Sang var lystbetont og lekende, og gleden ved å synge preget meg som menneske.

Etter hvert som jeg ble eldre, fikk sangen og musikken også et mer seriøst preg og det var andre krav enn tidligere. Jeg begynte på musikklinjen på videregående, og kjente mer og mer på presset om å bli flinkere, gjerne "den beste", og helst bare få toppkarakterer på sangeksamenene. Øvingen opplevdes også etter hvert mer ensom. Det var utallige timer alene på øvingsrommet med terping på detaljer. Likevel, som den plikttoppfyllende jenta jeg tross alt var, fortsatte jeg å øve som jeg fikk beskjed om, noe som også gav gode resultater. Men noe av sanggleden var nok litt borte. Heldigvis sang jeg i kor ved siden av skolen. Gospelkor. Jeg husker det som et fristed, der jeg kunne synge og danse, uten krav om perfektjon. I tillegg elsket jeg å synge sammen med andre, og jeg nøt både øvelser og konserter. Det opplevdes lystbetont og lekende.

Etter videregående begynte jeg på musikklinje på en bibelskole, med gospel som hovedområde. Her fant jeg mer tilbake til det lekende ved sangen, og kanskje også ved meg

selv. Likevel skjedde det noe med stemmen min det året. Jeg ble stadig hesere, og istedenfor å lytte til kroppen, bare fortsatte jeg, på tross av en stemme som ikke fungerte som den burde. De neste årene fortsatte jeg å studere musikk, men opplevde at stemmen gradvis ble verre. Jeg gjorde ferdig musikkstudiene med en stemme som var helt avhengig av total hvile i dagevis for at jeg skulle klare å gjennomføre konserter og sangeksamener. Det er lett å være etterpåklok, for jeg burde selvsagt sjekket hva som var galt, men det gjorde jeg ikke på enda noen år. Det viste seg at det var en stor cyste inni høyre stemmebånd som måtte fjernes. Operasjonen ble gjennomført, og videre fulgte opptreningen av stemmen hos dyktige logopeder. Dette viste seg å bli vanskeligere enn antatt. Det tok lang tid før jeg i det hele tatt klarte å produsere lyd, og synge klarte jeg ikke på nesten et år, og da veldig begrenset. Det er nok ikke vanskelig å forestille seg at dette var en tøff periode for en som elsker å synge. Gradvis kom stemmen tilbake, men på ingen måte som før. Mange år med uvøren bruk, og nå også arrvev og noe stivhet på stemmebåndet etter operasjonen, gjorde det vanskeligere å synge. Det var mye arbeid og mange tårer. Jeg fortsatte likevel å synge, og ble mer kjent med denne “nye” stemmen. Jeg elsket jo fortsatt å synge, men det ble så mye mer jobb enn før. Det var en stor sorg å miste så mye av det jeg ønsket å formidle via stemmen. Det var jo gjennom den jeg alltid hadde uttrykt meg. Nå måtte jeg synge videre med en stemmevanske.¹

Noen år senere ble jeg introdusert for en etter hvert svært utbredt sangmetodikk, utviklet av Catherine Sadolin, kalt *Complete Vocal Technique* (CVT). Det viste seg at metodene hadde en viss effekt på stemmen min, og jeg ble nysgjerrig på om dette kunne være løsningen for meg og min stemmevanske. Jeg tok først et ettårig sangerkurs i Oslo, og allerede da begynte noen av “problemene” å løse seg. I tillegg opplevde jeg kurset som både spennende og lærerikt på så mange måter, så jeg bestemte meg derfor for å søke på den treårige sanger- og sangpedagogutdannelsen de tilbyr på *Complete Vocal Institute* (CVI) i København.² Disse tre årene skulle vise seg å bli svært viktige for meg som sanger og sangpedagog. Jeg lærte mye om stemmen, stemmeteknikk og metodikk for sangundervisning. I tillegg opplevde jeg et

¹ “Med stemmevanske menes funksjonell eller organisk stemmediagnose fastsatt av øre-, nese-, halsspesialist” (Brørby, 2017, s. 2).

² “The 3-year Singer/Singing Teacher Diploma Course is aimed at singers who wish to qualify professionally, partly as singers, and partly as singing teachers. The course is a 3-year intensive study” (Complete Vocal Institute, 2022).

sangmiljø som var helt ulikt noe annet jeg hadde opplevd før. For det første foregikk all sangundervisning i gruppe, noe som i utgangspunktet virket litt “skremmende” til å begynne med. Skulle alle se på min sangtime? Men det viste seg å bli en stor styrke. Jeg opplevde så mye støtte fra de andre sangerne, og det var lærerikt å både jobbe foran dem, men også å følge og lære av deres utvikling. Selv om stemmen min fortsatt har store begrensninger sammenliknet med en frisk stemme, utviklet den seg mye i løpet av årene i København.

CVI og CVT er nok for mange hovedsakelig kjent som en skole og metodikk som fokuserer mye på det sangtekniske. Det er det i høyeste grad, men ikke *bare* det. For meg skulle det vise seg at det var mange av de andre elementene ved utdanningen som ble vel så viktige. Vi jobbet blant annet med rytme, improvisasjon og interpretasjon på en helt ny måte enn det jeg var vant til fra tidligere. Plutselig var jeg tilbake til barndommen, da sang var både lekende og gøy. Jeg opplevde at jeg ble friere som sanger, at jeg gradvis våget å ta nye sjanser, og at jeg utviklet meg på nye måter. I tillegg fikk jeg mange “lekekamerater” jeg kunne utvikle meg sammen med.

Nå har jeg jobbet noen år som sangpedagog, og jeg observerer at jeg ikke er den eneste som kan føle på dette prestasjonspresset, jeg tidligere nevnte, når det gjelder sang og sangundervisning. Mange av sangerne som kommer til første time har gjerne “høye skuldre”, og ofte stor frykt for å gjøre feil, eller at jeg som sangpedagog ikke skal like det de gjør. Vi kjenner alle til “generasjon prestasjon”, “janteloven”, og frykten for å ikke være eller utføre noe perfekt. Her i Norden har disse tendensene hatt en enorm utvikling i negativ grad de siste tiårene, og det har spesielt har gått utover de unge i samfunnet. Dette har også ført til et høyt antall mennesker som sliter med psykiske lidelser. Pop-musikkulturen er et godt eksempel på denne utviklingen. Her blir alt perfektionert til minste detalj, og det er sjeldent man hører stemmer på innspillinger som ikke er behandlet gjennom Auto-tune. Dagens unge vokser opp med et lydbilde som er umulig å leve opp til uten å selv være “maskiner”, og jeg er ikke i tvil om at dette preger dem. Noe annet jeg har observert er at mange, som meg, opplever øving som en ganske ensom prosess, og derfor ofte lite motiverende. Likevel ser jeg at de på samme tid kan være redde for å vise frem noe før det er helt “ferdig”. Disse beskrivelsene er stikk motsatt av hva jeg ønsker å oppnå som sangpedagog. Jeg drømmer

om å se frie sangere, som tør å prøve nye ting, uten frykt for å gjøre feil. Sangere som kan leke og utforske, og virkelig finne glede i sangen, både i øvingsprosess og på scenen.

Min egen historie og erfaring gjorde derfor at nysgjerrigheten min for lek i sangundervisning vokste. Jeg begynte å stille meg spørsmål om det bare er jeg som opplever viktigheten av lek i arbeidet med sang, eller om det kanskje også er andre som savner barndommens letthet og lekenhet i sangen. Jeg ville derfor utnytte rollen min som sangpedagog, og finne ut av hva jeg kunne bidra med i denne sammenhengen. Forhåpentligvis kan også andre sangere og sangpedagoger dra nytte av mitt bidrag, og kanskje vil det inspirere andre til å undersøke videre. Jeg ønsket først og fremst å finne mer ut av lekens egenskaper, og hva den kan tilføre sangundervisningen. Lek dreier seg ofte om fellesskap, og jeg bestemte meg derfor for å jobbe kollektivt med sangere gjennom workshops, istedenfor tradisjonell en-til-en-undervisning.

2. Metode

I dette kapitlet vil jeg presentere hvilke forskningsmetoder og fremgangsmåter jeg har tatt i bruk for å komme fram til resultatene av forskningen. Jeg vil også presentere forskningsgruppen og snakke noe om etiske betraktninger rundt prosjektet. Det er også relevant å nevne hvordan covid-19 pandemien har preget arbeidet.

2.1. Kvalitative metoder

Jeg har valgt å ta i bruk kvalitative metoder i dette masterprosjektet. Brinkmann og Tanggaard skriver at kvalitative metoder dreier seg om en beskrivelse, forståelse, fortolkning eller dekonstruksjon av menneskelig erfaring. *Hvordan* noe gjøres, sies, oppleves, fremtreder eller utvikles er av interesse. Det kan være både individuelle og kollektive undersøkelser, der målet er å forstå menneskelivet innenfra og ut, og som kan gi et mer nyansert bilde enn kvantitativ forskning (Brinkmann & Tanggaard, 2015, s. 13-14). Alvesson og Sköldbberg skriver at et sentralt kriterium for kvalitativ forskning er å fokusere på åpen, mangetydig empiri, og at de utgår fra studiesubjektets perspektiv (Alvesson & Sköldbberg, 2017, s. 17). Ifølge Brinkmann og Tanggaard dreier også kvalitative metoder seg om å identifisere internt betydningsfulle forhold i menneskers liv, og forstå dem i ikke-metriske kategorier (Brinkmann & Tanggaard, 2015, s. 55). Jeg anså bruk av kvalitative metoder som mest relevant for prosjektet, da jeg ønsket å få direkte informasjon fra prosjektets deltakere. På denne måten kunne jeg finne ut av hvordan de opplevde og reflekterte rundt det som jeg gjennom utforskningen forsøkte å finne ut av. Jeg valgte å ta i bruk forskningsmetoden aksjonsforskning, samt bruke gruppesamtaler og observasjon som utgangspunkt for analyse (Eget arbeid, 2018, s. 4).³

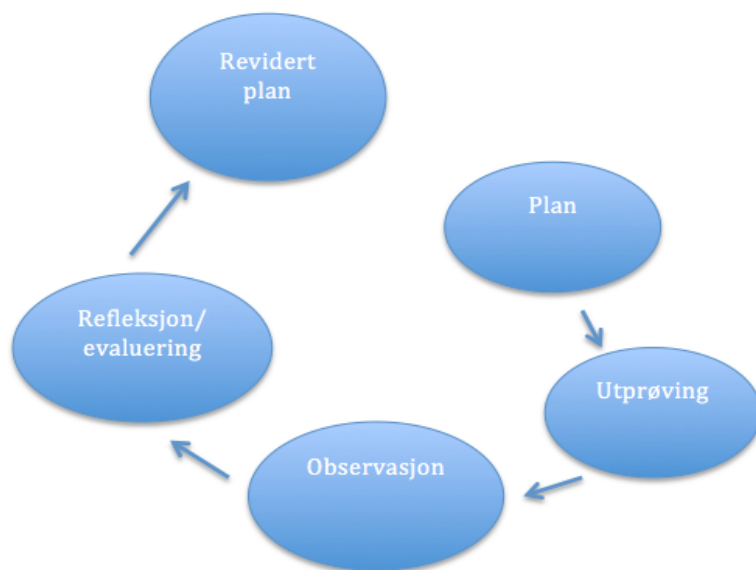
2.2. Aksjonsforskning

Siden prosjektet hadde en pedagogisk vinkling, der jeg ønsket å utvikle min egen praksis som sangpedagog, var aksjonsforskningsmetoden svært hensiktsmessig å bruke. Et særtrekk ved aksjonsforskning, og som også ligger i ordet, er at man i tillegg til å forske også *handler*. Man forsøker å forbedre og forstå noe innenfor systemet man handler innenfor, samtidig

³ Dette avsnittet har jeg delvis brukt i en tidligere oppgave, men er noe utvidet.

som man også bruker systematisk og kritisk undersøkelse i forskningen (Ulvik, 2016, s. 17-19). Aksjonsforskning er en metode der: "Tilnærmingen har som mål å myndiggjøre praktikere til å produsere kunnskap og forbedre konteksten de arbeider innenfor" (Kane & Chimwayange, 2014, som gjengitt i Ulvik, 2016, s. 17). Min intensjon med prosjektet har først og fremst vært å utvikle egen praksis, men jeg ønsker også å informere og utfordre andre innenfor sanger- og sangpedagogmiljøet. Forhåpentligvis kan prosjektet skape positive endringer i sangundervisning, som igjen kan være med på å forbedre sangeres opplevelse av motivasjon og læring. Jeg har forsøkt, som Ulvik beskriver, å systematisk undersøke lekbaserte metoder, og identifisere utfordringer eller vekstpunkt i det som har blitt undersøkt (Ulvik, 2016, s. 18). Fenomenet *lek* er et stort tema, som er mye forsket på i ulike retninger. Det har derfor vært relevant å sette seg godt inn i faglitteratur, og ikke minst gjøre et utvalg angående hva som er aktuelt i sammenheng med nettopp dette prosjektet. Med utgangspunkt i utvalgt faglitteratur, samt med bakgrunn i egne erfaringer om effekten av lek i sangundervisning, ville jeg altså forsøke å finne mer ut av hvordan ulike metoder basert på lek, systematisk kunne utvikles. Deltakerne i prosjektet er sangere, og samarbeidet mellom dem og meg har vært helt relevant for forskningen. Sammen med dem har jeg prøvd ut ulike tiltak, som vi deretter har reflektert rundt og siden evaluert. Gjennom å systematisk se på innsamlet data, i form av gruppesamtaler og egne observasjoner, kunne jeg videre revidere utprøvingen. Slik kunne jeg evaluere, videreutvikle og ta nye runder med utprøving (Ulvik, 2016, s. 18). "Aksjonsforskning kan dermed beskrives som en stadig prosess av planlegging, handling og evaluering – ofte illustrert som en spiral" (Ulvik, 2016, s. 18). I mitt prosjekt jobbet jeg ut ifra en opprinnelig plan, som jeg prøvde ut, observerte, reflekterte rundt og evaluerte. Dette gjorde meg i stand til å lage en ny revidert plan, som fulgte samme runde, og slik beveget spiralen seg videre.

Figur 1. Aksjonsforskning



Modellen over bygger på Kemmis og McTaggarts aksjonsforskningsdiagram, gjengitt i Ulvik (2016), som beskriver måten jeg jobbet på i praksis. Som denne modellen viser er dette en sirkel som utvider seg der man stadig går tilbake til refleksjonsfasen. Man deler som oftest inn utforskingen i ulike faser, også kalt sykluser. På denne måten kommer man gradvis nærmere kjernen av det man forsøker å finne ut av, og ulike begreper eller hovedtemaer vil bli klarere for forskeren ettersom man stadig dykker dypere inn i det som forskes på (Ulvik, 2016, s. 18).

2.3. Forskningsgruppe

Jeg ønsket å jobbe med en gruppe sangere, som har eller har hatt tradisjonell en-til-en sangundervisning, enten privat eller i studiesammenheng. Jeg tok kontakt med en rekke sangere på Sørlandet, og ga dem tilbudet om å være deltakere i masterprosjektet. Jeg sendte ut informasjon om prosjektet, og flere sangere viste interesse. Forskningsgruppen resulterte i ni sangere i alderen 19-42 år, der både menn og kvinner var representert. Jeg ønsket å jobbe med en gruppestørrelse der vi kunne bli relativt godt kjent med hverandre, og at alle skulle få tid og mulighet til å både bli sett og hørt. Det var også vesentlig at gruppen ikke skulle være for liten, da det fort kunne bli sårbart dersom flere måtte være

borte på samme tid. På grunn av den pågående pandemien måtte vi være spesielt forsiktige med tanke på smittevern, så det kunne fort skje at flere måtte utebli fra enkelte av samlingene. Med en så liten gruppe er det selvsagt vanskelig å generalisere det som kommer fram fra samtalen. Tankene og refleksjonene representerer først og fremst sangerens subjektive opplevelser og meninger. Likevel tror jeg andre sangere vil kunne kjenne seg igjen i mye av hva disse sangerne deler, og derfor anser jeg informasjonen og resultatene som aktuelle. Det var også viktig for meg at sangerne skulle være anonyme, og i teksten har jeg valgt å bytte ut navnene deres med *Sanger 1-9*, i tillegg til å oversette dialekter til bokmål i sitatene deres. Jeg har også latt kjønn være anonyme, og bruker derfor benevnelsen *hen* der det er aktuelt, også i sangerens sitater.

2.4. Innsamling av data

For å samle inn data har jeg valgt å bruke ulike metoder. Først og fremst har jeg forsøkt å observere det som skjer i de ulike workshopene. Etter hver workshop, noterte både jeg og sangerne ned noen refleksjoner rundt det vi nettopp hadde gjort. Egne observasjoner og refleksjoner skrev jeg ned i en *logg*. Når jeg hadde bedre tid, skrev jeg mer utfyllende i loggen. Jeg valgte også å bruke *gruppesamtale* som metode. I etterkant av hver workshop, og etter at vi alle hadde skrevet ned noen første tanker, gjennomførte vi gruppesamtalene. I disse samtalen tok jeg utgangspunkt i ulike forskningsspørsmål basert på oppgavens problemstilling, samt relevante begreper. Jeg ønsket å få frem sangerens perspektiv og refleksjoner rundt disse. Jeg har vært opptatt av at det skulle være mest mulig refleksjoner og beskrivelser, og minst mulig evaluering i gruppesamtalene. Sangerne fikk også sjansen til å dele andre relevante tanker, samt stille spørsmål, som følge av det vi hadde gjort i de aktuelle workshopene. Gruppesamtalene var preget av en uhøytidelig stemning, og jeg opplevde at sangerne våget å være åpne og ærlige. Jeg tok lydopptak av hver gruppesamtale, som ble transkribert i etterkant. Jeg valgte å transkribere nøyaktig det sangerne sa, også med språkfeil, som følge av muntlig språk og øyeblikkelige refleksjoner. Enkelte gester, latter eller tilleggsinformasjon, som bør forklares for leseren, har jeg skrevet i klammer i sitatene. Faglitteratur, egne observasjoner, samt det som kom frem fra gruppesamtalene ble altså utgangspunktet for analysen, og det som videre har ført til resultatene av forskningen.

2.5. Abduktiv forskningsstrategi

Jeg valgte å ta i bruk en såkalt *abduktiv forskningsstrategi*, som vil si en kombinasjon av *induktiv og deduktiv forskningsstrategi*. Induktiv strategi dreier seg i all hovedsak om å samle inn data for deretter å generalisere denne gjennom å bruke induktiv logikk.⁴ En induktiv metode "...innebærer at forskeren prøver å legge til side egne, subjektive, individuelle teorier, for slik å la datamaterialet tale for seg uten at forskerens egne perspektiver påvirker teorien som utvikles på grunnlag av materialet" (Postholm, 2010, s. 87). Deduktiv strategi, derimot, handler om å teste teori ved å utvikle hypoteser, for deretter å samle inn data, og teste dataen opp mot teorien.⁵ "En deduktiv ansats utgår tværtom från en generell regel och hävdar att denna förklarar ett visst enskilt fall av intresse" (Alvesson & Sköldberg, 2017, s. 12-13). Ved å ta i bruk abduktiv strategi ønsker man å beskrive fra innsiden, og ikke som en utenforstående aktør.⁶ "Abduktion innebär att ett (ofta överraskande) enskilt fall tolkas utifrån ett hypotetisk övergripande mönster, som, om det vore riktigt, förklarar fallet i fråga" (Alvesson & Sköldberg, 2017, s. 13). Det dreier seg om å beskrive meninger og aktiviteter innenfor en kontekst, som igjen er med på å danne konsepter og kategorier som gir en forståelse av problemet man undersøker.⁷ Sier man at induksjon i hovedsak utgår fra empiri og deduksjon fra teori og hypoteser, vil abduksjon utgå fra empiriske fakta på samme måte som induksjonen. Abduksjonen avviser ikke teoretiske forforestillinger, og derfor kan man si at den på den måten ligger noe nærmere deduksjonen (Alvesson & Sköldberg, 2017, s. 13-14). I mitt tilfelle tok jeg utgangspunkt i egne erfaringer, knyttet til bruk og opplevelse av lek i sangundervisning, og knyttet dette opp mot aktuell faglitteratur. Deretter prøvde jeg ut aktiviteter og tiltak sammen med deltakerne. Gjennom denne utprøvingen dukket det opp interessante konsepter og kategorier, som jeg igjen kunne dykke dypere inn i, og videre sette i sammenheng med faglitteratur. Man kan si at det var en kontinuerlig dans, frem og tilbake, mellom induktiv og deduktiv fremgangsmåte.

⁴ Parafraisering fra eksamensoppgaven *Forskningsdesignet – Valg og muligheter* (2012) ved UiA, i faget Metoder og oppgaveskriving av Kandidatnummer 829, basert på Blaikie (2010), Bailey (1994), Babbie (2004) og Kumar (2005).

⁵ Som fotnote 4.

⁶ Som fotnote 4.

⁷ Som fotnote 4.

2.6. Analyse i kvalitativ forskning

Måten jeg har valgt å analysere datamaterialet på bygger mye på prinsippene fra *grounded theory*. Dette er en induktiv metodisk tilnærming, utviklet av sosiologene Barney Glaser og Anselm Strauss. Den har røtter både i symbolsk interaksjonisme og statistisk orientert positivisme (Alvesson & Sköldbberg, 2017, s. 81). Selv om jeg brukte abduktiv forskningsstrategi, har likevel måten man i grounded theory koder og analyserer på vært svært nyttig. Man skiller mellom det som kalles *åpen*, *aksial* og *selektiv* koding (Postholm, 2010, s. 88).

Første trinn av analysedelen kalles *åpen koding*. "Åpen koding er den delen av analysen hvor forskeren setter navn på og kategoriserer fenomener gjennom intens og nøye gjennomgang av datamaterialet" (Postholm, 2010, s. 88). Her får man en første oversikt over fenomenene som kommer frem fra datamaterialet, som man identifiserer og gir navn eller begreper. Videre kategoriserer man begrepene som dekker de samme fenomenene, ved å samle de i grupper. Dette gjør at antall enheter man jobber med reduseres, og det blir lettere å holde oversikt. Neste trinn kalles *aksial koding*. Her fokuserer man på sammenhenger mellom de ulike fenomenene. Kanskje er det noe som dreier seg om det samme. Man kan for eksempel dele inn i hovedkategorier og subkategorier, og slik gjøre kodingen enda mer presis og kategoriene mer spesifisert. Siste trinn kalles *selektiv koding*. Her forsøker man å finne kjerne-kategorier som blir systematisk relatert til de andre kategoriene. Man finner hovedtemaet, hovedtemaene, eller de sentrale kategoriene for den aktuelle analysen. Her forsøker gjerne forskeren å utvikle sine begreper eller modeller som skal forstå eller forklare fenomenet som blir studert. Den samme kodingsprosessen vil hos mange repeteres, og nye resultater i form av begreper eller modeller vil dukke opp. Ofte etter flere slike runder, ender man opp med det som blir det endelige resultatet av analysen (Strauss & Corbin, 1990 som gjengitt i Postholm, 2010, s. 88-90).

2.7. Fremgangsmåte

Jeg tok utgangspunkt i problemformuleringen *hvordan kan kollektiv lek i sangundervisning føre til frihet og utvikling hos en sanger?* Etter å ha satt meg inn i faglitteratur om lek, som var aktuell å knytte opp mot sangundervisning, startet jeg utprøvingen med deltakerne. Jeg

bestemte meg tidlig for å bruke workshop som arbeidsform, som kan oversettes som et arbeidsmøte eller arbeidsverksted. Det vesentlige for arbeidsformen, og det jeg ønsket for prosjektet, var at deltakerne deltar på en praktisk og inkluderende måte. Vi avtalte aktuelle datoer med omtrent to ukers mellomrom. På forhånd hadde jeg tenkt ut en del sangrelevante temaer som kunne være interessante å knytte leken opp mot, men jeg ønsket å la dette utvikle seg mer underveis i prosessen. På bakgrunn av hva jeg hadde lest, og ikke minst egne erfaringer, hadde jeg nå en ide om hva jeg ønsket å starte utprøvingen med. Jeg kalte første workshop for Workshop 1 – gehørtrening, og valgte ut lekbaserte øvelser som skulle være noe alle kunne mestre. Jeg stilte meg forskningsspørsmål, beskrevet under, som gikk mer konkret på det aktuelle temaet. Første workshop ble gjennomført med gruppen, jeg skrev observasjonsnotater i egen logg, gruppesamtalen ble gjennomført, tatt opptak av og transkribert, og så begynte første del av analysen.

Måten jeg gikk fram på i denne analyseprosessen var å først og fremst ta utgangspunkt i lydopptakene fra gruppesamtalene og transkripsjonen av disse. Deretter sammenliknet jeg sangernes uttalelser med egne observasjoner, og knyttet dette opp mot faglitteraturen. Til hver workshop stilte meg disse spørsmålene:

- *Hva ville jeg finne ut av?*
- *Hva var fokusområdene for workshopen?*
- *Hva har jeg prøvd ut?*
- *Hva har jeg observert?*
- *Hva har kommet fram fra samtalene?*
- *Hva tar jeg med som temaer videre?*
- *Hva vil jeg prøve ut på nytt?*

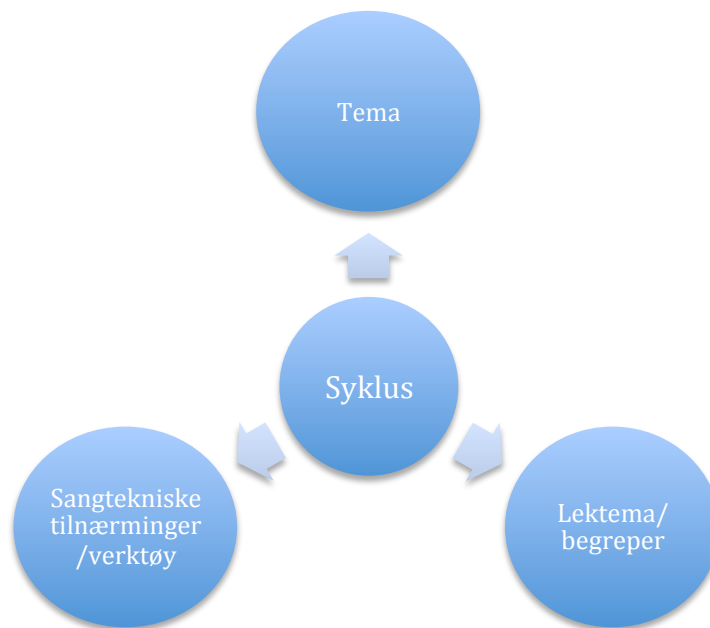
Jeg gikk igjennom spørsmålene over, punkt for punkt, og forsøkte med utgangspunkt i forskningsspørsmålene å beskrive det vi hadde gjort i workshopen, og hva jeg selv hadde observert, som jeg allerede hadde skrevet i egen logg. Deretter begynte selve kodingen av gruppesamtalene. Jeg begynte med åpen koding, som her ville si å gå nøye gjennom alle utsagn fra første gruppesamtale. Jeg forsøkte å kategorisere sangernes refleksjoner og beskrivelser, for så å gi dem navn. Eksempler kunne være *felleskap, trygghet, rom for å*

gjøre feil etc. Deretter forsøkte jeg å kategorisere og finne sammenhenger mellom de ulike fenomenene. Og i siste ledd, selektiv koding, måtte jeg ta noen valg på hva jeg anså som mest fremtredende, og som ville være interessant å gå videre med. På bakgrunn av funnene i analysen, utviklet jeg neste workshop. Etter hver workshop jobbet jeg på samme måte, og slik utviklet temaene seg videre. Det ble også utviklet begreper, basert på analysen, som jeg tok videre til neste gruppesamtale. Den pedagogiske utprøvingsfasen resulterte i 8 workshops, som fikk disse navnene:

- *Workshop 1 – gehørtrening*
- *Workshop 2 – rytme og bevegelse*
- *Workshop 3 – improvisasjon*
- *Workshop 4 – interpretasjon*
- *Workshop 5 – klangfarge*
- *Workshop 6 – pust, støtte og fremføring av musikalsk utfordring*
- *Workshop 7 – stemmefunksjoner*
- *Workshop 8 – stemmeeffekter*

Disse åtte workshopene var igjen deler av ulike faser av forskningen, nemlig sykluser, som tidligere ble nevnt som typisk for aksjonsforskningsmetoden. I mitt tilfelle dannet det seg tre sykluser som jeg vil beskrive nærmere under. Det var i all hovedsak fire sentrale strukturelle elementer i forskningen min, nemlig *syklusene*, *temaet* som ble utprøvd i forbindelse med lek, *leketema* eller *begrepene* som dukket opp gjennom observasjon, gruppesamtale og analyse, samt de *vokaltekniske tilnærmingene* eller *verktøyene* som jeg tok i bruk. Disse elementene henger sammen og har strukturert forskningen, slik at funnene og resultatene har kommet til syne.

Figur 2. Strukturelle elementer i forskningen



2.7.1. Syklus 1

Workshop 1 og den første utprøvingen utgjorde *Syklus 1*. Her var temaet for workshopen gehørtrening, og tanken var at det skulle fungere som en slags “åpen start”. Leketemaene eller begrepene som dukket opp var *lek som inkluderer kropp og bevegelse*, viktigheten av *trygghet* og *fellesskap*, at det skjedde en *utvikling* gjennom leken, og ikke minst at man opplever *glede* gjennom de lekende metodene. På bakgrunn av resultatene av første syklus, ønsket jeg derfor i neste syklus å finne mer ut av begrepene som allerede hadde utkrystalliserte seg, og valgte ut temaer som kunne ta dette videre. Blant annet beskrev deltakerne relevante elementer i leken, som *kropp og bevegelse*, og *konkurranse*. Jeg valgte derfor at andre workshop skulle dreie seg om *rytme og bevegelse*. Jeg ville også finne mer ut av hvordan de opplevde å *jobbe i gruppe* på denne måten, og hva som gjorde at de kjente på *trygghet*. Deretter ønsket jeg å finne ut av hva de opplevde som *lekende, utviklende og gøy* i det vi gjorde. Jeg kunne naturligvis ikke prøve ut alt på en gang, så flere av elementene kom fram i løpet av de tre neste workshopene, som utgjorde *Syklus 2*.

2.7.2. Syklus 2

I denne syklusen ble begrepene gradvis tydeligere, og nye dukket også opp. Jeg startet med Workshop 2 – rytme og bevegelse, og tok i bruk sangtekniske verktøy basert på lek. *Improvisasjon* ble et tema som dukket opp, og som sangerne tydelig hadde ulik erfaring med, både positivt og negativt. Selv knytter jeg improvisasjon veldig nært opp mot lek, og tenker at det er helt essensielt for leken. Det samme beskriver også faglitteraturen, noe jeg kommer tilbake til i neste kapittel. Derfor ville jeg prøve ut en lekende tilnærming til improvisasjon i neste workshop, som bygget på mye av det vi også gjorde i Workshop 2. Jeg ville også utforske videre hva som opplevdes som *lekende* og *gøy*, siden dette var begreper som stadig dukket opp. I tillegg ville jeg dykke mer inn i spørsmål angående det å jobbe i *gruppe*, spesielt knyttet til samarbeid, trygghet, glede og empati, som var begreper de også snakket mye om. Jeg ville derfor legge opp til flere øvelser der nettopp samarbeid var vesentlig, og der de kunne være medaktive. De snakket fortsatt en del om dette med å gjøre feil, og de var tydelig opptatt av andres meninger knyttet til ting de utfører. Dette var også et interessant tema å gå videre med. Jeg ville derfor finne mer ut av hvordan lekende improvisasjonsmetoder kan føre til læring og utvikling, men ikke minst frihet. Jeg kalte neste workshop for Workshop 3 – improvisasjon. *Flyt* dukket også opp som tema, og var noe jeg valgte å se nærmere på. Senere i prosessen kom vi også mer inn på hva som skjer med *kroppen* når de jobber på en slik lekende måte.

Det jeg syntes var spesielt interessant med tanke på hva som kom fram fra Workshop 3 – improvisasjon og den påfølgende gruppesamtalen, var sammenhengen mellom lek og *teater/drama* og ikke minst *rollespillets* betydning. Det ble derfor aktuelt å prøve ut mer drama og knytte det mot sangundervisningen. Jeg valgte at neste workshop skulle dreie seg om *interpretasjon* og kalte den for Workshop 4 – interpretasjon. Her kunne jeg prøve ut tiltak og metoder, inspirert av leken og dramafaget, der vi skulle gå inn i rollearbeid og historiefortelling gjennom sang. Jeg ville teste ut verktøy knyttet til interpretasjonsarbeid og formidling. Her kunne vi også utforske mer angående andre begreper som dukket opp, som *spontanitet* og *fantasi*. Jeg ville også fortsette å rette blikket mot hvordan vi kunne utnytte gruppen i et slikt arbeid, og hvordan vi kunne legge til rette for at det opplevdes trygt og utviklende.

På bakgrunn av funnene i Workshop 4, og den påfølgende gruppesamtalen, ville jeg forsøke å finne enda mer ut om deres opplevelser rundt *prestasjonspress*, som dukket opp som et sentralt begrep. Deretter ønsket jeg også å fordype meg mer i deres opplevelser av hva som skjer både med *kroppen* og med *tankene*, altså fysisk og mentalt, når man er nervøs, kjenner på prestasjonspress og lignende. Jeg ville også finne ut av det motsatte, nemlig hva de opplever når ting fungerer.

2.7.3. Syklus 3

På dette tidspunktet opplevde jeg at vi hadde kommet langt når det gjaldt *trygghet i gruppen*, og derfor ville jeg gå over til det som resulterte i *Syklus 3*. I Syklus 3 var ikke leken like direkte synlig til enhver tid, men den gjennomsyret likevel arbeidet ved at vi forsøkte å ha en *lekende holdning* til det som skulle utføres og læres. Jeg valgte å fokusere enda mer på vokaltekniske elementer. Syklus 3 bestod av de fire siste workshopene, Workshop 5 – klangfarge, Workshop 6 – pust, støtte og musikalsk utfordring, Workshop 7 – stemmefunksjoner og Workshop 8 – stemmeeffekter.^{8 9} Det begynte nå å bli enda tydeligere hva som var hovedbegrepene og gjennomgangstemaene for utforskningen. Jeg begynte også å se en slags sammenheng mellom de mest sentrale temaene. Jeg valgte å fokusere videre på hvordan *gruppen kan fungere som en lekende og trygg læringsarena*. I neste workshop skulle dette vise seg å bli spesielt viktig, fordi alle skulle synge for hverandre. Jeg ville blant annet finne ut av hvordan vi kunne motivere hverandre før fremførelsene. Vi snakket mye om hva som skjer med *kroppen* både når man er *nervøs* og når man er *trygg* og ting fungerer. Når de nå skulle fremføre sanger for hverandre, ville det være en utmerket mulighet til å få dem til å beskrive hva som skjedde kroppslig og mentalt, og hvordan de opplevde å fremføre foran gruppen. Fokus på det *unike* hos hver enkelt var et tilbakevendende begrep, og noe jeg ville fortsette å legge vekt på. *Flyt* hadde dukket opp som begrep flere ganger, og jeg ønsket derfor å finne mer ut av hva som gjør at de opplever flyt i sammenheng med sang. I tillegg var det mye spennende som kom fram angående om

⁸ Stemmefunksjoner er en kategorisering av de ulike lyder som stemmen kan lage, basert på volum, tonehøyde og klangfarge. CVT opererer med fire stemmefunksjoner: Nøytral, Curbing, Overdrive og Edge (Sadolin, 2012, s. 81).

⁹ Effekter er lyder som ikke er forbundet med melodi eller tekst og som dannes i ulike nivåer av ansatsrøret. Eksempler på effekter er distortion, creak og creaking, rattle, growl, grunt, skrik, ønsket knekk, luft på stemmen og ornamenteringsteknikk (Sadolin, 2012, s. 177).

noe oppleves som *lek* eller *ikke*. Jeg ville finne mer ut av hvordan en *lekende holdning* eller en *lekende tankegang* kunne være relevant i et slikt pedagogisk opplegg. Vi snakket også en del om dette med å være opptatt av hva andre synes og mener. Jeg var derfor nysgjerrig på hva som egentlig motiverer dem til å synge, om det hovedsakelig er *indre eller ytre motivasjon*, eller en kombinasjon av disse.

Fra Workshop 6 var det først og fremst at lek kan føre til *kroppslig frihet*, som ble noe av det jeg valgte å ta med meg videre i undersøkelsen. Det ble derfor relevant å se mer på hvordan kroppslig frihet, som følge av lek, spiller positivt inn når man jobber med sangteknikk. I tillegg ville jeg se nærmere på hvordan leken også kan være *alvorlig*, og noe mer enn bare "happy aktiviteter", og hvordan det kan knyttes opp mot ritualer og transcendens. Vi kom også inn på at sang er *sårbar* for en sanger, selv om det er lekende, fordi det er så personlig. Dette ble også interessant å se nærmere på. Til slutt var *flyt-begrepet* også noe jeg valgte å ta med meg videre. Det var interessant å finne mer ut av om man kan oppnå flytopplevelser gjennom lekende sangopplæring.

Nå var det bare én workshop igjen, og jeg bestemte at den siste workshopen skulle dreie seg om en lekende tilnærming til *stemmeeffekter*. Dette ble en slags forlengelse av det vi gjorde i Workshop 7. Her ble pedagogiske metoder fra CVT utgangspunktet for teorien, og fremgangsmåtene preget av lek. Ellers opplevde jeg at mange sentrale temaer hadde kommet fram gjennom gruppesamtalene vi hadde hatt til nå. Spesielt var det noen emner som jeg ville komme enda mer inn på i denne siste workshopen og gruppesamtalen. Det var spesielt *lek som transcendens* som jeg syntes det ville være relevant å reflektere mer rundt. Videre ville jeg i den siste workshopen forsøke å ta i bruk lekende tilnærminger til arbeidet med stemmeeffekter, og gjøre det så lekende og lite skummelt som mulig. Jeg opplevde at gruppen på nytt var mer *aktiv* i Workshop 7, og dette ville jeg også forsøke å videreføre til siste workshop. Aktivitet var noe de tidligere hadde beskrevet som relevant for opplevelsen av lek. I den siste gruppesamtalen ville jeg også stille dem mer evaluerende spørsmål, som først og fremst kunne bli nyttige for meg videre som sangpedagog, men som også kanskje kunne gi dem mer bevissthet rundt det vi hadde gjort sammen.

Det var svært mye spennende å ta tak i, og se nærmere på, etter disse åtte workshopene og gruppesamtalene. Gjennom grundig analyse kom jeg likevel fram til noen hovedtemaer, som oppsummerte mye av det jeg hadde observert, samt det vi hadde snakket om underveis. Disse tre hovedtemaene blir presentert i senere kapitler. Jeg har valgt å belyse nærmere temaene *et lekende fellesskap*, *lekens frigjørende evne* og *lekens transcenderende/overskridende evne*. Deretter vil jeg også se nærmere på hva som egentlig skjedde i Workshop 6, da sangerne skulle synge for hverandre, og det føltes som om alt vi hadde bygget opp falt sammen.

Dette var en oversikt over hvordan jeg jobbet metodisk. Det vil ikke være rom for å gå nøyaktig inn på alle fasene eller detaljene av analyseprosessen, da det ville krevet en enda større utredning enn hva avhandlingen har plass til. Jeg vil forsøke å ta utgangspunkt i det som, på bakgrunn av analysen, har vist seg å være de mest sentrale funnene. Jeg vil bruke de neste kapitlene til å sette aktuell faglitteratur i sammenheng med funnene, samt å presentere hva jeg anser som de viktigste resultatene fra undersøkelsen. Jeg vil med utgangspunkt i forskningsspørsmålene, som underkategorier til den overordnede problemformuleringen, forsøke å belyse nettopp dette.

2.8. Etske betraktninger

Det var flere ting jeg måtte tenke gjennom angående det etiske aspektet rundt masterprosjektet. Brinkmann og Tanggaard skiller mellom mikro- og makroetisk problematikk når de snakker om etisk problematikk i forskningssammenheng. Mikroetisk problematikk dreier seg om forskningsdeltakerne og hvordan man ivaretar dem, mens makroetisk problematikk handler mer om forskningens samfunnsmessige plassering og om den tjener en større interesse. For eksempel ønsket jeg at masterprosjektet skulle leve opp til en god vitenskapelig standard, som er et eksempel på makroetisk problematikk (Brinkmann & Tanggaard, 2015, s. 473). Jeg måtte gå grundig til verks når det gjaldt for eksempel utvalg av faglitteratur og kildebruk. Jeg hadde også et ønske om at forskningen kunne ha relevans for flere enn meg selv, og har forsøkt å belyse noe jeg mener er relevant for både sangere og sangpedagoger, og kanskje også andre. Videre var det viktig å være bevisst ansvaret ved at andre mennesker skulle være en del av forskningen, og slik eksempel

på mikroetisk problematikk (Brinkmann & Tanggaard, 2015, s. 473). Først og fremst skulle de få god informasjon om hva prosjektet dreide seg om, og på hvilken måte de skulle være delaktige. Deretter skulle samtykke innhentes, og de måtte opplyses om at deltakelse er frivillig, og at de når som helst, og uten begrunnelse, hadde mulighet til å trekke seg fra prosjektet. Jeg hadde også ansvar for å behandle personidentifiserende opplysninger fortrolig. Lyddopptak og transkripsjoner har blitt utført i samråd med Universitetet i Agders retningslinjer for beskyttelse av personvern. Deltakerne er anonyme i teksten, og kjønnsidentitet er heller ikke nevnt.

Når man arbeider med mennesker på en slik måte, her gjennom gruppesamtale, er det selvsagt vanskelig å vite hva de vil komme til å dele og ikke. Jeg ønsket at de skulle være åpne, men det kunne ha forekommet situasjoner der de ble for private, og kanskje delte noe de ville angret på senere. På forhånd bestemte jeg meg for å være spesielt observant på at slike situasjoner kunne oppstå, og jeg ville ha forsøkt og stoppet dem i så tilfelle. Jeg opplevde imidlertid at denne balansen fungerte godt. Jeg avtalte også med deltakerne at de skulle få lese igjennom avhandlingen før teksten gjøres tilgjengelig for offentligheten. Noe annet jeg gjorde meg opp noen tanker rundt er at det kan være både fordeler og ulemper ved å forske i eget fagfelt. Enkelte av deltakerne hadde en relasjon til meg som sanglærer, og det kan i noen tilfeller by på utfordringer, dersom man plutselig får flere roller i forhold til hverandre. Nå skulle jeg ikke lenger være “sanglærer-Margrethe”, men “masterstudent-Margrethe”, og vi måtte forholde oss til hverandre på en ny måte. For disse dette gjaldt tok jeg en ekstra samtale der jeg la vekt på at dette er et sidestilt prosjekt, og at det som skjer i denne settingen, ikke har noe med forholdet de har til meg som sanglærer å gjøre. Jeg opplevde riktignok aldri dette som et problem, men heller som en styrke, da flere av dem allerede var trygge på meg som person.

2.9. Covid-19

Året 2020 ble plutselig svært annerledes. Covid-19 pandemien snudde opp ned på det meste i samfunnet, og skulle vise seg å vare langt ut i 2021 og 2022 også. Følgene av pandemien har naturlig nok også preget dette masterarbeidet. Jeg har måttet tilpasse og legge planer ut ifra de restriksjonene myndighetene til enhver tid har gitt. For eksempel har dette påvirket

hvilke tiltak og aktiviteter jeg har kunnet tatt i bruk i arbeidet med deltakerne i prosjektet. Fysisk avstand har vært en vesentlig restriksjon, og det har gjort at noen av lekaktivitetene jeg i utgangspunktet kunne tenkt meg å bruke, måtte kuttes ut eller forandres. Likevel har jeg vært heldig som faktisk har hatt muligheten til å møtes fysisk med deltakerne, på tross av noen utsettelse som følge av smitterestriksjoner.

3. Lek som utgangspunkt – lekens kvaliteter

I dette kapitlet vil jeg forsøke å svare på forskningsspørsmålet *hvordan kan lekens kvaliteter tilføre prinsipper til sangundervisning i gruppe?* Jeg vil koble spørsmålet opp mot relevant faglitteratur, samt hva som kom fram fra analysen av den pedagogiske utprøvingen med sangerne. Utgangspunktet mitt for å i det hele tatt gå i gang med denne masteroppgaven var, som nevnt, at jeg hadde en tanke om at lek kan tilføre noe positivt til sangundervisningen. Personlig opplever jeg at leken, og dens utprøvende og utforskende karakter, spiller en stor rolle i opplevelse av både frihet og utvikling hos meg som sanger. Derfor ville jeg gjennom dette forskningsprosjektet se nærmere på om dette også kan gjelde for andre sangere, og ikke minst *hva* leken kan tilføre og *på hvilken måte*.

Det finnes mye teori om lek, og det kan være vanskelig å vite hvor man skal starte å lese eller lete, og ikke minst hva som er relevant i denne sammenhengen. For meg var det derfor viktig å finne faglitteratur som sier noe om hva som karakteriserer lek og hva som knytter leken til kunsten, samt hvilke sammenhenger man kan finne mellom lek og kunst. I boken *Lek, dans og teater* av Leif Hernes, Gunnar Horn, Helge Reistad fant jeg flere av disse sammenhengene.

Jeg tror at mye av friheten og gleden vi som barn opplever gjennom sangen kan forsvinne i forbindelse med at vi slutter å leke. Derfor tenker jeg at det er mye vi kan lære av hvordan barnet forholder seg til leken og kunsten, og nettopp dette har vært relevant å se nærmere på. Hva kan vi lære av barnet?

I barnets væremåte finnes det eksempler til etterfølgelse, til inspirasjon, til kunnskap om kommunikasjon, til konvensjoner om kunst. Det er ikke vi voksne som ensidig skal lære om barnet, vi skal lære av det, og gjenoppdage muligheter og ressurser vi har latt være å aktivere i oss selv. (Hernes et al., 1993, s. 11)

Det var helt vesentlig for prosjektet at vi forsøkte å finne tilbake til barneperspektivet, der vi våget å leke, utforske og kaste oss ut i nye utfordringer sammen. Kanskje er det ikke en gang snakk om barns perspektiv, men en *lekendes* perspektiv. Uten at jeg i denne sammenheng forsket direkte på hvordan barn leker, ville jeg likevel forsøke å trekke tråder til barnet og dets lek i arbeidet jeg gjorde sammen med sangerne i forskningsgruppen. Hvordan kunne vi

finne tilbake til barnet i oss, og den nysgjerrigheten, utprøvingen og spontaniteten vi finner i barns lek? Hvilke aktiviteter og tiltak kunne jeg ta i bruk som muliggjorde dette?

Når jeg planla de ulike workshopene var det basert på kunnskap om lek og barnets tilnærming til lek, men også på egne erfaringer. De tre årene jeg studerte CVT i København var svært inspirerende, og som nevnt mye av grunnen til at jeg fikk opp øynene for lekens relevans for en sangers utvikling. Jeg opplevde selv stor egenutvikling, og så også utvikling hos andre sangere, ved at metoder inspirert av leken ble tatt i bruk i sangundervisningen. Derfor var mange av tiltakene og aktivitetene jeg ville prøve ut i de ulike workshopene nettopp inspirert av det jeg fikk med meg fra denne sanger- og sangpedagogutdannelsen, i tillegg til andre kurs, studier og sammenhenger i forbindelse med sang.

Noe av det første jeg ville se nærmere på, som Hernes m.fl. skriver om, er hvordan barnet ikke har noe *mål* med leken. For eksempel leker det ikke "mor, far og barn" for å finne ut hva som skjedde med denne familien til slutt. Det bare *er* i leken. Det er prosessen, eller veien, som er det vesentlige. Det som skjer i nuet er det som er spennende, ikke å komme raskt fram til et mål eller et resultat (Hernes et al., 1993, s. 11). På samme måte ønsket jeg at selve *prosessen* skulle ha hovedfokus, fremfor resultatet, i denne forskningen. Det ville være interessant å finne ut mer om hva sangerne opplever gjennom leken, der og da, og hva det *gjør* med dem. På samme måte som at leken ikke har et mål i seg selv, kan man også tenke at kunstneren, her sangeren, heller ikke har noe klart definert mål med kunsten. Derimot er det kunstmediet som er det vesentlige, og det som for kunstneren gir mening. Det betyr ikke at det ikke kommer resultater, eller at målet for eksempel kan være å lage en sang. Som Hernes m.fl. skriver: "Det er selve utforskningen av tanke- og følelseslivet gjennom formende estetisk uttrykk som er spennende og utfordrende" (Hernes et al., 1993, s. 11). Selv om jeg ønsket å finne ut av hva leken kunne tilføre sangundervisningen og sangerens utvikling, så var det først og fremst vesentlig å fokusere på det som skjedde i prosessen med sangerne. Altså hovedsakelig prosessfokus fremfor resultatfokus. Likevel vil formålet også være at kunnskapen de har opparbeidet seg i øvingsammenheng kan tas videre på scenen. Kanskje kan prosessfokuset være med på å gi enda bedre resultater i fremføringssammenheng, ved at de kan ta med seg den lekende tankegangen. Kanskje kan det også være en styrke dersom de i øvingsprosessen kan "glemme" selve fremføringen og bare leke seg med sang.

De fleste som velger å ta sangtimer gjør dette oftest med et mål om å lære noe. Jeg erfarer at veldig mange sangere kommer med konkrete mål og ønsker for sangtimene. Derimot tror jeg at mange sangere som velger å synge i kor, ikke *bare* blir med for å utvikle stemmen. Selvsagt tror jeg at man vil lære mye om sang av å synge i kor, men jeg opplever at mange også har et stort ønske om å synge *sammen* med andre. Det *kollektive* er vesentlig for å forstå både motivasjonen og den kunstneriske opplevelsen. Det handler gjerne om å bli en del av en større organisme eller enhet, eller et større instrument. Mange ønsker å høre til et sted, bli kjent med andre, synge, oppleve felles glede osv. Denne fellesskapstanken var også utgangspunktet for forskningen og gruppeworkshopene. Jeg ønsket at vi skulle komme sammen for å leke, og finne ut av hva denne kollektive arbeidsformen gjorde med oss. Hernes m.fl. skriver også at: "Barnet leker ikke for å lære, det leker frivillig og ut fra egen lyst, og på den måten får det erfaringer. Opplevelser og erfaringer ser vi på som grunnleggende for læring, og innebærer i seg selv læring" (Hernes et al., 1993, s. 13). Her er det nok flere lekforskere, blant annet Bjørkvold, som kanskje ser leken fra en litt annen vinkel. I boken *Det musiske menneske* er Bjørkvold opptatt av livsnødvendigheten av å leke. Det dreier seg om det eksistensialistiske i leken som inkluderer det å tilegne seg verden, som i bunn og grunn vil si å lære (Bjørkvold, 2005, s. 29 og 38-41).¹⁰ Jeg opplevde at også læring kom som en følge av at deltakerne faktisk ønsket å leke, ved at de våget å teste ut øvelsene og metodene vi tok i bruk. Selv om hovedfokuset i utforskningen med deltakerne har vært på prosessen, ønsket jeg at sangerne skulle oppleve at de utviklet seg, og slik kan man jo si at også resultat har vært av interesse for forskningen. I etterkant ser jeg at prosess og resultat henger enda mer sammen enn det jeg i utgangspunktet tenkte.

3.1. Hva er lek?

Man vil finne ulike definisjoner og beskrivelser hos ulike lekforskere på hva lek egentlig er. Siden vi alle har et forhold til lek vil det også være preget av vårt eget forhold til leken og synet på hva det egentlig består i. Istedenfor å definere lek, vil jeg derfor heller se nærmere på noen av lekens kvaliteter, som mange lekforskere vil være enige om, for så å knytte disse opp mot problemformuleringen og forskningsspørsmålene. Jeg vil blant annet se nærmere

¹⁰ Her har Tormod Wallem Anundsen bidratt med viktige perspektiver gjennom veiledning.

på spesielt tre lekforskere som har delt interessante tanker rundt lekens kvaliteter, nemlig *Catherine Garvey (1979)*, *Johan Huizinga (1971)* og *Stephen Nachmanovitch (1990)*.

3.2. Lekens ulike kvaliteter – Catherine Garvey

I boken *Lek: Barn i utvikling* av Catherine Garvey blir en liste over karakteristiske trekk i lek beskrevet:

1. Lek er morsom, lystbetont. Selv når den som leker ikke direkte gir uttrykk for glede, blir den av vedkommende oppfattet som noe godt, positivt.
2. Lek har ikke noe ytre mål. Man leker for lekens skyld, og leken tjener ingen andre formål. Faktisk er lek i større grad en fryd over midlene enn en anstrengelse for å oppnå et bestemt resultat. Hvis man vurderer lek etter nyttehensyn, må man si den er fullstendig uproduktiv.
3. Lek er spontan, og den er frivillig. Den blir ikke påtvunget noen, men velges fritt av den som leker.
4. Lek engasjerer den som leker aktivt på en eller annen måte. (Garvey, 1979, s. 12)

Garvey mener at de fleste som studerer barns lek, kan være enig om disse trekkene, så la oss derfor se litt nærmere på de ulike punktene, og hva som kom fram i forskningen.

Ser vi på det første punktet, så kan de fleste av oss kjenne oss igjen i følelsen av at det er *gøy* å leke. Mange har gode minner fra barndommens lystbetonte lek. Jeg vet ikke hvor mange ganger uttrykket *gøy* har kommet fram i gruppesamtalene, og det er helt tydelig at leken oppfattes som noe som gir glede. Gleden gav seg også til uttrykk i smil, latter, engasjement, samt positive kommentarer og tilbakemeldinger.

Du blir litt dratt med inn i leken fordi det er så gøy. (Sanger 7, gruppesamtale 29.10.2020)

Jeg føler jo lek er liksom det å ha det gøy da, basically. Så alle er med, og ler og gjør aktiviteter sammen. (Sanger 5, gruppesamtale 29.10.2020)

...men vi sang jo i stemmer, og vi lekte. Det gav meg en glede. Det var kult å gjøre det igjen. (Sanger 9, gruppesamtale 15.10.2020)

Til punkt nummer to ser vi at leken er karakterisert ved at den *ikke har noe ytre mål*. Enkelte vil kanskje tenke at når man jobber med kunst, for eksempel sang, så er det for å jobbe frem et resultat. Dette skiller seg klart fra leken i den betydning av at leken ikke er en prosess frem mot noe, selv om den likevel kan forberede oss på andre ting, uten av vi nødvendigvis er klar over det. Sosialt samspill kan for eksempel være en slik gevinst. På samme tid vil nok også mange kunstnere forsvare “kunst for kunstens skyld”, og sånn sett skiller kanskje ikke kunsten og leken seg så langt fra hverandre likevel. De danner begge sitt eget univers og forståelsesramme. “Lek for lekens skyld” eller “kunst for kunstens skyld” er på den måten ikke en motsetning til at det også kan føre til både utvikling og resultater. Nettopp når deltakerne klarte å *være* i leken eller i kunsten, kunne vi se at dette også var med å tilføre utvikling i form av positive resultater.¹¹

At leken er *spontan og frivillig* er et annet viktig poeng som Garvey trekker frem. For at noe skal oppfattes lekende, vil det være vesentlig at man faktisk har valgt å være med på det selv. I dette prosjektet var frivillighet relevant. Ingen var påtvunget å være med, men de fikk tilbudet og valgte det selv. Det var også opp til dem selv hvor mye de gikk inn i de ulike tiltakene vi prøvde ut.

Det er jo på en måte, vi er her for samme mål, ikke sant. Så alle vil jo være her. Det er jo noe vi har sagt ja til, så det er på en måte at det hjelper litt at vi vet at vi er her med samme mål, og vi har liksom samme ting vi har lyst til å utføre, og folk på en måte respekterer det veldig. (Sanger 1, gruppesamtale 12.11.20)

Det var noen som sa at alle er her for vi har samme interesser, og er her for samme mål. Og det er fullt fokus rettet mot det vi er her for å gjøre. Det gjør det gøy når alle er fullt fokusert. Og gir av seg selv på alle måter. (Sanger 9, gruppesamtale 12.11.20)

Det fjerde punktet om at man er *aktivt med* er også relevant for at noe skal oppleves lekende, og var gjentakende i gruppesamtalene. Det var helt tydelig at flere mistet den “lekende følelsen” dersom det ble for passivt. I de første fire workshopene fokuserte jeg spesielt mye på kollektive aktiviteter med deltakerne. Vi prøvde ut mange øvelser der de både skulle synge og bevege seg, og gjøre ting sammen som gruppe. Når vi etter hvert gikk mer inn på sangtekniske elementer, som for eksempel klangfarge, var det flere som ikke

¹¹ Her har Tormod Wallem Anundsen bidratt med viktige perspektiver gjennom veiledning.

opplevde det som like lekende. Aktivitet, og i stor grad kollektiv aktivitet, var altså noe som sangerne forbandt med lek.

Jeg syntes det var ekstra gøy når på en måte alle deltok. Alle fikk et nummer [refererer til en status-øvelse]. Alle var med på å gjøre noe gøy ut av det på en måte. Det syntes jeg var veldig gøy i dag. At på en måte alle ble inkludert. Altså, det er jo ikke det at vi ikke blir inkludert på andre ting, men kanskje ikke alle er like aktive på alle tingene, mens nå måtte vi opp og stå, og nå måtte vi gjøre oss litt mer aktive for å uttrykke det du ville få fram med øvelsen. (Sanger 7, gruppesamtale 26.11.20)

Jeg tror det kanskje kan være på grunn av at vi kanskje ikke var så aktive. Vi satt bare i ro. Og da brukte vi ikke kroppen like mye som vi har gjort de forrige gangene. Så jeg tror det er i hvert fall det som gjør det for meg og, at jeg føler ikke det har vært så mye lek i dag. (Sanger 7, gruppesamtale 10.12.20)

3.3. Fravær av lek

Et femte punkt som Garvey trekker fram er:

Lek står i et bestemt, systematisk forhold til hva som ikke er lek. (Garvey, 1979, s. 12)

Vi må altså vite noe om hva som er *fravær av lek*. Når lekes det ikke? Hva som skal til for at vi opplever at vi leker, eller ikke, er selvsagt også individuelt. Sangerne hadde ulike tanker om hva som opplevdes som lek og ikke. For eksempel så vi i punktet over at flere av dem forbant lek med aktivitet, og ble det for passivt eller teoretisk, var det enkelte som mistet følelsen av lek. Flere av sangere hadde også en tanke om at sangteknisk arbeid er noe annet enn lek, selv om man bruker lekende metoder.

...vi hadde litt mer fokus på teknikk. Så da, ja, at det ble ikke så mye lek på grunn av det. (Sanger 4, gruppesamtale 10.12.20)

Jeg følte det var litt mer av det at det var mer teori på en måte. At vi lærte litt mer om stemmebånd og hva som skjer der. Ja, og hva det het og litt sånn. Og det er litt sånn mindre lek på en måte. (Sanger 5, gruppesamtale 10.12.20)

Garvey sier videre:

Hvorvidt noe er lek bestemmes av kontrast, dvs. vi kan bare snakke om lek hvis vi setter leken i kontrast til andre tilstander eller situasjoner som ikke rommer lek. Det er bare mulig å slå fast hva som er lekende atferd hvis den som leker kan og vil engasjere seg i lignende men likevel vesensforskjellig atferd som ikke er lek. (Garvey, 1979, s. 13)

Lek og fravær av lek er noe kontrastfylt. For at det skulle oppleves lekende for sangerne, måtte det stå i kontrast til det de *ikke* ble oppfattet som lek. Denne oppfattelsen var likevel ikke statisk. Hva er lek for deg? Hva forbinder du med lek? Når opplever du at du at du leker? Dette var spørsmål jeg jevnlig spurte deltakerne om. Svarene og oppfatningen av lek hos deltakerne var ulike. Det som likevel var enda mer interessant var hvordan synet deres på lek forandret seg i løpet av prosjektet.

...definisjonen på lek har på en måte forandret seg veldig mye for meg. Og jeg har jo kanskje tenkt mer at det måtte være visse aktiviteter eller sånn. Men jeg føler i løpet av denne prosessen, så har jeg sett at det kan jo faktisk finnes lek i praktisk talt alt som har med sangopplæringen å gjøre. Og det kan fint være både i gruppe, men det trenger jo ikke å være det heller, for du kan på en måte bruke det selv også når du liksom jobber med sanger, og lager type skuespill eller forteller rundt det. Så egentlig så føler jeg at synet mitt på lek i sangopplæringen har forandret seg veldig mye. For jeg hadde kanskje ikke tenkt at man kunne bruke det så mye i det hele tatt. (Sanger 1, gruppesamtale 11.02.21)

...det tok litt tid for meg å skjønne hvordan alle disse utfordringene i hele dette prosjektet skulle være en lek. Fordi, jeg synes det var mye mer klart hva lek var i starten med alle disse fysiske aktivitetene, som mer typisk, tradisjonell lek. Og så tror jeg jeg begynte å skjønne etter hvert at for eksempel det med interpretasjonstimene, og det å lage historie, og bli utfordret musikalsk på en helt annen sjanger, for eksempel. Alt det her kan bli lek. Og det begynner jeg å skjønne litt mer nå. (Sanger 4, gruppesamtale 11.02.21)

Man kan trekke tydelige tråder fra lekens kvaliteter, som er beskrevet av Garvey, til det lekende utgangspunktet for dette masterprosjektet. Målet var at deltakerne skulle være en aktiv del av arbeidet. Jeg ønsket at det skulle være lystbetont, spontant, frivillig og forhåpentligvis engasjerende. Likevel var det ikke alltid sangerne og jeg hadde samme forståelse av hva som var lek, og det er heller ikke nødvendig. Vi fikk alle oppleve ulike sider av lek og hva den kan tilføre sangundervisningen. Det vil på samme måte bli opp til hver enkelt sanger hva de vil ta med seg videre fra denne prosessen. Gjennom den lekende utprøvingen fikk jeg også sett nærmere på hva som har vært det mest sentrale når det gjelder lekens egenskaper, og som har vært det som tydeligst har bidratt til å gi frihet og som har ført til utvikling hos sangerne. Dette vil jeg belyse nærmere i kapittel fire til syv.

3.4. Lekens hovedkarakteristikker – Johan Huizinga

Lekforskeren Johan Huizinga skrev boken *Homo ludens: A study of play element in culture*. Homo ludens oversetter han til “man the player”, eller kjent som “det lekende mennesket” på norsk. Personlig liker jeg det engelske uttrykket, der *play* både inkluderer lek og spill. Man kan si at leken er en helt naturlig del av vår utvikling som mennesker. På samme måte som Garvey, snakker også Huizinga om lekens kvaliteter, eller lekens hovedkarakteristikker (Huizinga, 1971, forord).

Huizinga snakker først og fremst om leken som *fri* eller som *frihet* (Huizinga, 1971, s. 8). Med utgangspunkt i selve problemformuleringen, så var nettopp dette noe jeg lurte på, nemlig om leken kan føre til mer frihet hos en sanger. Dersom leken er fri, som Huizinga sier, og dersom vi tar i bruk lek i sangundervisningen, så ville det være mulig å tro at lekens frihet kan overføres direkte til kunsten. Det skulle vise seg at nettopp lekens *frigjørende evne* ble svært sentralt for prosjektet, og blir belyst i kapittel fem.

Videre snakker Huizinga om at leken *ikke er “vanlig” eller “ekte” liv*, men at det man faktisk gjør når man leker, er at man går “ut av” det vanlige livet og inn i en lekesfære (Huizinga, 1971, s. 8). Som barn vet man som oftest når man leker og når man ikke leker, altså når man er innenfor eller utenfor lekens sfære. Det er fascinerende å se hvordan barn elegant både trer inn og ut av leken med den største selvfølgelighet. Ofte er det også ulike uttrykk som brukes i denne forbindelse. “Tre ut” har jeg fått høre at de for eksempel sa i Mandal, mens “time out” eller “pause” blir brukt andre steder. Litt på samme måte fungerte det også i vårt prosjekt. Vi kunne i et øyeblikk være i leken, mens vi i neste øyeblikk var utenfor. Det kunne være for å bytte leder, at vi kommenterte øvelsen, eller at vi for eksempel snakket om det teoretiske eller sangtekniske. Jeg brukte ofte applaus for å tre ut, og “værsågod” for å tre inn igjen. Det var vesentlig for utforskningen i prosjektet at vi våget å gå inn i en slik lekesfære med det det innebar. At vi kunne *være i leken* under utprøvingen, for så å reflektere over det vi hadde opplevd gjennom gruppesamtalene.

Leken skiller seg fra “vanlig” liv på flere måter. Huizinga beskriver at den har en *tilbaketrukkethet* og en *begrensethet*, ved at den foregår innenfor visse grenser for tid og rom (Huizinga, 1971, s. 9). Sammenlikner vi dette med vårt prosjekt, kan man se det som at

hver workshop fungerte som en slik “lekesone”, der vi kunne legge den vanlige verden litt til side. Da vi møttes for første gang, oppfordret jeg sangerne til å se på settingen nettopp som en slik lekearena. En lekearena der vi sammen kunne skape trygghet, en “her og nå-setting”, og med rom for å utforske og gi seg hen til leken. Huizinga snakker også om at en lekeplass kan være mange ting. Den kan selvfølgelig være en fysisk lekeplass, men det kan også være ideelt eller i vår egen bevissthet (Huizinga, 1971, s. 10). Det er altså vi som skaper denne lekearenaen og vi som vet når vi går inn og ut av den. Jeg opplevde at rommet vi skapte i løpet av disse workshopene nettopp fungerte som en slik lekeplass.

En annet viktig karakteristikk Huizinga beskriver er at leken både er og skaper *orden*. “Play demands order absolute and supreme” (Huizinga, 1971, s. 10). Selv om det tilsynelatende ikke alltid virker sånn når vi ser på barns lek, er det likevel et slags system eller orden i leken. Lekens univers er perfekt, i motsetning til vår reelle verden. Riktignok begrenset perfeksjonisme. Dersom denne orden brytes vil også leken avsluttes (Huizinga, 1971, s. 10). Det kan høres ut som om orden og frihet er motsetninger, men kanskje er det nettopp lekens orden som gir rom for frihet i leken, og at vi gjennom orden og frihet kan tre inn i lekesfæren.

...vi lekte en del stykker sammen. Så var det gjerne litt sånn der halvveis teater-ish. Man gikk liksom litt inn i en rolle i leken. Og så: oj, det her var kult! Nå må vi gjøre det igjen. Og så skulle man da repetere handlingsmønsteret i leken. Men så kanskje gjorde ikke noen det den hadde gjort sist. Og så husket gjerne den det at du gjorde ikke sånn. Og da forsvant litt av den leken: "du gjorde ikke sånn sist"! Og da var leken ødelagt, og da kunne man bare gå hjem. (Sanger 9, gruppesamtale 04.02.21)

Videre kan man også si at leken har sine regler, både skrevne og uskrevne (Huizinga, 1971, s. 11). I eksemplet over beskriver Sanger 9 et eksempel fra barndommen, da disse uskrevne reglene tydelig blir brutt, og leken dør ut. Lekens regler bestemmer hva som gjør at man blir værende i denne begrensede lekesfæren, og blir de brutt så kan det hele kollapse (Huizinga, 1971, s. 11). I prosjektet var det derfor vesentlig at sangerne “ga seg hen” til leken, for at den ikke skulle bryte sammen. Likevel var det ikke alltid suksess, og i kapittel syv vil jeg belyse dette nærmere.

Et annet spennende element fra leken, som Huizinga nevner, er følelsen av å være “fra hverandre sammen” eller “apart together”. Leken er en eksepsjonell og annerledes situasjon der man sammen trekker seg tilbake fra resten av verden. De som er en del av leken deler noe viktig, som også kan ha et slags hemmelighetspreg over seg. Det spiller ingen rolle hva som skjer på utsiden av leken. Det er kun de som er en del av leken og det som skjer som er av avgjørende rolle for stunden det lekes (Huizinga, 1971, s. 12-13).

Fordi at man kommer inn i den der, nesten som det der vi snakket om, sånn flow, ikke sant. ...det er så morsomt, at bare: herregud, må vi gå nå? Kan vi ikke sitte litt lengre liksom? (Sanger 9, gruppesamtale 11.02.21)

Sanger 9 beskrev beskriver hvordan det kan oppleves dersom leken av en eller annen grunn brytes opp, her med et eksempel fra en av workshopene. I leken kan man fort bli oppslukt, og nesten glemme verden rundt. Man ønsker seg tilbake til lekens sfære. Det kan også sammenliknes med en deilig drøm som man våkner opp fra. Man prøver gjerne alt man kan for å komme tilbake til drømmen igjen. Jeg vil også knytte det Sanger 9 sa opp mot gleden leken tilfører og det motiverende bak denne lekende måten å jobbe på, som gjør at sangerne faktisk ønsker å gjøre dette igjen og igjen. Huizinga oppsummerer lekens karakteristikk slik:

Summing up the formal characteristics of play we might call it a free activity standing quite consciously outside “ordinary” life as being “not serious”, but at the same time absorbing the player intensely and utterly. It is an activity connected with no material interest, and no profit can be gained by it. It proceeds within its own proper boundaries of time and space according to fixed rules and in an orderly manner. It promotes the formation of social groupings which tend to surround themselves with secrecy and to stress their difference from the common world by disguise or other means. (Huizinga, 1971, s. 13)

3.5. En lekende holdning – Stephen Nachmanovitch

Lekende aktiviteter kan være så mangt. Jeg måtte ta et utvalg med tanke på hva jeg ville prøve ut. Som nevnt tidligere, var det naturlig å samle lekende aktiviteter og metoder jeg selv har erfaring med, for så å utvikle disse videre. Noe som ble mer tydelig for meg gjennom denne prosessen er at det i tillegg til aktiviteter og metoder, kanskje først og fremst er interessant å snakke om en *lekende holdning*. Det er ikke nødvendigvis aktivitetene eller lekene i seg selv som er viktige, men heller holdningen bak det vi gjør. Musikeren,

forfatteren og underviseren Stephen Nachmanovitch skriver dette i boken *Free play – The power of improvisation in life and the arts*:

Play is always a matter of context. It is not what we do, but how we do it. Play cannot be defined, because in play all definitions slither, dance, combine, break apart, and recombine. (Nachmanovitch, 1990, s. 43)

I utforskningen med sangerne har det selvsagt vært relevant å se på *hva* vi har gjort, men kanskje enda mer *hvordan* sangerne, gjennom utprøvingen, kunne utvikle en lekende holdning i øvingsprosessen, som forhåpentligvis også kan tas videre til scenen. Det var spennende å observere hva som skjedde med, og i, hver enkelt sanger, og at nettopp den lekende holdningen kunne føre til frihet og utvikling.

3.6. Voksnes lek

Med tanke på at jeg valgte å jobbe med unge voksne og voksne sangere i dette prosjektet, så er det relevant å se litt på hva som skiller barns lek fra de voksnes lek.

I de fleste kulturer skapt av mennesker forsvinner ikke lek med bevegelse når individet når moden alder, men slik lek blir i større og større grad påvirket av sosiale konvensjoner begrenset av sosial holdning til den. Det blir i økende grad presisert hvem som kan tillate seg å drive med slikt, når og under hvilke omstendigheter. Det settes grenser for hvilke former for aktivitet og bråk som kan aksepteres. ... Etter hvert som barnet vokser, vil de ulike aspektene ved leken i stadig sterkere grad bli påvirket av kulturelle og miljømessige faktorer som utvelger og bearbeider noen former for atferd og neglisjerer andre. (Garvey, 1979, s. 50 og 129)

Selvsagt er det forskjell på hvordan barn og voksne leker. Det er svært sjelden man får en invitasjon fra en annen voksen til å bli med på lekekveld. Vi uttrykker lek gjerne på andre måter. Vi snakker om spill, konkurranse, sport etc. Dette er likevel former som springer ut fra leken, men de har ofte svært tydelige regler og andre måter å bli utspilt på, som kanskje kan gjøre det mindre "skummelt" for oss voksne. Garvey beskriver det slik:

De voksnes lek er ofte temmelig komplisert. Vi kan finne flere nivåer av betydninger samtidig. Dessuten er mye av det de voksne kaller lek fastlåst i spesielle yringsformer; det fins forholdsvis strenge regler for utvalg når det gjelder hvem som kan være med, når og hvor lek kan aksepteres, hvordan den skal foregå. ...vi kan gå ut fra at mange aspekter ved lek som vi diskuterer her, er å finne også når barndomstiden er over. (Garvey, 1979, s. 16)

For å legge til rette for deltakerne i dette prosjektet, måtte jeg være bevisst på hva som kunne fungere. Fordi voksne ikke bare kaster seg ut i "hva som helst", måtte jeg forsøke å finne gode øvelser og aktiviteter, og selvsagt var det ting som fungerte bedre enn andre.

Jeg tenkte bare mer sånn på at du, altså når, til yngre du er, eller iallfall jeg da, når jeg var liten, så var det mer fantasi ute og gikk. Jeg føler nå går det mer på virkeligheten, og hva som på en måte må gjøres, og hva som burde gjøres, og at det er mer seriøst nå. At på en måte du har ikke friheten til å ha den fantasien som du hadde når du var fem år. I forhold til nå som du har vokst opp. (Sanger 7, gruppesamtale 21.01.21)

Vi vet også at de aller fleste av oss gradvis mister mye av leken når vi blir eldre og livets alvor tar overhånd. Målet var ikke å få dem til å leke "som barn", men at vi kunne finne tilbake til dette "lekende mennesket" som Huizinga omtaler. Det var derfor helt bevisst at jeg ikke ønsket å jobbe med barn som allerede kan leke, men heller med voksne sangere som kanskje bare hadde glemt hvordan.

Mange lærere ser barn som umodne voksne. Det ville måske medføre en bedre og mere "respektfull" undervisningsform, hvis vi så voksne som visne barn. (Johnstone, 1987, s. 84)

3.7. Kunstnerens lek – sammenhenger mellom lek og kunst

"Play is the taproot from which original art springs; it is the raw stuff that the artist channels and organizes with all his learning and technique" (Nachmanovitch, 1990, s. 42). Kunsten springer ut fra leken. Nachmanovitch vil også si at kunst er lek. "Creative work is play; it is free speculation using the materials of one's chosen form" (Nachmanovitch, 1990, s. 42). Altså har vi som kunstnere bare valgt en konkret form for lek der vi opplever at vi kan uttrykke oss kreativt. Dette prosjektet kunne helt sikkert blitt overført til både andre kunstformer og arenaer, som også har utspring fra leken. Nettopp sammenhengen mellom ulike kunstformer skulle vise seg å bli svært sentralt for prosjektet. Spesielt har det lekende aspektet ved både dans og teater vært stor inspirasjonskilde for hvilke arbeidsformer jeg tok i bruk. Selv om det er sangen og sangundervisning som er satt under lupen i dette prosjektet, vil man kunne se at også andre kunstformer spiller en stor rolle, og på mange måter også det som satte i gang lekeprosessen, og som gjorde at sangerne ble utfordret til å finne tilbake til "det lekende mennesket".

I den voksne kunstneren lever barnets blikk og barnets øre. Det lekende sinnelaget i et homo ludens nedfelles her i kunstnerisk form. Undringen gir originalitet, barnsligheten gir kraft. Konform genretvang bekjempes og ny vitalitet gror fram. (Bjørkvold, 2005, s. 351)

Hernes m.fl. skriver: "Vi vil hevde at leken og kunsten er to sider av samme sak; en symbolsk formgivning av spenningen mellom den reelle "objektive" verden og den subjektivt opplevde "fiktive" verden" (Hernes et al., 1993, s. 53). Det var spennende å kunne ta med deltakerne på en slik reise, der vi kunne utforske dette spenningsforholdet, og hva det gjorde med dem som sangere.

Det er også er verdt å merke seg at ordene som ofte brukes for å beskrive lekeelementer, først og fremst er ord eller begreper som også beskriver estetikk eller kunst, altså er sammenhengen større enn hva i alle fall jeg har vært klar over:

The words we use to denote the elements of play belong for the most part to aesthetics, terms with which we try to describe the effects of beauty: tension, poise, balance, contrast, variation, solution, resolution, etc. play casts a spell over us; it is "enchanted", "captivating". It is invested with the noblest qualities we are capable of perceiving in things: rhythm and harmony. (Huizinga, 1971, s. 10)

3.8. På jakt etter barneperspektivet

Med et slikt utgangspunkt, om at lek og kunst egentlig bare er to sider av samme sak, var det spennende å gå inn i et prosjekt der vi kunne finne mer ut av hvordan vi kan leke som sangere. Det var videre interessant å se hvilke lekende aktiviteter, metoder og verktøy jeg som sangpedagog kunne ta i bruk, ut ifra en nysgjerrighet for hva det ville tilføre sangerne og sangundervisningen.

The creative mind plays with the objects it loves. Artists plays with color and space. Musicians play with sound and silence. Eros plays with lovers. Gods play with the universe. Children play with everything they can get their hands on. (Nachmanovitch, 1990, s. 42)

Den siste setningen fra sitatet sier det meste. Barn er så glad i å leke at de kan la hva som helst bli en del av leken. Jeg ser det hos mine egne døtre. De leker med alt! Det første den eldste datteren min gjør når vi kommer inn på badet om morgenen er å speide etter hva hun kan starte dagens første lek med. Kremer blir til barnehagevenner og potta er flyet til Colombia. Dette barneperspektivet har vært vesentlig å forsøke og hente fram. Lekforsker og

forfatter Eli Åm snakker om barnets *patiske holdning* som sentralt for barneperspektivet, mens den *gnostiske holdningen* er den som inntar og dominerer oss i voksen alder. Den patiske holdningen handler om å la seg *bli grepet* og å *la seg rive med*, og har en sterk følelsmessig forbindelse. Dette står i kontrast til den gnostiske holdningen som handler om å *gripe*, og er sånn sett ikke-emosjonell. Det dreier seg heller om erkjennelse av gjenstandene og deres objektive eksistens (Åm, 1989, s. 106 og 108). Selvsagt ville det være umulig for sangerne i prosjektet å skulle utelukke den gnostiske holdningen. Vi er tross alt voksne mennesker. Likevel var jeg nysgjerrig på om vi gjennom leken kunne hente fram *mer* av den patiske holdningen. Jeg ønsket at vi kunne hente fram lekelysten og evnen til å gi seg hen til leken, samt spontaniteten og nysgjerrigheten som preger barnet. Det vil likevel, som Åm beskriver det, kreve sterkere virkemidler hos en voksen å oppnå den samme ekstatiske opplevelsen, og dette måtte jeg være bevisst på gjennom den pedagogiske utprøvingen (Åm, 1989, s. 108).

Som Bjørkvold så fint beskriver det: "Alle er vi til enhver tid summen av alle våre år. Alle alderstrinn med sine erfaringsformer ligger nedfelt i hvert enkelt menneske" (Bjørkvold, 2005, s. 352). Vi trengte kanskje ikke å lære å leke på nytt, men vi måtte hente fram den barnlige patiske holdningen, og la den få tre fram i sterkere grad. Jeg opplevde at vi i løpet av prosjektet gjentatte ganger fikk se nettopp dette hos sangerne.

4. Et lekende fellesskap – der trygghet og glede gir rom for frihet og utvikling

I problemstillingen stilte jeg spørsmålet om kollektiv lek i sangundervisning kan føre til mer frihet og utvikling hos en sanger. I dette kapitlet vil jeg se nærmere på forskningsspørsmålet *på hvilken måte er fellesskapet vesentlig for sangundervisning som foregår i en gruppe?* Jeg vil videre knytte spørsmålet opp mot problemstillingen. Det var med utgangspunkt i egne positive erfaringer med kollektiv sangundervisning at jeg ville prøve ut en slik arbeidsform. Til hver workshop stilte jeg meg ulike forskningsspørsmål knyttet opp mot det jeg ønsket å finne ut av sammen med gruppen. Mange av disse spørsmålene dreide seg blant annet om gruppens funksjon i arbeidet:

- Kan man raskt skape et trygt og utviklende læringsmiljø ved å fokusere på leken i sangopplæringen?
- Hvordan kan jeg legge til rette for at det skal være trygt, gøy og lærerikt å jobbe med improvisasjon foran en gruppe?
- Hvordan kan man bruke metoder som bevarer tryggheten i gruppen slik at man kan utforske og lære?
- Hvordan legge til rette for trygghet i gruppen slik at man kan utforske sangtekniske elementer?
- Hvordan utnytte gruppen i motivering og støtte av hverandre i fremførelsen av definert sang og musikalsk utfordring (ved for eksempel å ta i bruk motivasjonsrunde og "rose letters")?
- Hvordan kan gruppen være en ressurs for hverandre i arbeid med stemmefunksjoner?
- Hvordan kan gruppen være en ressurs for hverandre i arbeidet med stemmeeffekter?

På bakgrunn av både det jeg selv observerte og det som kom fram gjennom gruppesamtalene, var det tydelig at gruppens støtte og inspirasjon var en stor grunn til at sangerne opplevde både mestring og utvikling. Jeg anså dette som svært sentralt for

undersøkelsen, og derfor har *et lekende fellesskap* utkrystallisert seg som et av hovedtemaene.

Sentralt for leken er *fellesskap*, og noe som til stadighet kom fram av gruppesamtalene var gruppens betydning for leken. Bjørkvold beskriver leken som en livsform og en sinnstilstand som stadig er i bevegelse. Barnets lek utvikler seg mye fra fødsel til de senere barneårene. I det første leveåret lekes det hovedsakelig med de aller nærmeste omsorgspersonene, mens allerede fra andre leveår begynner barnet å interessere seg for lek med andre, gjerne jevnaldrende barn. Det starter med såkalt parallellek der de leker ved siden av hverandre, men ikke er i direkte kommunikativ forbindelse. Gradvis omdannes denne leken til å bli mer og mer kommunikativ, og plutselig har deres to lekeverdener blitt sammenføyd, og relasjonen mellom dem er et faktum. Selv om barnet fortsatt trenger den voksnes trygghet og støtte, får jevnaldrende og dette fellesskapet en stadig viktigere rolle. Barnets interesse for å leke med andre barn øker og barnet blir mindre avhengig av den voksne i leken. Perspektivet flyttes også gradvis fra egosentrisk lek til en lek der fellesskapet blir vesentlig og interessen for andre barn vokser. De lærer av hverandre, og spesielt eldre barn er viktige læremestre (Bjørkvold, 2005, s. 36-38 og 43).

Det var blant annet tanken om fellesskapets relevans for leken jeg ville finne mer ut av gjennom prosjektet. Jeg valgte derfor å jobbe i gruppe, istedenfor tradisjonell en-til-en sangundervisning, med en tanke om at dette kunne gjøre det mer naturlig for oss å leke. Fra min egen sanger- og sangpedagogutdannelse fikk jeg som nevnt kjenne på styrken av å jobbe i gruppe, og jeg tror det var mye av grunnen til at jeg opplevde utdannelsen som så lekende. Dette er kun min subjektive oppfatning, så det var derfor spennende når det så tydelig kom fram fra deltakerne, også i dette prosjektet, at nettopp gruppen spilte en stor rolle for opplevelsen av lek.

Sosialantropolog og førskolelærer Eli Åm beskriver i boken *På jakt etter barneperspektivet* at hun la merke til, da hun lekte med barn i barnehagen, at hennes eget forhold til dem forandret seg når de var innenfor samme lekesfære. Autoriteten som voksen og de vanlige "statusrollene" i forhold til hverandre forsvant, og de opplevdes som likeverdige. Hun

forklarer dette med at når leken griper tak i de som leker, så skjer det noe med de lekende (Åm, 1989, s. 113).

Noe av det som slo meg igjen og igjen da jeg observerte barnas lek, var den atmosfæren som preget en del av lekesekvensene – en atmosfære som utstrålte glede over det å være sammen, og ikke minst en utstrakt velvilje i forhold til hverandre. (Åm, 1989, s. 113-114)

Den skotske sosialantropologen Victor Turner knytter dette også til kunsten og kunstneren.

Prophets and artists tend to be liminal and marginal people, 'edgemen', who strive with at passionate sincerity to rid themselves of the clichés associated with status incumbency and role-playing and to enter into vital relations with other men in fact or imagination. In their productions we may catch glimpses of that unused evolutionary potential in mankind that has not yet been externalized and fixed in structure. (Turner, 1969, s. 128)

Åm skriver også at barn finner glede og mening i å leke sammen, og de aller fleste velger felleslek fremfor alenelek. En av grunnene til dette kan være at barna fungerer som hverandres "lekegjensstander", og det er åpenlyst at ingen lekegjensstand har samme potensiale som et ekte menneske, blant annet med tanke på spenning, overraskelser og innfall (Åm, 1989, s. 114). Ønsket for dette pedagogiske arbeidet var derfor å legge til rette for at nettopp et slikt lekende fellesskap kunne oppstå, der vi kunne legge vekk statusroller og maktspill. Jeg opplevde at nettopp de vanlige statusrollene ble lagt til side når vi var sammen, og at vi var likeverdige, som Åm beskriver. Jeg observerte for eksempel at alder og hvor langt man hadde kommet i studieløpet ble irrelevant. Det samme ble også hvilken "suksess" man hadde som sanger på utsiden. Det var også mange tilfeller der det virket som om sangerne ikke tenkte på at det var jeg som ledet øvelsene. Det ble et dynamisk samspill der de til tider kommenterte øvelser og tok ledelsen like mye som meg. Vi ble et fellesskap som lekte sammen, heiet på hverandre, styrket og hjalp hverandre. På den måten fungerte vi også som hverandres lekegjensstander. I mange av øvelsene var vi helt avhengig av hverandre, og til stor inspirasjon for at kunsten fikk utvikle seg som den gjorde. Et godt eksempel var da vi jobbet med interpretasjon, og sangerne var med på å utvikle hverandres historier og roller i sangene de skulle fremføre. De stilte hverandre spørsmål og gav hverandre instruksjoner, som gjorde at de sammen utviklet både nye og spennende uttrykk gjennom sangen.

4.1. Et fruktbart og utviklende læringsmiljø basert på en lekende holdning

På bakgrunn av spørsmålene omkring gruppens rolle, skulle det vise seg at spesielt inspirasjon hentet fra teaterkunstens kollektive arbeidsform var svært nyttig i arbeidet med sangerne. Å utøve musikk kan være en ensom, men også en sosial kunstform. Kor, orkestre, ensembler og band er eksempler på sistnevnte. Likevel er kanskje teaterkunsten sett på som en kunstform med enda tydeligere kollektivt arbeid. Korets eller orkesterets dirigent er som oftest også med under fremføringene, mens regissøren derimot ikke er medskapende i selve forestillingen, selv om den gjerne leder det kunstneriske arbeidet opp mot en presentasjon. Kanskje er det en sterkere medskapende kultur i teatret, tradisjonelt sett, fordi skuespillerne ses på som mer skapende? Jeg valgte å la meg inspirere av denne tanken, og baserte derfor mye av utprøvningsarbeidet på nettopp teaterkunstens sosiale arbeidsfellesskap. I boken *Grunnutdanning for skuespillere* av Torill Øyen beskrives viktige forutsetninger når man skal jobbe med drama og teater i en gruppe. Flere av disse fant jeg ut, gjennom utprøvingen, at var like relevante i dette pedagogiske arbeidet med sangerne. Øyen beskriver fire punkter som utgangspunkt og forutsetning for et fruktbart og utviklende læringsmiljø:

- Å utvikle grunnholdningene.
- Å gjøre klassen til et arbeidsfellesskap.
- Å lære og gi og motta konstruktiv kritikk.
- Å utvikle grunnevnene. (Øyen, 2001, s. 28)

Det er spesielt de to første punktene jeg vil se nærmere på. Jeg vil forsøke å vise til deres relevans knyttet til det pedagogiske prosjektet, samt trekke tråder til sangerens refleksjoner rundt dette. På denne måten vil jeg forsøke å svare på flere av forskningsspørsmålene som dreide seg om gruppens funksjon og fellesskapets relevans for at sangerne opplevde frihet og utvikling. Øyen deler grunnholdningene igjen opp i fem punkter:

- Aksept.
- Du er aldri alene.
- Del med andre.
- Våg å bruke deg selv.
- Studer virkeligheten. (Øyen, 2001, s. 32)

4.1.1. Aksept

Hvis vi begynner med det første punktet, *aksept*, så er dette helt sentralt for både leken og kunsten. Øyen beskriver at aksept dreier seg om å akseptere egne og andres impulser (Øyen, 2001, s. 32). Mange av oss kjenner kanskje igjen følelsen av å komme med idéer som til stadighet bli avslått. Det føles ikke godt, og det er ingen tvil om at det hemmer kreativiteten. Det kan like gjerne være en selv som ikke aksepterer impulser som dukker opp. Et viktig grep for å fremme lek og kunst er derfor nettopp å trene på å akseptere egne og andres impulser. Keith Johnstone snakker også mye om viktigheten av å akseptere impulser når man improviserer. "En kunstner der er inspireret er ligefrem. Han tager ingen beslutninger, han måler ikke en idé med en anden. Han accepterer sine første indfald" (Johnstone, 1987, s. 96). Ofte er vi så opptatt av å analysere om idéer er "gode" eller "dårlige" at det virker mot sin hensikt. Vi kan være opptatt av å virke "smarte" eller "dyktige", eller måle oss selv og andre etter hva vi selv mener er "riktig" eller "bra". "Mange elever blokerer deres fantasi fordi de er bange for at være uoriginale. De tror, at de ved præcis hvad originalitet er, fuldkommen ligesom kritikere altid er sikre på at de kan se hvad der er avant-garde" (Johnstone, 1987, s. 95). Johnstone kaller det å *blokkere*. Skulle jeg i dette pedagogiske prosjektet fremme et lekende og utviklende sangfelleskap, ville det være helt vesentlig at vi jobbet med å unngå blokkering, og heller fokuserte på å akseptere egne og andres impulser.

Denne grunnholdningen var helt sentral for arbeidet. I samtlige workshoper jobbet vi sammen som gruppe, og i mange av øvelsene og aktivitetene vi prøvde ut var vi avhengig av nettopp en slik holdning for at vi skulle få noe ut av arbeidet. Jeg vil trekke fram et eksempel fra Workshop 1. Vi jobbet med en øvelse jeg kalte *Komponisten*. Jeg delte sangerne inn i

grupper på to og tre. Deretter fant jeg på en melodi som jeg instruerte første gruppe. De skulle synge den samme melodien i loop til de fikk en ny instruks. Det samme gjorde jeg så med de resterende gruppene. Det var enkle melodier som harmonerte sammen. Etter en stund stoppet jeg en gruppe for å gi dem en ny melodi. Tidvis lot jeg også noen av gruppene få en pause, for senere å slå dem inn igjen. Etter at vi hadde holdt på en stund, stoppet vi, og jeg spurte om noen andre ville lede øvelsen. Flere meldte seg. Melodiene ble preget av musikaliteten og ikke minst spontaniteten og fantasien til den enkelte sanger som ledet øvelsen. Det var ikke nødvendigvis alt som passet sammen med det første, men den som ledet øvelsen lyttet konsentrert, og forandret eventuelle melodier som ikke harmonerte. Gruppen var hele tiden fokusert på å synge det de ble instruert, og aksepterte lederens impulser. Dersom noe "ble feil" var de respektfulle og lot lederen finne ut av det selv. I tillegg kunne man nesten se hvordan de knyttet bånd gjennom dette nye musikalske fellesskapet. Til denne øvelsen skrev jeg selv i min egen loggbok:

Folk improviserte fram spennende melodier, som jeg tenker at ikke nødvendigvis ville kommet like fort hvis vi skulle bruke tid og tenke. (Logg, 15.10.20)

Sangerne kommenterte øvelsen slik:

Jeg syns jo den korøvelsen, og den muligheten til å dirigere selv, og det å høre på andre. Det syns jeg var spennende. For du vet aldri hva som kommer ut, fra for eksempel Sanger 6. Hva hen finner på av kreativitet. Du klarer å skape noe, for du får hjelp av de andre til å faktisk få det til, eller utføre det du kanskje har lyst til, eller det du har lyst til å lage. Så det er på en måte en lek med å prøve deg fram, ikke minst, og utføre. Så gjelder det å være kreativ her og nå. (Sanger 7, gruppesamtale 15.10.20)

Den improvisasjons eller dirigeringstreningen. Den syns jeg var veldig morsom, fordi du vet ikke helt hva du skal gjøre der og da, du bare kom opp. Så det var litt gøy å leke litt med forskjellige stemmer. (Sanger 6, gruppesamtale 15.10.20)

De var altså helt avhengig av å akseptere egne og andres impulser for at øvelsen skulle få fremgang og ikke bryte sammen. På samme tid var de avhengige av hverandre som gruppe for at det skulle være mulig å leke med harmoni på denne måten.

4.1.2. En kollektiv kunstform

På samme måte som skuespillerfaget er altså musikk i stor grad en kollektiv kunstform. Likevel må det nevnes at det finnes musikere som kun utøver alene, og som aldri synger eller spiller for et publikum. De aller fleste av oss vil riktignok samarbeide og forholde oss til andre mennesker i større eller mindre grad som musikere. Mange er vant til å forholde seg til andre både i lek og kunst. I dette prosjektet var nettopp det kollektive samarbeidet en forutsetning for det jeg ville undersøke og prøve ut. Mange av øvelsene, og ikke minst prosjektet som helhet, var basert på samarbeid oss imellom. Vi hadde også stadig ulike roller overfor hverandre. Noen ganger var vi ensemble, andre ganger medspillere og ofte også publikum.

Jeg synes det var veldig morsomt, for jeg synger jo bare, jeg synger jo ikke sammen med noen, jeg synger jo bare alene, ikke sant. Så jeg synes jo det var kjempe morsomt å synge i en gruppe igjen, for det har jeg ikke gjort på veldig mange år. Så da fikk jeg liksom litt sånn "gofølelsen" tilbake igjen fra "back in the days". I større konstellasjoner, så det var veldig morsomt. (Sanger 9, gruppesamtale 15.10.20)

Ja, jeg hadde egentlig en sånn litt dårlig dag i dag, men jeg visste at hvis jeg kom hit, så kommer det liksom til å bli bedre. Fordi jeg blir inspirert, og liksom det å lytte til andre og lytte til hva man selv får til er jo ganske bra da. (Sanger 6, gruppesamtale 12.11.20)

Det kommer fram at sangerne generelt opplevde det som positivt, inspirerende og utviklende å jobbe i gruppe. Jeg som pedagog måtte hele tiden legge til rette for at dette kollektive sangfellesskapet skulle blomstre og være utviklende for sangerne. Fokus på flere av disse elementene i grunnholdningene, som Øyen beskriver, var nettopp med og bidro til at dette var mulig. I tillegg var sangerne seg imellom en stor grunn til at denne kollektive arbeidsformen fungerte så godt som den gjorde.

4.1.3. Del med andre og lær av hverandre

One advantage of collaboration is that it's much easier to learn from someone else than from yourself. And inertia, which is often a major block in solitary work, hardly exists at all here: A releases B's energy, B releases A's energy. Information flows and multiplies easily. Learning becomes many-sided, a refreshing and vitalizing force. (Nachmanovitch, 1990, s. 96)

Deling av kunnskap er noe jeg personlig er svært opptatt av. Jeg finner stor glede i å lære bort det jeg selv har lært og funnet inspirerende. Også som kunstnere og sangere bør vi dele med hverandre. Øyen sier at vi aldri må være gjerrige, men generøse, og at det er viktig at vi lærer oss både å gi og ta imot (Øyen, 2001, s. 32). Det har ingen hensikt å sitte på all kunnskapen alene. Det blir sagt at to hjerner jobber bedre enn én, tenk da hva en hel gruppe sangere kan tilføre. Jeg oppfordret derfor sangerne underveis til å hjelpe hverandre ved å dele tanker og idéer og ikke minst samarbeide underveis i prosessen. Dette var tydelig noe de så som både inspirerende, motiverende og lærerikt.

Det var veldig inspirerende å se liksom hvordan, fordi vi alle gjør det så forskjellig og litt sånn ulike nivåer og sånne ting. Måten vi tenker på. Det er litt gøy, inspirerende å se liksom hva Sanger 9 føler i den sangen, og det kan være helt forskjellig fra hva jeg føler i den sangen. (Sanger 6, gruppesamtale 26.11.20)

Jeg følte selv at det ikke gikk så bra, men når jeg fikk andre sitt perspektiv på det, så ble det en litt sånn: ok, kanskje jeg skulle prøve å øve på den tingen som jeg aldri pleier å gjøre. (Sanger 7, gruppesamtale 04.02.21)

...jeg legger jo merke til at når jeg skal prøve å finne på en historie selv, så er det litt vanskelig på en måte å komme i gang. Men så følte jeg her sånn at det hjelper jo veldig å ha noen rundt, for alle har jo liksom en tanke. Og hvis folk kommer med en idé, så starter det en tankeprosess på en helt annen måte ...så er det veldig godt på en måte å nesten ha den gruppen, for det på en måte starter jo ting på en helt annen måte enn hvis du sitter alene. (Sanger 1, gruppesamtale 26.11.20)

4.1.4. Våg å bruke deg selv

Vi sitter alle på en hel del personlige erfaringer som vi kan ta inn i leken og kunsten. Som sanger kan vårt personlige erfaringsgrunnlag for eksempel tilføre autentisitet på et enda dypere nivå. Her vil jeg også trekke fram Workshop 4. I denne workshopen jobbet vi med interpretasjon, og en av metodene vi brukte dreide seg om å fortolke og skape historier i formidlingen av sanger. Vi jobbet med hvordan du kan gjøre en sang til din egen, gjennom å fortelle en historie basert på dine erfaringer. Jeg opplevde at nettopp det at de våget å bruke seg selv ble vesentlig når det gjaldt sangerens utvikling. Her benyttet jeg meg av øvelser og metoder som er nært knyttet opp mot barnets rollelek, og det viste seg at dette ble både nyttig, frigjørende og utviklende for sangerne.

Og så er det litt av historien som jeg kan relatere meg med. Så det er en liten bit av meg som er en del av formidlingen. (Sanger 4, gruppesamtale 26.11.20)

Jeg tenker jo kanskje det at det er kanskje litt mer lettere fordi vi kjenner jo til disse følelsene da, så da utfører vi dem på en måte litt lettere. Eller vet hvordan vi skal gjøre det i hvert fall. (Sanger 5, gruppesamtale 26.11.20)

Man kunne tydelig se at når de våget å leke, ved å leve seg inn i historiene og rollene, skjedde det noe. Når de slapp seg løs og brukte seg selv og egne erfaringer kunne vi både se og høre forskjellen. Det ble mer autentisk, og stemmene hørtes friere ut.

4.1.5. Studer virkeligheten

Jeg har vært spesielt opptatt av at det ikke er noe riktig eller galt i dette arbeidet. Selvsagt vet vi at "der ute" fungerer det ikke alltid sånn. Folk har ulike tanker om hva som er "god" og "dårlig" kunst, og hva som er kvalitet og ikke. Til tross for at kunst er svært subjektivt, vil det likevel være mulig å måle kvalitet til en viss grad, og vi vet at dersom du skal bli en dyktig sanger, er for eksempel god sangteknikk en viktig faktor. Det å bli kjent med hva man kan utføre med stemmen sin er helt relevant. På denne måten må vi studere virkeligheten, og la oss inspirere av den. Likevel er det mange måter å se denne prosessen på, og det er nettopp her jeg tenker at leken har noe viktig å tilføre. Nachmanovitch beskriver det slik: "Technique itself springs from play, because we can acquire technique only by the practice of practice, by persistently experimenting and playing with our tools and testing their limits and resistances" (Nachmanovitch, 1990, s. 42). Det gjelder å være bevisst på virkeligheten, og hva man kan hente ut og lære av den. Til syvende og sist er det likevel du som velger hva du vil ta med deg videre, og hva du anser som relevant for deg som sanger. Jeg ønsket selvsagt ikke at vi skulle være urealistiske med tanke på virkeligheten krav til oss sangere. Likevel opplevde jeg, gjennom utprøvingen, at ved å legge vekt på det unike hos hver enkelt og ved å ta i bruk lekens egenskaper, at det fint kan være mulig å oppnå musikalsk kvalitet. Jeg opplevde også at denne tankegangen gjorde at flere av sangerne ble mer opptatt av hva de selv ønsket å oppnå, istedenfor å la andre "styre" musikalske drømmer og mål. Ytre eller indre motivasjon ble også et begrep som dukket opp i samtalene, og noe de uttrykte at de hadde blitt mer bevisst på gjennom prosessen. Vi diskuterte også mye rundt egne og andres forventninger. Det kom fram at i mange situasjoner var de påvirket av ytre motivasjon, og da gjerne på en negativ måte i form av press og krav. Derimot uttrykte de at det hovedsakelig var det den indre motivasjonen som var bakgrunnen for arbeidet med sang. Også her kunne

vi ta lærdom fra leken, der nettopp den indre motivasjonen gjør at barnet ønsker å leke igjen og igjen.

...grunnen til at jeg synger er jo for å gi min glede fra sangen, og så klart hva det handler om, budskapet til de andre. Og så kan heller publikum ta det som de selv vil. Tolke det. Om de vil se på meg, som person som synger det, eller det som blir framført da, selve produktet, da må de heller vurdere det. (Sanger 3, gruppesamtale 26.11.20)

4.2. Å gjøre gruppen til et trygt og utviklende arbeidsfellesskap

Underveis i utforskingen stilte jeg meg spørsmål om hvordan vi kunne gjøre gruppen til et trygt og utviklende arbeidsfellesskap. Eksempelvis vil en klasse, en gruppe eller et kor utvikle seg best dersom vi legger til rette for et velfungerende arbeidsfellesskap. Det samme gjelder for de som leker. Leken krever et arbeidsfellesskap som sørger for at det er trygt, givende, og faktisk mulig å leke, ellers mister man fort følelsen av lek, og den brytes opp. Jeg var derfor nysgjerrig på hva som skulle til for at et slikt arbeidsfellesskap skulle fungere i det lekende sangfellesskapet vi var. Hva kunne leken tilføre dette området?

...ofte bruker jeg litt sånn tid på å føle meg trygg i en gruppe, men jeg følte kanskje bare med en gang jeg kom inn her, så var det greit, for alle var liksom her for et felles mål. Så det føltes ganske trygt med en gang. Så jeg vil egentlig si at det var ganske gøy på en måte, og det var liksom en sånn stemning for at det er greit å gjøre feil. Vi er bare her for å ha det gøy, og det gjorde kanskje det med leken på en måte, at det blir det litt lettere å utfordre seg selv. Når det er litt den der at det greit å gjøre feil, vi må ikke ta oss selv så høytidelig. (Sanger 1, gruppesamtale 15.10.20)

Jeg tror det er fint å ha med lek i sangtimer, for at det blir ikke like skummelt å prøve noe nytt, med en gang det er lave skuldre og du kan bare slappe av. (Sanger 4, gruppesamtale 04.02.21)

Sangerne nevnte elementer som de opplevde som vesentlige for at dette lekende sangfellesskap fungerte og var utviklende. De sa blant annet at leken gjør det lettere å utfordre seg selv. Ord som *trygghet, samarbeid, respekt, felles mål og å glede seg over (hver)andres fremgang* har også vært gjengangere i gruppesamtalene, og derfor verdt å se nærmere på.

4.3. Hvordan leker du når du synger?

Det er på ingen måte slik at jeg har funnet opp det å bruke lek i sangundervisning, eller at jeg sitter på fasiten om hvordan det kan gjøres. Det er utallige måter å leke med sang på, og dette var til en viss grad også kjent for sangerne. Likevel ville jeg, sammen med gruppen, prøve ut hva som kunne fungere, og på den måten utvikle en metodikk jeg kan ta med meg videre som sangpedagog. Et stykke ut i prosessen spurte jeg sangerne om hvordan de selv, uavhengig av prosjektet, leker når de jobber med sang i en eller annen form?

Kanskje når jeg prøver på nye måter å synge det på, og ikke bare herme liksom. Prøver på nye ting, lager andre triller. (Sanger 1, gruppesamtale 04.02.21)

Jeg leker når jeg hermer jeg. Eller prøver å herme. (Sanger 9, gruppesamtale 04.02.21)

Jeg personlig tuller veldig mye med litt sånn opera og, eller growling, sånn overdrivelse med alle låter... Eller harmonisering da. Spesielt sånn når jeg hører på låter, så harmoniserer jeg overalt. Sånn tullete da, det er ikke sånn seriøst. Men det er sånn, sånn generelt, når jeg går rundt i huset eller ute eller et eller annet... Ja, så er det litt sånn, jeg kan ikke opera, men liksom, det er sånn, det er noe der føler jeg liksom. Det er da noe skjer. (Sanger 5, gruppesamtale 04.02.21)

...hvis jeg prøver å leve meg inn i en rolle, eller spille litt sånn skuespill når jeg synger en sang. Og når jeg liksom jobber med en sang for å finne ut hva den handler om, også later som om jeg er noen andre, da kan jeg kjenne på en måte at det blir jo en type lek. (Sanger 1, gruppesamtale 04.02.21)

Jeg ville også finne ut av hva de oppfattet som lekende elementer i denne formen for sangundervisning som vi prøvde ut sammen?

Sammenkomst. Samling eller sammenkomst liksom. Der folk er sammen. Tilhørighet. (Sanger 7, gruppesamtale 04.02.21)

Å bare senke terskelen. Bare når ting er litt sånn ja. Det er litt sånn lov å gjøre feil. Når det bare er veldig sånn åpent på en måte. (Sanger 1, gruppesamtale 04.02.21)

Jeg må si det samme ordet som jeg sa i sta. Jeg sa glede. Glede også gjennom det her også. (Sanger 9, gruppesamtale 04.02.21)

Kanskje også måten vi sitter på, at vi alle er i en ring og kan se hverandre. (Sanger 5, gruppesamtale 15.10.20)

Mye av dette kjenner vi igjen fra kapitlet om lekens kvaliteter, som for eksempel at leken oppleves lystbetont og at fellesskap er vesentlig. I tillegg nevnte de viktigheten av et åpent

læringsmiljø uten fokus på riktig eller galt. Leken har ingen fasitsvar, og det har også blitt en av grunntankene mine underveis i prosjektet, og jeg anser dette som en av grunnene til at sangerne opplevde både frihet og utvikling gjennom arbeidet. Det er også interessant at Sanger 5 kommenterer måten vi sitter på. "Lekens rom er i hovedsak sirkelformet. Fordi leken ikke behøver publikum, snur ofte barna kroppen mer eller mindre mot samme sentrum. Vi kaller det lekens sentrum" (Hernes et al., 1993, s. 38). Jeg ble nok enda mer bevisst på dette etter kommentaren fra Sanger 5, og var noe jeg valgte å beholde som struktur gjennom hele prosjektet.

4.4. Hva fører til trygghet?

Mange er spente når de skal møte en ny gruppe for første gang. Man kan kjenne på følelser som nervøsitet, frykt, redsel, men også spenning og positive følelser. Selv visste jeg hvem alle i denne gruppen var, uten at jeg kjente de fleste spesielt godt. Jeg var selvsagt svært spent på gruppedynamikken, og hvordan de ville fungere sammen med hverandre. Noen av sangerne kjente hverandre fra før, men det var også enkelte som ikke kjente noen. Jeg håpet at dette var en gruppe som kunne ha det gøy sammen, og være støttende overfor hverandre. Et av spørsmålene jeg hadde da jeg gikk inn i den første workshopen var: "Kan man raskt skape et trygt og utviklende læringsmiljø ved å fokusere på leken i sangopplæringen?" Umiddelbart etter gjennomført workshop skrev jeg i loggen min:

Jeg ser mye smil og hører mye latter. Både fra meg selv og de andre. Jeg opplever at det raskt blir god stemning og atmosfære i rommet. Jeg opplevde at folk ble komfortable med hverandre fort. (Logg, 15.10.20)

Gjennom hele prosessen har *trygghet* vært et gjennomgangstema. I planleggingen måtte jeg stole på egne erfaringer og teste ut om de lekende aktivitetene og metodene jeg valgte ut fungerte i denne gruppen, og om de var med å underbygge denne tryggheten. I tillegg var det etter hvert tydelig at både gruppens støtte, samt min egen rolle som pedagog, viste seg å være avgjørende for at de nettopp kjente på trygghet til å utfordre seg selv i leken, og dermed også utviklet seg.

Instruktøren er lederen. Uten lederen vil leken gå i stå. Gjennom instruksjon av andre og av seg selv er lederen med på å gi form til leken, og passe på at alle leker innenfor

samme ramme. Instruksjon kan bli gitt av alle, og det er vanlig at de hele tiden veksler på å ha denne funksjonen. (Hernes et al., 1993, s. 141-142)

Et grep som fungerte godt, var å starte hele prosjektet med helt enkle øvelser. Disse visste jeg at alle ville få til, og noen av dem krevde ikke engang sang. For eksempel gjennomførte vi en klappeøvelse som blant annet trener konsentrasjon og timing, som selvsagt var viktig når vi etter hvert også skulle synge sammen.

Klappeøvelse 1:

- Hensikten er å klappe samtidig som dirigenten.
- Dirigenten skal forsøke å lure deltakerne til å klappe når den ikke klapper.
- Konkurransen - én og én går ut dersom de klapper feil.

Øvelsen dreide seg rett og slett om at de skulle klappe samtidig som meg. I tillegg er det en litt konkurransepreget øvelse, da man går ut dersom man klapper på feil tid. Dette var en morsom og lite høytidelig øvelse. Etter at vi hadde holdt på en stund, og jeg hadde ledet øvelsen, spurte jeg om noen av deltakerne ville prøve å lede oss. Den ene etter den andre meldte seg. Det virket som om konkurranseinstinktet ble vekket hos folk. Det ble mye latter allerede fra første stund.

Jeg føler de klappeøvelsene eller de klappelekene. Så følte jeg at jeg får litt sånn konkurranseinstinkt, som gjorde at det ble litt sånn tull og tøys på en måte. Ja, og så følte jeg at det ikke var så mye press på å gjøre ting bra, men mer sånn bare ha det gøy, samtidig som du lærer noe. (Sanger 5, gruppesamtale 15.10.20)

Deretter fortsatte vi med en annen øvelse. Denne dreide seg blant annet om lytting, intonasjon, samt rytmikk, harmoni og samklang.

Hermeøvelse:

- Syng rytmiske melodier som repeteres av sangerne.
 - Begynn enkelt, deretter vanskeligere. Spill akkorder under.
 - Etter hvert la deltakerne lage melodier som vi repeterer.
 - Lag ulike regler til melodiene (f.eks. begynn på samme tone som den siste sluttet på).
- La deltakerne finne på regler.

Utgangspunktet for øvelsen var som forklart over, men jeg forandret den noe etter hvert. Etter noen runder der jeg hadde funnet opp melodier som de repeterte, kom jeg plutselig på at jeg helt hadde glemt å ta navnerunden, som jeg selvsagt egentlig hadde planlagt å gjøre. Da bestemte jeg meg for at vi kunne bruke denne øvelsen til dette. Jeg sang navnet mitt på en improvisert melodi, som sangerne repeterte, mens jeg spilte enkle akkorder på piano. Deretter gjorde alle sangerne det samme, og vi sang hverandres navn på improviserte melodier. Vi gjennomførte to runder, slik at vi fikk litt ekstra navnetrening. Videre i workshopen var jeg også bevisst på å bruke navnene deres, så de lærte hverandres.

Jeg vil si at vi sammen raskt klarte å skape en god atmosfære og trygghet, til tross for at det var en helt ny gruppesammensetning. Både min holdning til sangerne, og deres holdning til meg og hverandre var en stor grunn til at dette var mulig. Jeg var også bevisst på at enkelte kjente hverandre fra før, og det kan fort bli "klikkede". Derfor var jeg spesielt opptatt av at alle skulle samarbeide med alle, og det var tydelig at dette hadde en effekt.

Det er jo ikke alle jeg kjenner her, men jeg kjenner jo noen. Men vi ble jo på en måte flyttet litt rundt. Og selv om på en måte jeg ikke kjenner Sanger 9, så fikk vi jo god kontakt med en gang. Ja, vi gjorde jo det. Vi ser jo, hverandre liksom og, ikke sant. [Sanger 9 ler, og andre] Og Sanger 1 sang jeg jo med, ikke sant, og Sanger 3 og for den saks skyld, og vi ble jo flyttet litt rundt, og det tror jeg også gjorde oss litt trygge på hverandre da, som en gruppe. Og så var det veldig fint at ulike leker du hadde å komme med, at det hjalp på at vi følte oss tryggere på hverandre. (Sanger 7, gruppesamtale 15.10.20)

Det var mange grunner til at sangerne opplevde gruppen som trygg. I sitatet over nevnes blant annet samarbeid med de ulike sangerne, samt de lekende øvelsene. Selvsagt har de ulike tanker om *hva* som fører til trygghet, men mye går likevel igjen. Noe vil jeg presentere under, mens andre ting vil være mer aktuelt å gå nærmere inn på i de neste kapitlene om *lekens frigjørende evne* og *lekens transcenderende evne*.

4.4.1. Respekt

Respekt var et ord som gikk igjen når sangerne snakket om trygghet og hvordan de opplevde denne "lekegruppen". De uttrykte at de opplevde respekt overfor hverandre.

Respekt betyr ærbødighet eller aktelse. Man kan vise noe eller noen respekt. Respekt kan også bety anseelse eller anerkjennelse. En person som vinner eller nyter respekt, er en person som får anerkjennelse. (Nilstun, 2021)

Respekt handler altså om hvordan man viser hverandre ærbødighet, aktelse, anseelse eller anerkjennelse på ulike måter. Det er fine ord, men det er enda mer interessant i denne sammenhengen å se på hva sangerne faktisk mente med respekt. Sanger 7 uttrykker det slik:

Det var jo som jeg sa, at når på en måte alle er så snille, og følger med, og viser respekt da, så blir det mye lettere for deg som står foran også. Nå snakker jeg jo for meg selv da, men liksom, det gjør det mye enklere for meg som person å faktisk stå her å synge for dere. For jeg føler meg liksom trygg og velkommen her.
(Sanger 7, gruppesamtale 29.10.20)

...jeg føler liksom hvis noen viser noe fram, så sitter de andre med en respekt, og viser respekt. Og det kommer jo en trygghetsfølelse i det, hvis du faktisk står foran alle de andre, og de sitter og hører på, ...at de viser respekt og litt tillitt da. (Sanger 7, gruppesamtale 12.11.20)

4.4.2. Fokus

Hva som gjør at de opplever denne respekten sa de også en del om. Blant annet at de ga hverandre *fokus* når noen utførte noe.

Og det at, i hvert fall jeg følte når jeg sto der oppe, så følte jeg at jeg fikk, alle gav fokus på meg der oppe. ...Og det er også veldig trygt. For det er ikke noe som er mer utrygt enn at, hvis folk sitter på telefonen da, eller snur seg bort, og bare "gir F" liksom. Det er ikke trygt å stå foran der og skulle gjøre noen ting da. (Sanger 9, gruppesamtale 26.11.20)

Jeg synes det er veldig, på en måte, deilig når alle følger med på en måte. Det gjør det mye tryggere. Jeg legger merke til at det er ingen som liksom små-ler, eller et eller annet sånn i bakgrunn, eller kanskje holder på med mobilen, eller et eller annet sånn. For det er litt sånn alle er litt sånn på det som skjer, og jeg føler det gjør det sånn nesten mer trygt. For når folk sitter på mobilen og kanskje ler av noe de ser der, så blir du sånn: å nå ler de sikkert av meg, eller et eller annet, nå gjorde jeg noe teit ikke sant. Men så er det kanskje ikke alltid det. Så når alle på en måte er "på" på en annen måte enn man kanskje er i et klasserom, eller som man kanskje opplever der. Så er det på en måte, ja, kan det være ganske greit, og godt, og føles enda mer trygt på grunn av det også. (Sanger 1, gruppesamtale 26.11.20)

4.4.3. Felles mål

Sentralt for denne måten å jobbe på er at vi har et *felles mål*. Som tidligere nevnt har ikke leken noe ytre mål, men man leker for lekens skyld (Garvey, 1979, s. 12). Man kan derfor si at også i denne utprøvingen var leken i seg selv vårt felles mål. Det betyr ikke at alle tenkte likt eller opplevde det samme, men at vi var til stede i lekeuniverset med en felles

nysgjerrighet for det som ble lekt ut. Vi var fokusert på det som skjedde. Dette var også noe som kom tydelig fram hos flere av sangerne, og som de også opplevde vesentlig for følelsen av trygghet i gruppen.

Det er jo på en måte, vi er her for samme mål, ikke sant. Så alle vil jo være her. Det er jo noe vi har sagt ja til, så det er på en måte at det hjelper litt at vi vet at vi er her med samme mål, og vi har liksom samme ting vi har lyst til å utføre, og folk på en måte respekterer det veldig. Og det føler jeg er med på en måte å skape en trygghet. (Sanger 1, gruppesamtale 12.11.20)

Det var noen som sa at alle er her for, vi har samme interesser, og er her for samme mål. Og det er fullt fokus rettet mot det vi er her for å gjøre. Det gjør det gøy når alle er fullt fokusert. Og gir av seg selv på alle måter. (Sanger 9, gruppesamtale 12.11.20)

4.4.4. Mestringsfølelse på (hver)andres vegne

Å ha evnen til å *glede seg på hverandres vegne* er noe som viste seg å være sentralt for et lekende og utviklende arbeidsmiljø, og som også bidro til følelsen av trygghet. Dette var noe flere av sangerne trakk frem:

Jeg tenker jo det at det er jo så gøy. ...jeg fikk sett på sanger 8, ...og når Sanger 7 fraserte seg, så ble jeg så glad inni meg når hen fikk det til. Og da ble jeg sånn: yes! Jeg skrek en liten stund og: whooo! Jeg bare kjente at, guri, det var så kult liksom. Og det er så gøy også, å få den gladhetsfølelsen sammen med deg da [henviser til Sanger 8]. Litt sånn stolthetsfølelse sammen med deg da. (Sanger 9, gruppesamtale 29.10.20)

...så kjente jeg også veldig på det som du sa [henviser til Sanger 9], det der med mestringsfølelsen på andre sine vegne. Det var veldig gøy på en måte at man kjente at man ble så glad når folk får det til. At man får litt sånn: å, yey, så flink du er liksom! Og det er så gøy, liksom, og på en måte kunne være en del av det, selv om ikke du gjør noe, så føler du deg så glad på andre sine vegne liksom. (Sanger 1, gruppesamtale 29.10.20)

Nettopp det at vi kjente på slike følelser overfor hverandre, og at vi ga hverandre positive tilbakemeldinger i form av ord eller gester underveis, var med på å underbygge tryggheten. Vi støttet hverandre og var på lag.

4.4.5. Samarbeid

Nettopp å være på lag, eller *samarbeid*, var også helt sentralt for leken. Dette observerte jeg at fungerte godt sangerne imellom, uten at jeg egentlig behøvde å gjøre så mye fra eller til.

Som tidligere nevnt, er det viktig å dele med hverandre, uten å blokkere, og på den måten inspirere hverandre i det man arbeider med. Samarbeid var noe sangerne vektla for både trygghet og utvikling:

...jeg legger jo merke til at når jeg skal prøve å finne på en historie selv, så er det litt vanskelig på en måte å komme i gang. Men så følte jeg her sånn at det hjelper jo veldig å ha noen rundt, for alle har jo liksom en tanke. Og hvis folk kommer med en idé, så starter det en tankeprosess på en helt annen måte. (Sanger 1, gruppesamtale 26.11.20)

Jeg føler også hvis du er litt "lost" med et eller annet, så hjelper liksom gruppen med noe da. (Sanger 5, gruppesamtale 26.11.20)

Jeg hjalp jo egentlig deg mest med de forskjellige vokalteknikkene da. For å få deg til å skjønne det, og jeg så jo i prosessen at hen fikk det til etter hvert. Og så bare prøve å "booste" hens selvtillit opp med det egentlig. (Sanger 5, gruppesamtale 04.02.21)

4.5. utfordringer og fravær av trygghet

For noen er det lett å kaste seg ut i lekbaserte øvelser, mens for andre kan det oppleves både utfordrende og ukomfortabelt. Jeg snakket tidligere om patisk og gnostisk holdning, og det kom tydelig fram gjennom både samtaler og observasjon at sangerne opplevde det å leke forskjellig. For noen var det lettere å hengi seg til leken enn for andre. Det jeg la spesielt merke til var at de som var redde for å gjøre feil, også var de som hadde vanskeligst for å la seg rive med.

Selv om jeg synes på mange måter så kan jo lek være veldig positivt, men av og til så kan det også på en måte skape nesten mer sånn, eller iallfall at jeg kan bli litt sånn stresset. Fordi det er nesten litt mer uforutsigbart. For man vet ikke helt hva som kommer, eller hva du har tenkt å si. Jeg vet at jeg må delta, men jeg er ikke helt klar for det. Ja, og hvis man bare underviser, og på en måte ikke skal ta del i det, så sitter du jo bare der trygt bak en pult på en måte, mens når man skal være med, så er det noe litt sånn, litt annet. Men det er jo veldig fint også. (Sanger 1, gruppesamtale 21.01.21)

Det kan oppstå mange utfordringer med å jobbe lekende med en gruppe. Selv om denne gruppen raskt ble trygge på hverandre, var det riktignok ikke alltid like lett når vi skulle utfordres på ulikt vis. Noen var til stadighet utenfor sin egen komfortsone, og selvsagt kan dette oppleves ubehagelig. Likevel vil jeg berømme sangerne for at de kastet seg ut i

øvelsene, til tross for at det kanskje ikke alltid følte like komfortabelt. At det faktisk var mulig å jobbe på en slik måte sier mye om gruppen.

Jeg synes det er skummelt egentlig, ofte. Ja, det er jo det med å ha kontroll på sangen på en måte. Men ja, jeg er veldig sånn "self conscious" på liksom om de synes det er stygt eller... (Sanger 8, 04.02.21)

Sanger 8 beskriver over hvordan det føles å være i situasjoner knyttet til sang der ting ikke kjennes trygt. Hva som gjør det utrygt kan være ulikt, men følelsen kan være lik for mange. Man kjenner seg gjerne "liten" og tør sjelden å "by på seg selv" på samme måte. Øyen oppsummerer det slik:

Men for å oppnå trygghet i situasjonen sier det seg selv at vi først må ha opplevd at det ikke er fullt så trygt. Under en prøveperiode vet vi at det vi gjør ikke alltid er spesielt bra, og at vi kanskje ikke kan stå inne for alt vi gjør. Men vi må i prosessen tørre å dumme oss ut, tørre å kjenne på "grøftekantene" – emosjonelt og fysisk. Vi må prøve og feile. Bare på den måten lærer vi, bare på den måten oppnår vi trygghet. (Øyen, 2001, s. 137)

Gjennom prøve-og-feile-metoden gjør vi oppdagelser gjennom kroppen, gjennom sansene. En pedagog kan prate i timevis om dette, men ord kan aldri gi skuespilleren det samme utbytte. (Øyen, 2001, s. 137)

Prøving og feiling ble svært sentralt for måten vi jobbet på, og også noe sangerne ble mer og mer vant til. De aksepterte gradvis at ting ikke trenger å være "perfekt" med det samme, og dette gjorde at de stadig våget å ta større sjanser i arbeidet. Tryggheten i gruppen var en stor grunn til dette. Likevel skulle det vise seg at denne tryggheten også kunne bryte sammen. Dette presenteres nærmere i kapittel syv.

4.6. Oppsummering – et lekende fellesskap

Det var først og fremst interessant å se hvor fort det faktisk var mulig å oppnå trygghet i gruppen. Dette var noen tanker jeg gjorde meg etter første workshop:

Jeg opplevde også at de var utrolig støttende overfor hverandre, og det var skikkelig fint å se. I tillegg var de utrolig inkluderende. Det er nettopp slikt "gruppemiljø" jeg ønsker i enhver gruppe jeg jobber med. Å få vekk alle spisse albuer, og heller skape et rom der vi kan heie på hverandre. Jeg er sikker på at det er mye mer effektivt. Jeg vet jo det fra min egen personlig

erfaring, og selvfølgelig også i forhold til min erfaring som pedagog, at man lærer bedre i et trygt og støttende miljø. Men det er jo ingen selvfølge at det blir sånn. Jeg tror min rolle i dette er ekstremt viktig. At jeg kan sette fokus vekk fra prestasjoner, men heller fokusere på prosess og sangglede. Jeg skulle ønske det var sånn i alle musikkmiljøer. Eller alle læringsmiljøer for den saks skyld. (Logg, 18.10.20)

Samtidig så jeg en stor utvikling fra første til siste workshop.

Dette var siste workshop, og jeg ser en stor forskjell hos veldig mange av dem i forhold til frimodighet. De virker generelt trygge på hverandre som gruppe, og mindre redde for å prøve ut nye ting. (Logg, 18.02.21)

Hvis jeg skal oppsummere spørsmålet jeg startet kapitlet med, *på hvilken måte er fellesskapet vesentlig for sangundervisning som foregår i en gruppe?*, fant jeg at i dette lekende fellesskapet som vi sammen skapte, var *trygghet* og *glede* de viktigste faktorene til at sangerne opplevde både mer frihet og utvikling. Et arbeidsmiljø basert på blant annet respekt, støtte, samarbeid og fokus var viktige grunner til at dette var mulig. Sangerne har gang på gang uttrykt hvordan leken gjør at de lærer og at gruppen har vært en viktig resurs i denne prosessen. Samspillet med de andre sangerne spilte også en stor rolle for opplevelsen av lek. De var hverandres lekekamerater og lekegjenstander. Sanggruppen ble også et arbeidsfellesskap, basert på Øyens beskrivelser av grunnholdningene og grunnevnene for et fruktbart og utviklende læringsmiljø (Øyen, 2001, s. 28). Når tryggheten var på plass, våget de å leke. Når de lekte opplevde de glede, som igjen førte til at de tok nye sjanser og utfordret seg selv. Dette førte til både opplevelsen av frihet og utvikling. Jeg fant derfor at kollektiv lek i sangundervisning, der elementer som trygghet og glede er til stede, er effektivt både for læring og utvikling.

5. Lekens frigjørende evne

I problemstillingen spør jeg om hvordan kollektiv lek i sangundervisning kan føre til frihet og utvikling hos en sanger? Nettopp *lekens frigjørende evne* skulle vise seg å bli et svært sentralt begrep for denne undersøkelsen. Jeg vil i dette kapitlet forsøke å svare på forskningsspørsmålet *hvordan kan leken tilføre kroppslig og kreativ utvikling hos sangere?*

5.1. En følelse av frihet

Full-blown artistic creativity takes place when a trained and skilled grown-up is able to tap the source of clear, unbroken play-consciousness of the small child within. This consciousness has a particular feel and flow we instinctively recognize.
(Nachmanovitch, 1990, s. 48)

Jeg elsker å synge og jeg elsker å høre andre synge. Det er verdens deiligste følelse når alt bare flyter. Når tonene sitter der de skal, kroppen beveges uten hindringer, man formidler noe man tror på, og publikum reagerer slik du håper. For meg er dette en følelse av frihet. På samme måte er det flott å se andre sangere som virker fri på scenen. Når man bare kan lene seg tilbake og nyte. Denne friheten kommer selvsagt ikke av seg selv. Det handler for de fleste sangere om utallige timer med jobbing. Egenøving, sangtimer, øvelser med andre, samt terping på små detaljer som tonehøyder, stemmefunksjoner, klangfarger, effekter osv. Hva som skal til for å føle seg fri kan være så mangt, men jeg erfarer at vi sangere har et ønske om å føle oss fri når vi synger, både når vi øver og når vi står på scenen. Mitt spørsmål var derfor om leken har noe å tilføre opplevelsen av friheten som sanger?

Sommeren før jeg satt i gang å skrive masterarbeidet leste jeg en spennende bok av Randi Bjerger-Sköld, som heter *På naturens vilkår: En bro fra det anatomisk korrekte til det kunstnerisk frie*. Lite visste jeg da at jeg også skulle være så heldig å få henne som faglig veileder i dette prosjektet. Etter å ha studert *Complete Vocal Technique* i København har jeg stadig blitt mer interessert i kroppens anatomi knyttet til stemmebruk. Jeg vet godt hva det vil si å ha en stemme som ikke fungerer som den skal, og hvor mye det preger meg som sanger. Jeg har likevel erfart hvor mye kroppslig bevissthet kan hjelpe deg i arbeidet med sangteknikk, både med og uten en stemmevanske. Noe som inspirerte meg i Bjerger-Skölds bok var der hun snakket om å søke det som er naturlig for kroppen, og det som gir frihet. Dette gjorde meg nysgjerrig på å se om det var relevant å trekke tråder fra hennes arbeid, og

å se det i tilknytning til hva leken kan tilføre. Jeg opplever at det er det samme vi pedagoger ønsker å oppnå hos sangerne, nemlig kroppslig frihet, selv om tilnæringsmåtene vil være ulike. Jeg ville derfor undersøke hva leken kan tilføre en sangers frihet og utvikling, og det var spennende at nettopp *lekens frigjørende evne* ble så tydelig underveis i prosjektet og analysen. I tillegg til kroppslig frihet er det et annet "frihetsbegrep" som også har utkrystallisert seg fra faglitteratur, observasjon, samtaler og analyse, nemlig leken som fremmer *kreativ frihet*. Jeg har derfor valgt å se nærmere på begge disse delene av begrepet frihet. Først vil jeg komme inn på lekens frigjørende evne knyttet til *kropp*, deretter knyttet til *kreativitet*. Det er vanskelig, og heller ikke gunstig, å skille disse to begrepene helt fra hverandre. De spiller ofte en stor rolle i forhold til hverandre, da det ene fort påvirker det andre og motsatt. Jeg vil likevel til en viss grad presentere temaene hver for seg, for deretter å knytte tråder mellom dem. Her vil jeg også vise til eksempler fra ting vi har prøvd ut i gruppen.

5.2. Lek og kroppslig frihet

Allerede tidlig i prosjektet kom det tydelig fram at sangerne forbandt lek med bevegelse og det å være aktiv. Flere av dem beskrev at den kroppslige aktiviteten var en stor grunn til at de opplevde noe som lekende.

Jeg føler at så fort du legger til fysiske elementer, så blir det liksom lek, uansett om det var i pentatonskala eller om det var i klappe-/rytmelek, så var det så fort man gjør noe fysisk, så blir det lek for meg. (Sanger 9, gruppesamtale 15.10.20)

...så fort du begynner å bevege deg, da blir det lek, i tillegg til at du liksom skal improvisere eller gå utenfor firkanten. Da blir det lek for meg. (Sanger 9, gruppesamtale 29.10.20)

I samtlige gruppesamtaler spurte jeg sangerne om hva de opplevde som lekende i dagens workshop. Det var interessant å se hvordan hver enkelt sangers opplevelse og forståelse av lek, ikke nødvendigvis var lik verken hverandres eller min, og hvordan dette forandret seg gjennom prosessen. Det var likevel tydelig at mange av sangerne forbant lek med kroppslig bevegelse.

Det vestlige samfunnet, med utgangspunkt i Norden, har hatt en tendens til å skille kunststartene fra hverandre. En litt generaliserende påstand, men noe jeg antar at mange kan

kjenne igjen, kanskje spesielt i den klassiske musikkulturen. En boks for musikk, en boks for dans, en annen boks for teater etc. Dette er jo verken naturlig eller hensiktsmessig. Uten å gå inn på det historiske eller kulturelle aspektet, så vil jeg likevel hevde at i mange kulturer henger kunstartene mer sammen enn det vi ser i vesten i dag. Kanskje spesielt dans og sang. Denne tankegangen opplevde jeg som relevant for dette prosjektet. Bevegelse er helt naturlig både for det lekende barnet og sangere, i større eller mindre grad. Personlig opplever jeg at ved å tenke mer helhetlig når vi synger, ved at vi faktisk bruker hele kroppen og inkluderer den kinestetiske sansen, så oppnår vi mye positivt. Den kinestetiske sansen dreier seg om hvordan vi bevisst oppfatter kroppsdelers stilling og bevegelser, og er viktig for både balanse og koordinering av bevegelser (Hauge A, 2020). Selv har jeg opplevd gang på gang at når jeg lar kroppen bevege seg, eller danse, kan det for eksempel være lettere å lære kompliserte rytmiske melodier i en sang. Ved at man for eksempel synger noe igjen og igjen, så vil etter hvert hjernen huske det man gjør. Man bygger noe inn i *muskelminnet*. Musklene blir vant til å respondere på det som øves på, og dette vil derfor automatiseres. Det er likevel viktig å vite at muskelminnet fungerer på godt og vondt, og nettopp derfor er det viktig å bygge inn sunn sangteknikk (Complete Vocal Institute, 2022). Med dette utgangspunktet, altså kroppens relevans knyttet til både leken og kunsten, og ikke minst på bakgrunn av sangerens opplevelse av kroppens relevans, ville jeg derfor forsøke å finne enda mer ut av hvordan slikt arbeid kunne fungere i praksis. Dette ville jeg prøve ut med sangerne, og valgte derfor at Workshop 2 skulle dreie seg om rytme og bevegelse. I denne workshopen ønsket jeg å bygge på både egne erfaringer, men også på bakgrunn av hva sangerne uttrykte i første gruppesamtale og observasjonene fra Syklus 1. Jeg ville teste ut flere fysiske sangleker og legge vekt på hvordan man kan utnytte kroppens potensiale når vi skulle jobbe med sang og rytme. Jeg ønsket at de skulle få en fornemmelse av hvor vesentlig "hele" kroppen er når vi synger, ikke bare stemmebåndene og ansatsrøret.

5.2.1 Øvelse "Kimbara kumbara"

Jeg valgte blant annet ut en øvelse som kalles "Kimbara kumbara". Kanskje kjenner noen igjen tittelen på øvelsen fra sangen *Quimbara* til sangeren Celia Cruz og Johnny Pacheco. Øvelsen dreier seg om *polyrytmikk*, som vil si å utføre flere rytmiske eller metriske strukturer, basert på forskjellige inndelingsprinsipper, samtidig (Bjerkestrand, 2021). I denne

øvelsen skulle vi lære oss tre forskjellige sangsnutter i ulik taktart og med tilhørende bevegelse. Deretter delte jeg sangerne inn i tre grupper, som fikk hver sin sangsnutt. Disse skulle så utføres samtidig. Den ene sangsnutten gikk i 3/4-takt, den andre i 4/4, og den tredje i 5/4. Pulsen ble markert ved å bevege seg i tradisjonelle grunntrinn for de ulike taktartene. For eksempel gikk gruppen som utførte melodien i 4/4-takt slik: høyre ben fram, venstre ben i senter, høyre ben bak, og venstre ben i senter. Slik bevegde de seg mens de sang: "Kimbara kumbara kumba kim bam ba, kimbara kumbara kumba kim bam ba". I tillegg skulle de klappe to åttendedeler på slag to. Gruppene som hadde 3/4- og 5/4-melodiene hadde liknende fotbevegelser, melodier og tekst, og skulle også klappe to åttendedeler på slag to. For de som er litt matematiske, forstår man at dette klappeslaget etter hvert vil havne på samme tid for de tre ulike gruppene. En av oppgavene i øvelsen var derfor å lytte til når dette skjedde, for da å stoppe fullstendig på slaget da alle klappet samtidig.

Polyrytmikk kan for enkelte oppleves utfordrende, fordi det ikke nødvendigvis føles logisk, men kan være en god trening for oss sangere. Det var derfor veldig spennende å se hvordan sangerne jobbet med denne øvelsen, og det var tydelig utfordrende for flere av dem, noe som førte til både latter og sannsynligvis litt frustrasjon. Likevel ga de ikke opp, og øvelsen ble bedre og bedre utført etter hvert som de hadde gjennomført sangsnuttene og bevegelsene mange nok ganger. Det satt seg gradvis i kroppen eller i muskelminnet. Jeg kunne se hvordan forvirrede ansiktsuttrykk etter hvert falt mer til ro og hvordan hevede skuldre senket seg. Ikke minst var det tydelig hvordan også bevegelsene så friere ut når kroppen var mer avslappet. Dette preget også sangen. Både tekst, melodi og rytmikk ble tydeligere, i tillegg til at samklangen ble bedre når de hadde overskudd til å lytte mer til hverandre. Det var også fascinerende å se hvor viktig sangerne ble for hverandre innad i gruppene. Noen fikk raskere kontroll på det de skulle utføre, og gikk automatisk inn i en slags lederrolle, der andre fulgte konsentrert etter. De beskrev også hvordan de, når deres egen rytme satt, etter hvert også kunne rette fokus mer mot de andre gruppene, og slik oppleve helheten av øvelsen i enda større grad.

Ja, vanligvis, jeg er egentlig ikke så flink på rytmer og sånn, men i hvert fall med de øvelsene vi hadde da, som polyrytmikk og sånn, så følte jeg liksom at jeg fikk en bedre forståelse av de ulike rytmiske figurene da. Og da i hvert fall med den polyrytmikken, så fikk jeg veldig sånn aha-opplevelse. Sånn å ja, og så bare gjorde vi det med kroppen, og i hvert fall det med trinna, og vi brukte beina og sånn. Og

da følte jeg på en måte at jeg fikk pulsen i kroppen til å gjøre det, og så skjønte jeg litt sånn mer av det på en måte da, når vi gjorde det sammen. Og når vi skulle gjøre det på en måte forskjellig, så da jeg på en måte hadde skjønt mitt til slutt, så kunne jeg liksom flytte blikket og se på de andre. Og det var bare sånn: å ja, når jeg gjør sånn, gjør du sånn, også hørte jeg på en måte i tillegg da. Så ja, jeg fikk en bedre forståelse av rytmen og. (Sanger 3, gruppesamtale 29.10.20)

Selvsagt er vi sangere forskjellige også når det gjelder hvordan vi bruker kroppen. Vi snakket om at for noen er det mer naturlig å danse og bevege seg når man synger, mens for andre ikke. Det de alle var enige om var at når man blir nervøs eller stresset, så “setter” nervøsiteten seg i kroppen med en gang, og dette hemmer også stemmens frihet. Man opplever gjerne at stemmen ikke lystrer, fordi kroppen er satt ut av spill på en eller annen måte. Den kroppslige friheten er begrenset. Det kan være mange grunner til dette, og noe jeg vil se litt nærmere på.

5.2.2. Oppvekst og kroppens påvirkning

En riktig fri og god holdning kommer innenfra. Når spenningsnivået er bra, når pusten er fri, vil kroppens reflekser og vektfordeling reise kroppen til en god holdning. Man kan si at kroppen gjenoppretter sin opprinnelige gode holdning, den holdningen vi kan se hos barn før livets byrder begynner å tyngre. (Bjerge-Sköld, 2018, s. 78)

Vil vi bli inspirert til fysisk arbeid med barn, eller ønsker vi at voksne skal få et bedre forhold til sin egen kropp og sine bevegelser, ligger nøkkelen til forståelse i barnets reflekser, mekanikk, posisjoner, handlinger og intensjoner. (Hernes et al., 1993, s. 82)

Jeg tolker det slik hen at både Bjerge-Sköld og Hernes m.fl. anser barnet som det vi bør måle oss med når vi snakker om kroppslig frihet. De naturlige refleksene vi er født med, og de frie kroppsbevegelsene vi hadde da vi var barn er det optimale også når vi synger. Bjerge-Sköld ba meg til stadighet om å observere den eldste datteren min, som på den tiden nettopp hadde begynt å gå. Hun sa blant annet at jeg skulle legge merke til hvor naturlig rett hun er i ryggen, samtidig som hun er svært fleksibel i bevegelsene sine. Selv om datteren min ikke hadde kontroll på alle bevegelser ennå, verken finmotorisk eller grovmotorisk, observerte jeg likevel en slags letthet og frihet i det hun utførte, og hvordan musklene jobbet perfekt i forhold til hverandre. Jeg så det blant annet når hun danset. Uten tanke på hvordan det så ut for andre, utførte hun sine dansebevegelser med den største entusiasme og glede – hun var fri! Den samme friheten kunne jeg også kjenne igjen i sangen hennes. Hun sang de ordene og tonene hun mestret med iver og innlevelse. Hun var i tillegg svært stolt over det hun fikk

til. Hun klappet for seg selv og hadde foreløpig ingen tanke om verken fint eller stygt, riktig eller galt. På denne måten så jeg også hvordan hennes musikalske utvikling gikk i en rasende fart. Tenk om vi kunne funnet tilbake til dette naturlige lekende, dansende, syngende og frie barnet. Kanskje kan vi nettopp det?

For å kunne si noe om kroppslig frihet, vil det også være interessant å si noe om hva det vil si å *ikke* ha kroppslig frihet.

Selv om vi mennesker har relativt like fysiske grunnforutsetninger, er vi individuelle. Våre liv arter seg på forskjellig vis. Vi har en fortid, en ballast av erfaringer med oss i ryggsekken. Denne ryggsekken er av ulik tyngde, og vi vil derfor ha ulik mulighet eller kapasitet til å slippe taket i de spenninger som hindrer vår frihet. (Bjerge-Sköld, 2018, s. 28)

Vi vet at livet byr på utfordringer, og de fleste av oss opplever kroppslig ubehag, i større eller mindre grad, i løpet av livet. Bjerge-Sköld skriver:

De fleste "ødelagte" utøvere har for høyt spenningsnivå i nakken og spenninger i tungerot og tyggemusklene. Mange har også for høyt spenningsnivå i korsryggen, og skiveforskyvning er en av våre vanligste folkesykdommer. Vi fikserer bekkenet og mister dermed ryggradens frihet og dynamikk. (Bjerge-Sköld, 2018, s. 57)

Jeg kjenner meg dessverre igjen. Jeg har nok, som så mange andre, hatt en litt for tung ryggsekk av stress og press, og ikke vært bevisst nok på å lytte til kroppen underveis. Jeg husker blant annet at jeg var ekstremt opptatt av å holde inn magen, både til vanlig og når jeg sang. De fleste som vet litt om kroppens fysikk knyttet til sang vet at en slik kroppsholdning er alt annet enn hensiktsmessig når man skal synge. Kjempe dumt kan jeg tenke i dag, men det var kanskje mitt lille forsvar. Som person var jeg opptatt av å være flink, og jeg presset meg alt for langt og alt for lenge, selv om jeg innerst inne visste at ikke ting var som det skulle stemmemessig. Spenningene i kroppen min hadde rett og slett fått holde på for lenge, og var blitt det nye "normale" for meg.

Alle har nok hørt og kan kjenne seg igjen i ordtaket "gammel vane, vond å vende". Det innebærer at både tankemønster og muskelminne har opparbeidet seg sterke og solide nervebaner over tid. Dette gjelder også kroppsholdning og bevegelsesmønster. Den måten vi uttrykker oss på, den måte vi beveger oss på, og den personen vi ser oss selv som, er utviklet over mange år. Det vi er vant til, blir det naturlige. Ikke engang når vi får problemer, er det sikkert at vi kjenner at det er noe feil ved vår væremåte, vår egen måte å gjøre ting på. ...Når presset står på over lang tid, blir spenningsnivået normalisert for den det gjelder og usynlig for andre, til og med for læreren eller pedagogen. (Bjerge-Sköld, 2018, s. 51)

Hos meg resulterte det å overse kroppens signaler til store stemmeproblemer som fortsatt preger meg som sanger. Kanskje nettopp på grunn av min egen historie, brenner jeg ekstra for å hjelpe andre til å unngå å havne i samme situasjon. Derfor var jeg også nysgjerrig på om man gjennom leken kunne finne tilbake til det som er naturlig for oss, og det som gjør at vi kan kjenne oss frie som sangere, både kroppslig og kreativt. Min egen historie, sangernes beskrivelser, samt aktuell faglitteratur, gjorde at jeg ville finne mer ut av hvordan stress og press påvirker vår kroppslige frihet. Med utgangspunkt i dette var det spennende å ta i bruk lekende metoder og øvelser, og se hvilken effekt de hadde knyttet til vår kroppslige frihet som sangere.

5.2.3. Stress og press – hvordan påvirker det oss som sangere?

Gjennom gruppesamtalene kom det tydelig fram at stress, press og prestasjonskrav påvirker oss negativt som sangere, spesielt når det kommer til kroppslig frihet. Vi snakket blant annet om hvordan kroppen reagerer i situasjoner der man kjenner seg stresset eller ukomfortabel på en eller annen måte. I tillegg observerte jeg også liknende situasjoner i løpet av arbeidet med sangerne, der jeg kunne kjenne igjen det de beskrev av slike kroppslige signaler, og ikke minst høre hvordan det også påvirket stemmekvaliteten.

For min del så kjenner jeg at jeg blir varm og anspent i kroppen. Og jeg kjenner spesielt i halsen. Det blir tørt, og så blir det sånn, jeg kjenner jeg blir nesten kvelt. Du har nesten lyst å kaste opp liksom. (Sanger 5, gruppesamtale 10.12.20)

...spesielt med stress liksom, så føler jeg uro i hele kroppen. Det er liksom at det stormer på en måte innvendig. Og så er det bare sånn lett nervøsitet, så er det mer bare sånn at det prikker liksom. (Sanger 8, gruppesamtale 10.12.20)

Alt med sangteknikk og pust det forsvinner bare [ler]. ...man nesten glemmer å puste litt, det blir litt sånn kortere pust på en måte. Det er vanskeligere å trekke pusten dypt. (Sanger 1, gruppesamtale 10.12.20)

Jeg antar at de aller fleste kan kjenne seg igjen i mye av det sangerne beskriver. Kroppen reagerer på ulike måter, men ofte svært negativt, når man er i en presset situasjon.

Når vi føler stress, eller nervøsitet, vil muskulaturen ha et høyere spenningsnivå, og vår indre bevegelse får dårligere forhold. Tyngdepunktet havner også høyere i kroppen. Det er viktig at du kontinuerlig slipper denne bevegelsen fri, men det er ikke nødvendigvis så lett som det høres ut. Det er jo gjerne slik at vi opplever at våre følelser sitter i magen, så det er viktig å forstå at det er følelsene eller psyken vår som

eventuelt binder og låser pusten og gjør bevegeligheten ufri. (Bjerge-Sköld, 2018, s. 27)

Når vi er stresset ønsker vi å beskytte oss selv, og når vi kjenner at kroppen ikke lystre som den vanligvis gjør, prøver vi også gjerne å kontrollere den, på samme måte som vi ønsker å kontrollere den ubehagelige situasjonen vi befinner oss i. Vi prøver å beskytte oss selv ved å trekke oss inn mot kroppens sentrum. Bjerge-Sköld kaller dette for skilpaddesyndromet:

Når mennesket har behov for å beskytte seg, fikserer det sine åpningsområder og pansrer sitt bløtteste sentrum, solar plexus. Solar plexus er et nervesenter som er delt i to og ligger under hjertet, under mellomgulvet (diafragma), på hver side av den store kroppspulsåret. ...Når det er uro i dette store nervesenteret, blir det vanskeligere for mellomgulvet å senke seg, slik at man får inn all den luften man behøver. Innvollene synker da heller ikke så godt i kroppen, og tyngdepunktet blir stående høyere oppe. Dette gjør at du mister stabilitet. ...Rent fysisk innebærer det for oss mennesker at vi trekker hodet ned mot kroppen med spenninger i tunge, kjeve og nakke som resultat. Vi fikserer bekkenet og spenner magemusklene. Slik hindrer vi den indre bevegeligheten og har kontroll over pusten – og dermed også over følelsene. (Bjerge-Sköld, 2018, s. 54-55)

Når disse tingene skjer med kroppen vil man som oftest også oppleve at man mister friheten og fleksibiliteten i stemmen. Det kan derfor være hensiktsmessig for en sanger å finne ut av hva som trigger slike reaksjoner, hvordan unngå at det skjer, og når det først skjer, hvordan man kan komme seg ut av det. Ulike pedagoger har ulike metoder, og selvsagt vil det være mange ting som kan fungere. *Timani* har for eksempel blitt en ganske utbredt metodikk, for sangere og musikere, som dreier seg om grunnleggende bevegelseslære gjennom å analysere og optimalisere hvordan man bruker kroppen i sang og spill. Målsetningen er å utnytte sitt fulle musikalske potensial, uten unødige fysiske begrensninger, gjennom god kroppsbeherskelse (Timani, 2022). Jeg vet at mange både sangere og musikere har hatt stor nytte av denne måten å jobbe på, og er også noe jeg selv er svært nysgjerrig på. Bjerge-Sköld, på sin side, snakker om gevinsten av *tankens kraft*, og hvordan den nettopp kan påvirke situasjoner der kroppen ikke fungerer optimalt, på en positiv måte.

Når vi oppdager at vi har en vane, eller snarere en uvane, som ikke er til vår fordel, kan det oppstå et behov for forandring. Det er et utrolig positivt utgangspunkt i livet da det bare er å sette i gang, for da er bevisstheten vekket og motivasjonen oppadgående. Vi kan oppdage at de gamle negative vanene er en form for tankens kraft, kanskje den ubevisste tanken. Dette må også kunne innebære at tanken kan løftes opp på et bevisst plan og gjøres positivt. Det er en oppdagelse som kan gi styrke og vekst. (Bjerge-Sköld, 2018, s. 61)

Både teoriene bak Timani og tankens kraft gjorde meg derfor nysgjerrig på om det kunne finnes enda en annen tilnærming til kroppslig frihet, nemlig gjennom lekens egenskaper. Kan man oppnå noe av denne samme kroppslige friheten ved kollektiv lek, for deretter å transportere den lekende holdningen fra øvingsprosessen og ut til scenen? Er det mulig å beholde den samme lekende og frie følelsen også når man står ovenfor stressede og pressede situasjoner?

Når vi er frie og harmoniske, beveger det seg inni kroppen opp og ned i pakt med pusten, og tyngdepunktet befinner seg lavt i buken. Dette er noe vi har, vi behøver ikke utføre eller lære det. (Bjerge-Sköld, 2018, s. 27)

Det er jo nettopp en slik frihet vi ønsker å oppnå som sangere. Både når vi øver og når vi står på scenen. Jeg opplever at det kan være mulig å oppnå kroppslig frihet ved å la leken bli en integrert del av sangen, både i øvingsprosess og i presentasjonsøyeblikk. Mitt eget vendepunkt kom da jeg ble mer bevisst på hva som er naturlig for kroppen. Jeg måtte riktignok opparbeide meg sunn sangteknikk og ny kroppsbevissthet gjennom å gradvis bygge dette inn i muskelminnet, men likevel slo det meg at det som hadde mest effekt var da jeg begynte å leke igjen. Gjennom lekende øvelser mestret jeg ting med stemmen som jeg vanligvis ikke klarte. Jeg opplevde at leken derfor hadde stor effekt. Etter å ha prøvd ut lekende øvelser og metoder også gjennom dette prosjektet, var det svært spennende å både se og høre effekten av dette hos deltakerne. De beskrev blant annet hva de opplevde at skjedde med kroppen når vi lekte:

Jeg kjenner at da blir jeg ikke like anspent. Og så blir jeg mer friere i kroppen.
(Sanger 5, gruppesamtale 21.01.21)

...når jeg er avslappet i kroppen, da er det veldig sånn her og nå. Det som skjer. Og så er jeg i min egen boble. Og så har jeg det rett og slett gøy. ...Så jeg kjenner veldig på det å røre på kroppen da, at det er på en måte en litt sånn nødvendighet for meg, når jeg har det gøy. (Sanger 7, gruppesamtale 10.12.20)

Jeg tolker dette *gøy* som et tegn på frihet. Sanger 7 nevnte også behovet for å bevege på seg, eller danse, som et resultat av å ha det *gøy* og å være avslappet i kroppen. Dette tolker jeg som sangerens måte å kjenne seg fri på. Sanger 5 snakket også om at man blir friere i kroppen når man ikke er anspent. Dette er noen av fordelene leken kan tilføre, og som uten tvil vil være nyttig for en sanger. Som Huizinga beskriver er leken fri, eller man kan si at leken fører med seg frihet. Sangerne beskrev ulike opplevelser når kroppen er fri. Det er først og

fremst snakk om å være avslappet, som gjør at de klarer å katalysere energien riktig. Dette påvirker både holdning, pust, støtte og ikke minst stemmekvalitet. På samme måte som tankens kraft kan forløse kroppslig frihet, fant jeg at også lekens egenskaper kan gjøre samme nytte. Sangerne beskrev for eksempel at det er effektivt å fokusere på rolle eller skuespill, lystbetonte lekeøvelser, kroppslig bevegelse, og å forsøke nye ting uten frykt for resultatet.

5.3. Kreativ frihet

Felles for alle lekens former, rituelt strenge så vel som frie, er en instinktiv drivkraft av ubendig nysgjerrighet, dristig og skapende. Undringen, nysgjerrigheten, lekens utforskertrang, tar ansats i det kjente, men søker samtidig det ukjente. (Bjørkvold, 2005, s. 40)

Min erfaring er at vi sangere, i tillegg til kroppslig frihet, også ønsker å oppnå kreativ frihet. Selvsagt kan vi velge å kopiere alt noen andre gjør, eller bare utføre blindt det andre sier er riktig og fint, men hva oppnår vi egentlig med det? Jeg opplever at de fleste sangere ønsker en eller annen form for medbestemmelse og kreativ utfoldelse i egen sangkarriere. Altså ønsker vi en viss kreativ frihet der vi selv tar kreative og kunstneriske valg for det vi jobber med sangmessig. Også her opplevde jeg å se, gjennom utprøvingen med deltakerne, at leken kan spille en stor rolle. Lekens frie natur, samt dens spontanitet og fantasi, hadde en stor effekt også på deres kunstneriske kreativitet. Denne kreative friheten vi kan oppnå gjennom lek, henger også sammen med forrige punkt. Kroppslig frihet og kreativ frihet påvirker hverandre. Sanger 5 sa dette i forlengelse av uttalelsen om at leken gjør at man blir mer avslappet:

Og siden man blir jo avslappet, så blir man også litt mer kreativ da. Så kanskje det dukker opp nye ting da. (Sanger 5, gruppesamtale 21.01.21)

Det er likevel ikke sånn at alle opplever lek som like komfortabelt. Som tidligere nevnt har mange av oss voksne gradvis blitt "utrente lekere" og usikkerhetsmomentet rundt det spontane i leken kan oppleves ukomfortabelt. Også sangerne hadde ulikt utgangspunkt, og dette måtte jeg være bevisst på når jeg la til rette for den enkelte.

Selv om jeg synes på mange måter så kan jo lek være veldig positivt, men av og til så kan det også på en måte skape nesten mer sånn, eller iallfall at jeg kan bli litt sånn stresset. Fordi det er nesten litt mer uforutsigbart. (Sanger 1, gruppesamtale 21.01.21)

På en annen side, dersom vi skal gå gjennom et helt liv uten å gå ut av komfortsonen, så vil jeg hevde at man verken opplever eller lærer særlig mye. Jeg tror heller ikke vi utnytter potensialet som bor i oss. Jeg valgte derfor å utfordre sangerne gjennom lekende øvelser, og opplevde at de, når de våget å kaste seg ut i leken, også utviklet seg i stor grad, både på det kreative og det sangtekniske området.

5.4. Lekende metoder som kan føre til både kroppslig og kreativ frihet

Som nevnt tidligere er Keith Johnstone en stor inspirasjonskilde for meg. Dette gjelder også hans arbeidsmåter som kan føre til kreativ frihet. Hans egen oppvekst og utdanning handlet mye om å gjøre ting "riktig", noe han senere forsto at han måtte frigjøre seg fra for å la kreativiteten slippes fri. Bjerge-Sköld nevner også dette som tendenser i den tradisjonelle sangopplæringen. Teaterpedagogen Konstantin Stanislavskij har også viktige tanker rundt dette.

Vår måte å lære på har tradisjonelt vært svært målrettet. Vi øver oss hele tiden på å bli flinkere og på å gjøre ting riktig. Sjelden tenker vi på at dette riktige kan bli for mye av det gode. Vi kan "utøve" så sterkt at vi skaper stress og ufrihet i kroppens naturlige balanse mellom muskler og deres antagonister, det vil si muskler som jobber motsatt vei. (Bjerge-Sköld, 2018, s. 33)

Naar man anstrenger sig for at tage sig ud, opnaar man som bekendt ikke andet end at spænde og stramme musklerne, og al slags spændthed hæmmer. Stemmen bliver svagere og bevægelserne ufri. (Stanislavskij, 1991, s. 14)

Misforstå meg rett. Det er selvsagt ting som er riktig og galt også innenfor sang. Det kan være riktig eller gal sangteknikk, med tanke på hva som er sunt eller usunt for stemmen. Det kan være snakk om riktig og galt knyttet til spesifikke sjangere. Det kan også være riktig og galt med tanke på hva for eksempel en produsent eller et plateselskap ønsker. Min erfaring er likevel at mange sangere ofte er i overkant opptatt av hva andre mener og synes, og kanskje spesielt sanglæreren. Også dette kan føre til både fysiske og kreative hemninger.

Vår oppgave som pedagoger er ikke å gi studenten de riktige svarene, men å få studenten til å oppdage hvilke spørsmål de må søke svarene på. Siktemålet er å gjøre alle selvstendige og gi dem det nødvendige verktøyet for å kunne løse vanskelige situasjoner som de uvilkaarlig vil komme opp i som skuespillere. Men først må vi vekke nysgjerrigheten og utforskertrangen – åpne for læring. (Øyen, 2001, s. 40)

Leken har ingen fasitsvar. Derfor ønsket jeg også gjennom dette prosjektet å prøve å ta vekk fokuset på riktig og galt, og at min “smak” som sanglærer var irrelevant. Måten jeg valgte å prøve dette ut på var ved å knytte arbeidet til en lekende tankegang, og gjennom lekende øvelser og aktiviteter, for slik å vektlegge sangernes kreative frihet. Jeg opplevde at det var med på å lære dem i større grad til selv å ta kunstneriske avgjørelser, uavhengig av de andres meninger. Jeg vil straks presentere noen metoder vi brukte, og hvordan det utartet seg.

Skuespillerkunsten er skapende. Derfor bør pedagogens oppgave være å arbeide for å forløse hver enkelt students skapende personlighet. Gi dem verktøy slik at de blir i stand til å skape og utvikle sin arbeidsmetode. Gjøre dem selvstendige i arbeidet. Altså legge vekt på å utdanne, ikke på å belære. (Øyen, 2001, s. 137)

Dette gjelder like fullt for en sanger. Det var tydelig at for deltakerne var tanken om at det ikke var noe riktig eller galt utviklende på flere måter. Det gav dem en trygghet til å faktisk tørre og prøve seg på nye ting, samtidig som det også virket kreativt utviklende.

...Og det er jo, som du sier, greit å feile, og det opplever jeg at det er ganske greit her, sånn at det liksom går fint på en måte. At det er ganske sånn lave skuldre. ... I stedetfor å pirke, så får en person liksom mulighet til å lære og utforske nye ting da, rett og slett. For en kan jo ikke finne ut av ting uten å prøve det. (Sanger 2, gruppesamtale 12.11.20)

Det er liksom det at man kan drite seg ut, og tenke at vi øver liksom. Hvis jeg er på scenen og liksom kjente at det ikke gikk veldig, så pleier jeg alltid å ha det med meg hjem. Men det er jo ikke sånn her liksom. (Sanger 8, gruppesamtale 12.11.20)

Det er også interessant hva Sanger 8 sier her, for det er ofte det som skjer med svært mange av oss. Gjør vi noe “feil” på scenen, så er det gjerne det vi tar med oss fra en konsert. Ønsket mitt var derfor å finne ut om vi kunne ha en lekende tankegang, uten fasitsvar, der det også er lov til å feile. Tenk så befriende det vil være, også i konsertsammenheng, dersom vi klarer å la fokuset være på det som var bra, istedenfor å henge oss opp i den ene feilen man kanskje gjorde. Det betyr ikke at vi ikke skal jobbe for å forbedre oss eller fremføre kvalitet, men at vi gjennom leken kan opparbeide en mer frigjørende og utviklende tankegang.

5.5. Fokus på prestasjon og perfeksjonisme

I gruppesamtalene snakket vi om at det kan virke frigjørende å ikke være så opptatt av hva andre tenker og synes, og at alt heller ikke alltid behøver å være “perfekt” til enhver tid. Sangerne har flere ganger uttrykt hvor tungt og presset det kan oppleves når du fokuserer for mye på hva andre tenker, istedenfor hva du selv ønsker å formidle. Forhåpentligvis kan leken også til en viss grad frigjøre oss fra stresset rundt perfeksjonisme. Jeg er i alle fall overbevist om at hvis du er livredd for å gjøre noe galt, vil du ikke tørre og prøve noe nytt, som vil si at du heller ikke utvikler deg i særlig grad. Derimot kan den kollektive leken i sangundervisning være en kilde til det motsatte, nemlig kroppslig og kreativ frihet som fører til utvikling hos deg som sanger.

Temaet prestasjon og perfeksjonisme viste stort engasjement hos sangerne. De gjorde seg mange interessante tanker og delte mye i gruppesamtalene.

Jeg tenker jo kanskje nesten, for det er så stort som på en måte det er sånn verden er på en måte i dag. Og kanskje litt det der presset som er om at du hele tiden må være perfekt. Og at du helst ikke skal gjøre feil. (Sanger 1, gruppesamtale 26.11.20)

Sangerne beskrev hvordan de på mange måter opplever at samfunnet krever at ting skal være perfekt, og hvordan det påvirker dem som sangere. I tillegg trakk de fram hvordan denne tanken om perfeksjonisme også preger dagens musikk. De nevnte for eksempel popmusikkens “perfekte” lydbilde, og hvordan de som sangere preges av å skulle høres like perfekte og feilfrie ut. Mange av dem utrykte også at de i stor grad lar seg påvirke av andre, og at det er alt annet enn frigjørende. Så hvilke grep tok vi i bruk som hindrer dette?

5.6. Kraften ved å gjøre feil

The power of mistakes enables us to reframe creative blocks and turn them around. Sometimes the very sin of omission of commission for which we’ve been kicking ourselves may be the seed of our best work. (Nachmanovitch, 1990, s. 92)

If we don’t make mistakes, we are unlikely to make anything at all. (Nachmanovitch, 1990, s. 88)

Sitatene over beskriver viktige poeng dersom vi skal utvikle oss, også som sangere. Som sangpedagog ser jeg gang på gang at det er de som våger å ta noen skritt ut av komfortsonen

som utvikler seg mest, og som også får mest ut av sangtimene. De som klarer å se på tiden vi har sammen som en øvings- eller lekearena, er de som kommer lengst. At de våger å gjøre feil er kanskje et av de viktigste grepene. Jeg opplever at de som aldri tør å gjøre feil, er både mer anspent i kroppen, og tar heller ingen særlig store musikalske sjanser. Derimot de som aksepterer feil, uten å dømme seg selv, er de som også oppnår mest. Det at de slapper mer av i prosessen gjør at de heller ikke stenger for kreativiteten, og jeg observerer at de ofte er friere også i kroppen. I gruppesamtalene var dette med å gjøre feil et tema som til stadighet dukket opp. Det var interessant å høre hvordan disse sangerne forholder seg til det, og hva de opplever når det skjer:

...jeg er så perfeksjonist, og du har lyst å prestere så bra som mulig. Ja, og hvis du har øvd veldig mye, så blir du nesten irritert på deg selv, for du sånn: ja, jeg vet jeg kan gjøre bedre. Men så ble det ikke sånn. Så det, ja for meg blir det mye sånn negativt hvis jeg feiler. Det burde jo ikke være sånn egentlig. (Sanger 4, gruppesamtale 26.11.20)

...jeg tenker bare "fff", drit i det liksom. Vi er mennesker alle sammen, selv om det er morsomt med Auto-tune, så er det lov å feile. Og jeg tenker at, herregud, alle gjør vel feil. Så jeg driter litt i det. (Sanger 9, gruppesamtale 26.11.20)

Det er tydelig at de forholder seg ulikt til å gjøre feil. Enkelte hadde et relativt avslappet forhold til å gjøre feil, mens de aller fleste uttrykte at det følte ubehagelig å gjøre feil foran andre, spesielt på scenen. De klarer gjerne ikke å stoppe å fokusere på det som ble feil, og tenker mye på det, både underveis i en konsert og ikke minst etterpå. De snakket om høye krav til seg selv, og at man blir svært skuffet slike feil skjer. Igjen blir andre menneskers tanker, meninger og forventninger nevnt. De snakket også om å være sårbare, ved at de gir mye av seg selv når de synger. Når man synger viser man på en måte hva man kan og ikke, og det ble nevnt at man kan oppleve at man lett defineres som menneske ut ifra hva man presterer. Dette vil jeg komme mer inn på i slutten av neste kapittel, når jeg snakker om lekens risiko og alvor. Andre igjen sier at de ikke bryr seg så mye om feil man gjør, og regner heller ikke med at de som hører på gjør det. De sier at det er menneskelig å gjøre feil.

Det var derfor viktig for meg å understreke at i denne prosessen skulle det ikke være noe riktig eller galt. Jeg applauderte forsøket, mer enn resultatet, og lot enhver "feil" være en kilde til lærdom. Ofte førte "feilene" de gjorde nettopp med seg noe spennende musikalsk. Senere i kapitlet vil jeg trekke fram eksempler på lekende aktiviteter og øvelser vi prøvde ut,

som var svært effektfulle i forhold til dette. Før dette vil si noe om hvordan vi kan gjøre sang og sangprestasjoner mindre sårbart, hvis vi flytter fokuset fra “jeg” til “meg”.

5.7. Flytt fokus fra “jeg” til “meg”

Jeg kjenner på sånn, de gangene jeg blir nervøs før jeg skal gå på scenen og sånn, og synge foran folk, så prøver jeg på en måte å bruke metoden av at: det er mer hvilket budskap i sangen jeg skal framføre. Hva slags betydning den har for meg. Også at, selv om hva de andre tenker, så må jeg på en måte prøve å få til å tenke at dette her er noe jeg har øvd på, dette er noe jeg har lyst til å formidle til andre. Og grunnen til at jeg synger er jo for å gi min glede fra sangen, og så klart hva det handler om, budskapet til de andre. Og så kan heller publikum ta det som de selv vil. Tolke det. Om de vil se på meg, som person som synger det, eller det som blir framført da, selve produktet, da må de heller vurdere det. (Sanger 3, gruppesamtale 26.11.20)

I teatret snakker vi også om det sceniske jeg. Det vil si at det handler ikke om jeg privat. Forskjellen ligger i å bruke seg selv og å være seg selv. Er vi oss selv på scenen (privat), stenger vi for det skapende, og det fører lett til for sterk selvsentrering om egne følelser. Bruker vi oss selv (personlig, det sceniske jeg), åpner vi for det skapende, vi åpner for forvandling, som er skuespillerens drivkraft. (Øyen, 2001, s. 41)

Å flytte fokuset fra det private til det personlige er et grep jeg selv har god erfaring med når det gjelder nervøsitet og prestasjonskrav. Også her tror jeg vi kan finne inspirasjon fra leken. Ovenfor er det snakk om det sceniske jeg i teateret. Like aktuelt er det for oss sangere. Om vi fremfører en monolog i teatret eller en sang på scenen er det like fullt en historie eller et budskap som skal fram. Forskjellen er bare at sangen blir fortalt ved bruk av toner.

I skuespillerens arbeid fins et “Jeg” og et “Meg” (det bevisste og det underbevisste). Alt arbeid som ligger bak en forestilling skyldes trening, utprøving og disiplinert arbeid. Det er Jeg`et som står bak denne treningen, og gjennom treningen får Jeg`et tillitt til at Meg`et kan utføre oppgaven, at Meg`et kan klare å handle og føle. (Øyen, 2001, s. 89)

Så hvordan kan vi klare å legge igjen dette “jeg-et” på øvingsrommet, mens vi tar med “meg-et” inn på scenen? Her fant jeg at rolleleken var et hensiktsmessig grep. I rolleleken utvikler man karakterer og skaper et handlingsforløp eller en historie. Det samme gjør vi gjerne når vi jobber med interpretasjon. Det som skiller seg litt fra rolleleken er at istedenfor å kommentere underveis, slik som barn gjerne gjør i leken, kan vi jobbe ut dette før vi går på scenen. På bakgrunn av det vi hadde snakket om i de første tre workshopene, angående perfektjonisme og frykt for hva andre tenker og mener, ville jeg derfor forsøke å ta i bruk

elementer fra teatret som bygger på barnets rollelek. Metoden jeg valgte å presentere for sangerne blir kalt "10 steps to interpreting a song". Jeg valgte å kalle den "10 trinn i tolkningen av en sang". Metoden er sammenfattet av skuespiller, sanger og sangpedagog Ole Rasmus Møller, som også er tidligere lærer ved Complete Vocal Institute i København. Den bygger på teknikker fra teaterpedagoger som Konstantin Stanislavskij, Sanford Meisner, Keith Johnstone, og Broadway-pedagog David Brunetti. Man kan enkelt si at metoden dreier seg om å stille relevante spørsmål for å finne frem til karakterer og historier i sangene man jobber med.

Det var først og fremst Stanislavskij som var opptatt av dette når skuespillerne skulle utvikle karakterene og situasjonene de skulle spille på scenen. Han tok utgangspunkt i fem spørreord. "Spørreordene hvem, hva, hvorfor, hvor og når gir oss altså figur, handling, mål, sted og tid. De gir oss omstendigheter" (Øyen, 2001, s. 106).

Man kan gå fram ved å spørre sangerne:

- Hvem er jeg? Vi begynner med å spørre etter alder, yrke og sosial tilhørighet.
- Hva vil jeg? Dette hjelper oss å finne handlingen/aksjonen. På dette spørsmålet svarer vi alltid med et aktivt verb. Det gjør oss handlende.
- Hvorfor vil jeg det? Hva vil jeg oppnå? Dette spørsmålet stiller vi for å finne målet (hensikten med handlingen). For å finne målet kan vi også gjenta handlingen – det aktive verbet – og legge til "For å...".
- Hvor er jeg? Hvor utføres handlingen? "Hvor" har innflytelse på den sosiale gestus. Gjør stedet så konkret som overhodet mulig.
- Når utføres handlingen? Vi begynner med å spørre etter tid på døgnet, tid på året, like før eller like etter en viktig hendelse. (Øyen, 2001, s. 105)

Når jeg tok i bruk disse øvelsene var det svært spennende å observere hva som skjedde med sangerne. Jeg la blant annet merke til at flere av dem som vanligvis er litt reserverte, kom "mer ut" denne gangen. Det virket som om det å kunne spille en karakter gjorde mye med dem. Både kreativt og kroppslig. De så rett og slett friere ut, og jeg vil påstå at det virket inn på det sangtekniske. De hørtes også friere ut.

En av øvelsene vi gjorde i arbeidet med interpretasjon var en øvelse jeg kalte *aktive verb*, som beskrives under. Vi gjennomførte denne øvelsen med alle deltakerne. Det var likevel

noen av sangerne som utmerket seg på en svært spennende måte. Jeg beskrev noen observasjoner i loggen min i etterkant av workshopen.

Aktive verb-øvelse:

- To deltakere kommer fram på “scenen” (vi gjorde dette i sirkel).
- Den ene sangeren har forberedt et enkelt vers eller refreng som den skal synge direkte til den andre sangeren.
- Den andre sangeren skal gi sanger én et aktivt verb (de har fått en liste med eksempler fra meg). Et eksempel kan være “å forføre”.
- Deretter skal sangeren synge verset/refrenget sitt med det aktive verbet som undertone.

Det var veldig fascinerende å observere Sanger 1, som tidligere har beskrevet at hen kan føle seg litt keitete på scenen i forhold til bevegelser. Det var i øvelsen der hen skulle synge en frase fra en sang, mens Sanger 8 skulle gi hen et aktivt verb. For det første så ble jeg overrasket over at Sanger 8 valgte verbene hen gjorde, for øvelsen kunne sånn sett være litt “intim” siden de skulle synge direkte til hverandre. Sanger 8 ga Sanger 1 verbet “smigre”. Det var utrolig å se hvordan hele kroppsspråket forandret seg totalt. Hen så svært fri ut, og Sanger 1 som også til tider kan virke litt reservert, lyste alt annet enn reservasjon. Hen så direkte inn i ansiktet på Sanger 8, og det var helt tydelig hva hen skulle formidle, og ingen tvil for oss som så på. I tillegg så kroppen også alt annet enn keitete ut. Det neste verbet Sanger 8 ga var “spørre”. Her var kroppsspråket tydelig på en helt annen måte. Hen tok spesielt i bruk hendene, bevegde hodet, og igjen så direkte inn i Sanger 8s øyne, og ansiktet ble ekstremt uttrykksfullt og sangen ble tydelig, virkningsfull og hen virket målbevisst i det hen formidlet. Det er så fint å se hvordan disse sangerne på ulike måter kommer litt ut av skallet sitt litt etter litt, og hvordan det er ulike aktiviteter eller metoder for hver enkelt som gjør at dette skjer. (Logg,

01.12.20)

En annen hendelse, i samme øvelse som nevnt over, var da Sanger 8, som ofte kan virke litt reservert ble ekstremt tydelig i kroppsspråket da hen fikk et aktivt verb (overtale) av Sanger 9. Blant annet strakk hen armen langt ut når hen skulle gjennomføre frasen. Denne sangeren tar vanligvis lite plass, men her

våget hen virkelig å ta den nødvendige plassen som frasen trengte med den underliggende aksjonen/handlingen. (Logg, 01.12.20)

Det var også hendelsen der Sanger 6 fikk det aktive verbet flørte når hen skulle synge en frase til Sanger 5. Hen valgte å bli sittende, istedenfor å reise seg, og gjorde seg "sjarmerende". Frasen ble sunget med svakt volum, og lysere klangfarge enn sangeren vanligvis bruker. Kroppsspråket uttrykte en kombinasjon av beskjedenhet, nysgjerrighet og forføring. Det førte til at hele gruppen brast ut i latter, og gjorde stemningen enda løsere. (Logg, 01.12.20)

Denne måten å jobbe på var tydelig noe som falt i smak hos sangerne og noe samtlige uttrykte at de vil bruke videre. De opplevde det som lekende, og forbandt det med rolleleken fra barndommen. Enkelte beskrev også at det var en "komfortabel" måte å jobbe på. Det opplevdes mindre sårbart når man kunne være i rolle på denne måten.

Jeg tenkte sånn som det du sa at ingen ting er feil, så liksom det at vi kunne tolke som vi vil, følte litt mer sånn beroligende da, mer lekende på en måte. Og så det at det er litt sånn skuespillaktig også. ... Ja, for du på en måte, du er jo ikke deg selv da. Du spiller jo noe annet på en måte. Lager en historie, og spiller ut ifra det, og da. ... Jeg tenkte bare sånn, når man spiller en annen rolle da, så er det litt mer komfortabelt, fordi når du er deg selv så er det mer sårbart. (Sanger 5, gruppesamtale 26.11.20)

Jeg opplevde altså at elementer hentet fra rolleleken og arbeid med rolle i teatret var grep som fungerte for sangerne. Det virket som om det gjorde det lettere å slippe fokuset på jegeret, det private, og heller la meg-et få slippe til. Jeg er overbevist om at når man jobber med dette over tid, eller kanskje for noen også med det samme, så vil det ha en positiv effekt både når vi øver og når vi står på scenen. Det kan blant annet frigjøre oss kreativt ved at vi går inn i karakteren vi har skapt (som kan være nært eller fjernt fra deg selv). Det kan for eksempel påvirke hvilke lyder du velger, hvilke klangfarger, hvilke fraseringer etc. Det kan også gjøre deg friere kroppslig, fordi du ikke nødvendigvis er "deg selv". Kanskje karakteren du har skapt for eksempel er mer utadvendt, og på den måten kan kroppsspråket ditt være annerledes, og kanskje også mer hensiktsmessig når det gjelder å utnytte stemmens potensiale i forhold til kroppslig frihet. Kanskje vi kan klare, gjennom for eksempel å skape en historie ved å ta i bruk disse spørreordene, å tillate oss og tre inn i den lekende sfæren, både når vi øver, men også når vi står på scenen. Slik kan vi til en viss grad glemme hva andre

skulle måtte mene og synes, men heller ha oppmerksomheten mot det vi ønsker å formidle. Rollelek er også helt sentral når lekens transcenderende evne belyses i neste hovedtema.

5.8. Hendelse 3 – “Den stygge tonen”

I gruppesamtalen etter Workshop 3 spurte jeg sangerne om hva som hadde vært det mest utfordrende ved dagens økt. Vi hadde snakket om perfektjonisme og derfor var det også svært interessant at nettopp denne øvelsen var så utfordrende for sangerne.

Å starte på den stygge tonen [folk ler og istemmer]. For det var litt sånn, jeg har jo sunget en sang, og så har jeg kanskje falt ut, og hentet meg inn igjen. Men det å starte på en stygg tone var litt sånn, og når du spilte, så bare: ok... så tenkte jeg bare alt for mye. (Sanger 6, gruppesamtale 12.11.20)

Poenget med øvelsen var å synge en “stygge” eller “gal” tone. Det vil si: jeg spilte en akkord, så skulle de enkeltvis finne en tone som ikke passet til akkorden. Deretter skulle de improvisere seg fra den “stygge” tonen til toner som passet. Jeg oppfordret dem som vanlig til å ikke tenke eller planlegge for mye, men å bare prøve seg fram. Som jeg har påpekt tidligere, så er vi sangere ofte svært opptatt av å gjøre ting både fint og riktig. Vi er jo trent i å synge rent, og derfor kan nettopp en slik øvelse være ganske så utfordrende. Jeg husker for en del år tilbake, at en venninne av meg, som også er en dyktig sanger, stadig øvde seg på å synge surt. Bare for gøy og bare for å leke med det. Jeg prøvde meg også, og det førte til mye latter, men det var også utrolig befriende. Det var en utrolig deilig følelse å ikke skulle gjøre ting perfekt, og nettopp dette inspirerte meg til å prøve ut denne øvelsen. Selvsagt er det lite hensiktsmessig for oss sangere å gå rundt å synge sure toner, men litt av poenget er at det kan skje oss alle. Dersom det skjer når vi står på scenen foran andre, så kan det være svært nyttig å ha trent seg på å takle også slike situasjoner. Improvisasjon er et godt grep å bruke her. I denne øvelsen trente vi jo egentlig to ting. Både å faktisk klare og synge en tone som ikke passet til akkorden, men også å improvisere oss ut av “feilen” vi gjorde. Det var interessant at det var det første som var det meste utfordrende.

5.9. Improvisasjon som metode

På samme måten som barns lek vil også musikken bli komponert og utført på en og samme tid, og det vil aldri kunne finnes noen garanti for hvilken retning eller utvikling musikken vil ta. Den har ikke et lineært og forutbestemt utviklingsmål. Som med leken: Det ligger alltid en dyp risiko i det å improvisere. Ingen kan helt sikkert vite hvilken retning den vil ta. Det kan ende i kaos. (Øksnes & Steinsholt, 2003)

For å kunne utvikle deg, må du, som nevnt tidligere, våge og prøve deg på nye ting. Her opplever jeg at improvisasjon er en effektiv og utviklende arbeidsform. Det er utallige måter å jobbe med improvisasjon på, og det som fungerer for meg behøver ikke nødvendigvis fungere for deg, og motsatt. Likevel er det prinsippene bak som er poenget, gjennom å gi spontaniteten og fantasien spillerom.

Lek, improvisasjon og eksperimentering er begreper som angir at den kunstneriske aktivitet er fri, spontan, indre motivert og skapende, og at man er på leting etter nye former for personlige, livgivende uttrykk. (Hernes et al., 1993, s. 159)

”Barnet er i leken” og ”leken er i alle”. Vi kan si at barnets lek er selve grunnlaget og drivkraften for de voksnes ”alvorligere” lek: det å skape kunst. (Hernes et al., 1993, s. 55)

Improvisasjon er et grep som utvilsomt stammer direkte fra leken, og som jeg ønsket å legge vekt på i prosjektet. Allerede fra første workshop tok vi i bruk flere øvelser som dreide seg om å improvisere, der jeg la vekt på at det ikke var noe riktig eller galt. Sangerne kastet seg overraskende raskt ut i oppgavene. Det er først og fremst elementer fra Workshop 3 – lek og improvisasjon jeg vil trekke mest fram i denne sammenhengen.

I leken er barnet spontant, og handler og taler i rollen uten tanke for hva de andre vil mene om det. I leken eksisterer barnet i nuet. (Hernes et al., 1993, s. 143)

Spontaniteten som vi også finner i leken er helt vesentlig når man skal jobbe med improvisasjon. Mitt ønske var at sangerne skulle oppleve å ”være i nuet” på en slik lekende måte. De skulle slippe å tenke på resultatet, men få lov til å bare prøve ut og se hva som dukket opp fra utprøvingen.

Det er mulig at forvandle mennesker uten fantasi til fantasifulde mennesker på et øjeblik. (Johnstone, 1987, s. 80)

Hvis vi kan overtale ham til at more sig, og ikke være bange for at blive bedømt, så kan han muligvis give sig i kast med opgaven med samme indstilling som det ”kreative” menneske, ... (Johnstone, 1987, s. 81)

For at vi skulle klare å oppnå en slik spontanitet var derfor tryggheten jeg snakket om i forrige kapittel vesentlig. Det trygge lekende fellesskapet var grunnleggende for at vi kunne våge og begi oss ut i en såpass risikofylt oppgave som det for mange kan være å improvisere. I etterkant av Workshop 3 skrev jeg blant annet i loggen min at jeg la merke til at gruppen var svært støttende ovenfor hverandre. Det var tydelig at enkelte var mer ukomfortable enn andre, men samtlige gjennomførte de ulike utfordringene, og de hjalp hverandre underveis med gode forslag og støttende kommentarer.

The heart of improvisation is the free play of consciousness as it draws, writes, paints, and plays the raw material emerging from the unconscious. Such play entails a certain degree of risk. (Nachmanovitch, 1990, s. 9)

Det ligger altså en risiko ved å improvisere. For mange kan det oppleves skremmende å ikke skulle ha en "plan", men bare prøve ut noe helt spontant. Kanskje kan det også oppleves enda mer skremmende når det skjer foran andre. Man utleverer seg selv på en ganske "naken" måte, fordi man bruker det man selv kommer på der og da, noe som kan oppleves sårbart. Jeg utfordret likevel sangerne til å kaste seg ut i det, uten å dømme verken seg selv eller andre, ved å vektlegge at det ikke er riktige eller gale improvisasjoner.

Spontaneous creation comes from our deepest being and is immaculately and originally ourselves. What we have to express is already with us, is us, so the work of creativity is not a matter of making the material come, but of unblocking the obstacles to its natural flow. (Nachmanovitch, 1990, s. 10)

Vi prøvde ut mange ulike improvisasjonsøvelser, inspirert av leken. Blant annet forsøkte vi å synge ulike fraser som om den var en spesiell farge, et dyr eller en følelse. Vi sang formen på navnet vårt, ved å synge det vi skrev i luften kun på ulike lyder. Vi prøvde også ut at ulike sangere dirigerte hva en annen skulle synge ved å bruke gester som den som sang måtte tolke på sin måte. Disse, og flere øvelser ble testet ut, og det var noen som utmerket seg mer enn andre, både for meg og for sangerne, og som jeg straks vil belyse nærmere.

5.9.1. Sangerens tanker rundt improvisasjon

Det oppsto interessante samtaler rundt hvilket forhold sangerne hadde til improvisasjon fra tidligere, og hva øvelsene vi prøvde ut tilførte og gjorde med dem. Det kom tydelig frem at noen var mer komfortabel med, eller vant til, å improvisere enn andre. Det var derfor veldig spennende å se hva ulike improvisasjonsgrep, inspirert av leken, tilførte sangerne, og ikke

minst om det var med på å føre til frihet og utvikling, både kroppslig og kreativt, slik jeg spør om i problemformuleringen.

...den lekende tilnærmingen gjør det på en måte ikke så skummelt, så det blir jo på en måte litt gøyere å prøve seg fram, og man føler ikke sånn samme prestasjonspreget som det kanskje pleier å være, når det er mer sånn lek så blir det litt mer sånn, ja, fritt og det er greit å gjøre litt feil og sånn. (Sanger 1, gruppesamtale 12.11.20)

...ofte så har man større fantasi da enn det man tror. (Sanger 6, gruppesamtale 12.11.20)

...det lager litt spenning liksom, og at det trigger komfortsonen. (Sanger 8, gruppesamtale 12.11.20)

Det tilfører idéer som jeg tar med meg videre, og som jeg kan bruke. (Sanger 9, gruppesamtale 12.11.20)

Det var tydelig at de opplevde øvelsene vi brukte som effektfulle. De utrykte at de ble mer avslappet, tryggere og friere, noe vi kjenner igjen fra leken og de foregående kapitlene. Noe annet de var opptatt av var at øvelsene var konkrete, slik at de visste hva de skulle prøve på. Dette vil jeg dra en linje tilbake til det som tidligere ble nevnt om leken, nemlig at den, som Huizinga beskriver, både *er* og *skaper* orden. Det er derfor viktig å ta med seg lekens kvaliteter og egenskaper inn i arbeidet med improvisasjon. Lekens orden gir rom for frihet, og på den måten kan man, som sangerne beskriver, oppleve at det er gøy og at det tilfører nye idéer. De utrykte også at de kunne ta med seg øvelsene videre, og nettopp dette svarer på min nysgjerrighet om at de lekende metodene også er effektfulle og utviklende for andre. De sa at de kunne ta i bruk de lekende metodene både alene eller sammen med andre på øvingsrommet, og ikke minst på scenen. Jeg vil videre gi noen eksempler på øvelser vi gjorde.

5.10. Hendelse 1 – Å synge en tegning

Dette var en øvelse jeg selv ble presentert for i CVT-utdannelsen min. Den dreier seg rett og slett om å synge en abstrakt tegning. Det er ingen fasitsvar på hva du skal bruke av ord og lyder, men du skal bruke din egen fantasi til å synge det du ser. Jeg hadde på forhånd tegnet opp et eksempel på en slik tegning. Først laget jeg en svart rute som fungerte som rammen til tegningen. Så lot jeg den abstrakte tegningen få en start. Fra denne starten gikk streken

opp og ned, med ulike kruseduller, prikker, stopp og fortsettelser, ja rett og slett det jeg fant for godt der og da. Til slutt fikk den også en avslutning. Så var det opp til sangeren som skulle “synges bilde” hvordan den tolket det. Den ene etter den andre kastet seg ut i oppgaven og masse improvisert musikk ble laget der og da. Jeg lot etter hvert også sangerne tegne bilder til hverandre, og synges det de andre hadde tegnet. Det kom så mange spennende og kreative melodier ut av denne øvelser, og det virket som om det var noe som flere etter hvert ble komfortable med. Kanskje nettopp fordi det var helt umulig å ha et fasitsvar på hvordan det skulle gjøres. De måtte tolke bilde ved å ta i bruk egen fantasi på en spontan måte. Dette var en metode det var lett for dem å ta med videre, og som kan brukes både sammen med andre og alene.

For meg som ikke er sånn der veldig sånn der fan av improvisasjon, så var det jo fryktelig gøy å se at du kan tegne en tegning, og så kan du synges tegningen etterpå. For da kan du sitte hjemme, og så kan du tegne masse tegninger, så kan du synges de tegningene, og så blir du flink [sangerne ler]. (Sanger 9, gruppesamtale 12.11.20)

Jeg er helt enig der. Og da på en måte blir jo på en måte en metode for å på en måte lage en egen melodi, hvis man har en akkordrekke. Og så bare lage et bilde, og så kan du synges på det og. Nå har jeg en melodi. (Sanger 3, gruppesamtale 12.11.20)

5.11. Hendelse 2 – Sanger 9 og kubjella

Det var spesielt én hendelse som ble ekstremt morsom i improvisasjonsworkshopen. I en av improvisasjonsøvelsene skulle alle sangerne synges en valgfri frase, men de skulle la seg inspirere av ulike instrumenter. Her måtte de bruke både sin auditive og sin imaginære sans. De måtte rett og slett forestille seg hvordan instrumentet hørtes ut, og hvordan det kunne inspirere frasen deres. Jeg fikk en av sangerne til å “dele ut” instrumenter til alle sangerne. Det var alt fra trommer til triangel. En etter en sang de frasen sin inspirert av instrumentet de “fikk”. Det var svært fascinerende å både se og høre hvordan de gjennomførte frasene sine. Det var forandringer i volum, klangfarge, hvordan de fraserte og ikke minst rytmikk. Det ble mye latter underveis, og det virket som om de koste seg med øvelsen. Sanger 9 var den siste som skulle synges. Hen hadde valgt ut en frase fra sangen *Walking in Memphis* av Marc Cohn, og fått “tildelt” instrumentet kubjelle. Vanligvis anbefaler jeg dem å unngå å tenke for mye, men heller forsøke å være spontane, og bare se hva som kommer ut. De fleste andre

gjennomførte øvelsen ganske raskt, men Sanger 9 stoppet godt opp før hen skulle gjennomføre. Jeg var veldig spent på om hen i det hele tatt kom til å gjennomføre, men denne gangen var det tydeligvis bare tid som skulle til. Når frasen endelig kom, så var det akkurat som om det *var* en kubjelle som sang den. Vi andre brøt ut i latter, for det hørtes virkelig ut som en kubjelle. Selv om jeg stadig oppfordret dem til om mulig å unngå og tenke for mye, observerte vi at akkurat denne gangen hjalp det sangeren å bare ta seg litt tid. Kanskje forsøkte hen å se for seg eller høre inni seg hvordan denne kubjellen hørtes ut, og tenke gjennom hvilke egenskaper den hadde. Det ble i alle fall et uforglemmelig øyeblikk, som virkelig fikk alle i godt humør, og som preget stemningen resten av workshopen. I tillegg tillot øvelsen oss til å bli mer bevisst på mange sangtekniske elementer som vi kunne reflektere rundt, som for eksempel volum, klangfarge, rytmikk etc. Kanskje ville det tatt mye lengre tid å lære dette hvis det skulle forklares, noe jeg vil gå litt nærmere inn på i neste punkt.

5.12. Fokus på det unike

Et annet viktig grep fra leken er å utnytte det unike hos hver enkelt. Skal vi leke de tradisjonelle rollelekene “mor, far og unge” eller “politi og røver”, kan ikke alle være mor, eller alle være røvere. Da mister lekene hele poenget. Også som sangere er dette vesentlig. Det blir utrolig kjedelig hvis alle skal høres like ut, og det er også helt umulig, rett og slett fordi vi anatomisk er annerledes fra hverandre. I leken må vi utfylle hverandre og utnytte potensialet til hver enkelt, ved for eksempel å spille ulike roller. Det samme er vesentlig for oss sangere. Det ville vært fryktelig kjedelig om det skulle gått rundt en hel rekke “mini-Margrether”, som kun blir dårlige kopier, istedenfor at jeg som pedagog faktisk legger til rette for at sangeren utvikler sin egen stemme, i forhold til hva sangeren ønsker og det potensialet som ligger i den aktuelle sangerens stemme. Fokuset på det unike hos sangerne var derfor svært relevant i prosjektet.

Jeg synes det er fint å se alle de forskjellige, for alle har jo sånn særegne stemmer, sånn hver og en liksom. Og jeg synes det er fint å høre hva akkurat den stemmen kan gjøre ut av seg da. (Sanger 1, 12.11.20)

Det var veldig inspirerende å se liksom hvordan, fordi vi alle gjør det så forskjellig og litt sånn ulike nivåer og sånne ting. Måten vi tenker på. Det er litt gøy,

inspirerende å se liksom hva Sanger 9 føler i den sangen, og det kan være helt forskjellig fra hva jeg føler i den sangen. (Sanger 6, 26.11.20)

Et grep vi brukte i forbindelse med det unike hos hver enkelt var å jobbe med klangfarge.¹² Her kunne vi først snakke litt om anatomi, og hva som gjør at vi høres så forskjellige ut. Vi snakket blant annet om hvordan lengde på stemmebånd påvirker, og størrelsen på ansatsrøret og kroppen generelt.¹³ Ved å ta i bruk lekende øvelser og triks, kunne vi også prøve ut, og bli bevisst på egen og andres lyd, men også hvordan vi kan “skru lyd” på oss selv, ved å forandre plassering på ulike steder i ansatsrøret. For eksempel kunne jeg si: “gjesp”, og så skulle de syng en gitt tone. Rommet i vokaltrakten blir større, fordi strupehodet senkes når vi gjesper, og klangfargen blir derfor mørkere. Motsatt kunne jeg si: “lat som om du skal kaste opp”, for deretter å synge samme tone som sist. Effekten ble da det motsatte, nemlig at strupehodet heves, og slik blir rommet i ansatsrøret mindre og klangfargen lysere. Dette var bare noen lekende bilder vi brukte i arbeidet med klangfarge. Vi jobbet også med andre steder i ansatsrøret som forandrer klangfargen i større eller mindre grad, som den myke gane, tungen, munnåpningen, oral/nasal luftstrøm og epiglottistrakten. Jeg forsøkte å gjøre dette litt kompliserte anatomiske temaet lettere tilgjengelig, ved å ta i bruk lekende øvelser. For eksempel kunne vi imitere ulike personer, karakterer, dyr og instrumenter. Jeg opplevde at flere ble mer bevisst på det unike hos hver enkelt, og at det kanskje kunne være med på å unngå at vi sammenlikner oss unødvendig med andre. I tillegg var det tydelig at de lekende øvelsene vi brukte gjorde det mulig å både forstå og gjennomføre ulike variasjoner av for eksempel klangfarge, og at de opplevde det som givende og utviklende.

Jeg syntes det var litt fint å vite det der med at stemmen og på en måte hvordan den er da, det er basert på hvordan du ser ut inni sånn som du nevnte, og liksom ja. Fordi det viser jo på en måte hvor mye det ikke på en måte er en fasit på hvordan ting skal være da rett og slett. (Sanger 2, gruppesamtale 10.12.20)

Jeg synes i dag, bare det å se hvor seg hva slags lyd man vil lage var litt som en lek. Nesten sånn som å være et lite barn igjen. Ja, være julenissen. Det var gøy. (Sanger 4, gruppesamtale 10.12.20)

¹² Klangfarge er fargen på tonen (lysere/mørkere) som sendes gjennom ansatsrøret (nese, munnhule og svelg) (Sadolin, 2012, s. 158).

¹³ Ansatsrøret vil si hele munnhulen; fra stemmebånd til munn eller neseåpning (Sadolin, 2012, s. 158).

Selv om vi i alle workshopene gjorde mange øvelser felles, valgte jeg i hver workshop å jobbe litt ekstra med en eller to av sangerne foran gruppen. Som oftest fikk de beskjed om å forberede en sang på forhånd, som vi jobbet med ut ifra dagens tema og de lekende øvelsene. I forbindelse med workshopen om klangfarge gjorde vi en annen øvelse som jeg kalte "Klassisk sanger på 1,2,3". Øvelsen dreide seg om å bruke lekende bilder, lyder, etterlikninger etc., for å finne frem til en mørkere klangfarge enn det denne sangeren vanligvis bruker når hen synger. Det er viktig for meg å understreke at jeg på ingen måte tar lett på sangteknikk knyttet til verken klassisk eller rytmisk sang. Dette skulle fungere som en lekende og lystbetont øvelse for sangere med liten klassiske erfaring, og ufarliggjøre ukjent terreng, samtidig som vi jobbet med temaet klangfarge. Jeg er fullstendig klar over at det ikke er mulig å bli en klassisk sanger på 1, 2, 3. Men i leken, så kan man vel nettopp det! Selv skrev jeg i loggen min:

Dette handler om Workshop 5 – Klangfarge. Når det gjelder Sanger 6 sin økt "klassisk sanger på 1,2,3", var det utrolig spennende å observere hva som skjedde. Både de som så på, spesielt de som kjenner hen fra før, men først og fremst hen selv. Ansiktsuttrykket når hen gjorde lyder hen aldri hadde gjort før var ubetalelig. Det ble mye latter. Hen levde seg også veldig inn i rollen "klassisk sanger", og det var en fryd å se på. En teatralisk type som ikke er redd for å prøve nye ting. De andre var også svært imponert og kommenterte at de aldri hadde hørt hen synge med så mye volum og dybde før. (Logg, 21.01.21)

Det er tydelig at sangerne forsto, i større grad enn før, hvorfor vi høres så ulike ut, og at det da heller ikke er noe fasitsvar på hvordan noen bør høres ut. Det er også verdt å nevne at sangerne i prosjektet er rytmiske sangere, og at det er vesentlig større frihet med tanke på valg av klangfarge, enn for klassiske sangere, der de i enda større grad må følge de ulike sjangernes idealer. Det kom også fram at de lekende øvelsene var effektive, og det var spennende å høre hva de fikk til av ulike grader av mørk eller lys klangfarge, og ikke minst hva som fungerte for de ulike sangerne. Leken muliggjorde og ufarliggjorde kompliserte vokaltekniske elementer, som ble lettere tilgjengelig for sangerne og også mulig å hente opp når de skal jobbe på samme måte senere. Mange utrykte at de gjennom leken fikk ny

bevissthet og erfaring rundt dette med at vi faktisk kan "skru lyd" på vårt eget instrument, ved å forandre klangfarger, og opplevde at de utviklet seg også på dette området.

5.13. Hvordan kan vi ta leken videre på scenen?

Som sangere skal de aller fleste av oss ut på scenen, og det er gjerne dette vi i øvingsammenheng jobber mot. Formålet med mitt pedagogiske prosjekt har vært ta i bruk lekens egenskaper for å forsøke og se om man kan skape frihet og utvikling hos en sanger, både i øvingsprosess, men også i fremføringssammenheng. Derfor er tanken at de lekende øvelsene eller metodene vi bruker når vi øver også kan tas videre med på scenen. Vi kan ta med oss konkrete øvelser og vi kan ta med den lekende holdningen.

En lekende holdning til tingene kan bidra til økt innsikt når det gjelder å løse problemer, eller kan være karakteristisk for skapertalentet. (Garvey, 1979, s. 59)

Jeg har tidligere snakket om mye av det som kjennetegner eller karakteriserer leken. Utforsking er blant annet vesentlig. Når vi for eksempel øver inn en sang, er det nettopp utforsking vi driver med. Vi lytter, prøver, finner løsninger, tar valg, repeterer etc., for å gjøre sangen til vår, og for å finne ut hvordan vi ønsker å fremføre den. Vi utvikler et slags resultat av en prosess. På samme måte er det også med leken. Garvey beskriver ulike faser i barnets lek med for eksempel objekter eller opplevelser:

...alt etter hvor uhemmet og spontan utfoldelse i lek er, kan det trekkes visse skillelinjer. Vi har her satt opp en liste over hvordan barnet viser økende tilpasning til objekter eller opplevelser. Det første skritt er (a) utforsking. Så kommer (b) håndteringen, (c) øving, (d) og til slutt repetisjon, med eller uten bearbeidelse av fantasien. (Garvey, 1979, s. 57)

Man kan si at man setter leken i system. Det man har lekt fram eller øvd fram skal nå få en mer strukturert form, slik at det passer på scenen. For eksempel kan man videreføre noe man har improvisert fram:

Å gjenta en improvisasjon kan for mange høres nesten absurd ut. Man forbinder ofte improvisasjon med spontanitet, og det kreative forløpet som oppstår gjennom fantasi og intuisjon oppleves umulig å gjenta. Men vi vet nå at scenisk improvisasjon ikke bare er spontanitet og at den ikke skjer helt uforberedt. I scenisk improvisasjon har vi en begrenset frihet. Improvisasjon har rammer, og vi har opplevd at rammene setter oss i stand til å handle spontant i den konkrete situasjonen. Videre har vi opplevd at når vi har gjentatt en improvisasjon, har vi hver gang skapt noe nytt. (Øyen, 2001, s. 119)

Det er selvsagt også vesentlig at ved å gjenta de lekende øvelsene, blir vi mer og mer vant til å jobbe på denne måten. Ikke minst når det gjelder improvisasjon. Ved å gjenta konkrete øvelser, og oppleve at nye ting skapes, gjør at det for mange oppleves lettere for hver gang. Måten vi jobber på blir en naturlig del av utprøvningsprosessen, og på sikt forhåpentligvis også i øyeblikket der vi velger å improvisere når vi står på scenen.

Ja, jeg skulle si, jeg følte nesten det var lettere denne gangen enn sist gang på en måte. For sist gang var det veldig sånn; å nei, nå fikk jeg helt sånn der krise, må planlegge. Men det var akkurat som det var, nå har vi gjort det noen ganger, så det var litt lettere å på en måte: ok, nå må vi bare gjøre et eller annet og prøve.
(Sanger 1, gruppesamtale 26.11.20)

5.14. Oppsummering – kroppslig og kreativ frihet

Hvis vi går tilbake til forskningsspørsmålet *hvordan kan leken tilføre kroppslig og kreativ utvikling hos sangere?*, så har jeg i dette kapitlet forsøkt å belyse nettopp dette. Jeg har gitt eksempler på øvelser som fungerte, og tatt for meg hvordan en lekende holdning eller lekende øvelser, basert på et trygt fellesskap i gruppen, er med på å trekke oss tilbake til vårt kroppslige og kreative utgangspunkt som menneske; nemlig barnet. Jeg har funnet at leken og dens kvaliteter og egenskaper er med på å gjøre oss avspente, slik at kroppen får bevege seg mest mulig naturlig, og slik fremmer kroppslig frihet. Jeg ser også at temaene fra dette og det foregående kapitlet i stor grad henger sammen. Det var etter hvert mulig å trekke en linje der det ene var avhengig av det andre. *Gleden* var et viktig begrep i leken for deltakerne. *Gleden* var avhengig av *trygghet*. Videre utløste *gleden* og *tryggheten* både *kroppslig* og *kreativ frihet*. *Kroppslig* sett vil det blant annet innebære at tyngdekraften virker inn slik at kropp og pust forløses, som igjen frigjør stemmeapparatet og gir indre dynamikk og muskulær elastisitet. Mer detaljert vil det si balanse mellom muskel og antagonist, som gjør at muskulatur reagerer raskere på din intensjon og du er friere til å uttrykke det du vil. Tyngdekraftens virkning på kroppen gjør også bekkenet friere, slik at det blir balanse og samarbeid mellom fremre og bakre kroppsvegg, og dermed blir "støtten" balansert i hele kroppen. Dette forløser igjen *fri flyt av energi*, og man kan derfor oppleve kroppslig frihet (Bjerger-Sköld, 2018). Denne kroppslige friheten påvirker igjen den kreative friheten ved at man er avbalansert. Ved å ha en lekende holdning, der man lar fantasien og spontaniteten få fritt spillerom, samtidig som man aksepterer feil og jobber ut ifra sin egen unikhet, vil det

også føre til at vi tillater oss å slippe oss fri kreativt og kunstnerisk. På denne måten vil vi også oppleve utvikling.¹⁴

¹⁴ Her har Randi Bjerger-Sköld bidratt med viktige perspektiver og oppsummeringer gjennom veiledning.

6. Lekens transcenderende/overskridende evne

I dette kapitlet vil jeg forsøke å svare på spørsmålet *hva kan lekens transcenderende eller overskridende evne tilføre sangundervisningen og sangerens praksis?* Jeg vil se nærmere på hva leken har til felles med riter eller ritualer, og på hvilken måte dette kan ha en innvirkning på oss som sangere. Jeg vil også komme med konkrete eksempler fra utprøvingen med sangerne, og finne ut av om også denne delen av lekens egenskaper er med på å føre til mer frihet og utvikling hos sangerne.

6.1. Lek og ritualer

Det er ikke første gang lek og ritualer har blitt sammenliknet. Også i dette prosjektet har både lekens og ritualens transcenderende eller overskridende evner stor relevans. Men hva vil det egentlig si at noe er transcenderende? I *Det Norske Akademis Ordbok* kan man finne at ordet å *transcendere* er satt sammen av preposisjonen *trans* som blant annet kan bety *over, gjennom* eller *på den andre siden av*, og ordet *scandere* som betyr å *stige* eller å *klatre*. Det dreier seg altså om å *overstige* eller *overskride* noe. Når noe er transcenderende, kan man for eksempel si at man overskrider erfaringens grenser, eller å heve seg opp til et høyere, oversanselig plan. Man kan også være adskilt fra, hevet over eller ikke undergitt den materielle, sanselige verdens betingelser og begrensninger (NAOB - Det Norske Akademis Ordbok, 2022). Dette gjelder for ritene, og kan også gjelde for både leken og kunsten, hvis man lar det skje.

Eli Åm er en av de som trekker tråder mellom lek og det som blir kalt overgangsritualer.

Går vi til ritualer i det primitive samfunnet, ser vi hvordan rituelle handlinger faktisk kan forandre virkelighetsoppfatningen. Dette gjelder spesielt for den gruppe av ritualer den franske etnologen Arnold Van Gennep ga navnet *rites de passage* – overgangsritualer. Disse ritualene har som oppgave å føre et individ fra en livsfase til en annen. I et lite tett samfunn der alle kjenner alle, og der det til hver alder knytter seg særlige rettigheter og plikter, er det særdeles viktig at den personen som skal føres fra en fase til den neste, etterpå fremstår som en ny person. Overgangsritualene kjennetegnes av sterke virkemidler, der man foretar direkte inngrep i form av omskjæring, klipping av hår osv. det er også vanlig at den personen det dreier seg om, holdes atskilt fra resten av samfunnet i en periode. (Åm, 1989, s. 103)

Åm sier her at slike rituelle handlinger kan forandre virkelighetsoppfatningen, og at det som kjennetegner overgangsritualer er de sterke virkemidlene som brukes. Disse virkemidlene

blir tatt i bruk for at de skal ha en spesiell effekt på de som er en del av ritualet. Det er riktignok ikke bare i primitive samfunn dette skjer. Her i Norge kan vi trekke fram eksempler som dåp, konfirmasjon og ekteskapsinngåelse. Når for eksempel presten erklærer at bruden og brudgommen nå er rette ektefolk, så vil deltakerne i ritualet oppleve at det faktisk er en ny virkelighet som har inntruffet. Et ekteskap har blitt til foran øynene på dem.¹⁵ I antropologien kalles dette stadiet, der det skjer noe med noen i forbindelse med overgangsritualer, for *liminalitet*. I dette stadiet blir gjerne den eller de som initieres oppfattet som hellig, men også lett å skade eller farlig for andre (Wæhle, 2021). Også *performativitet* kan knyttes til disse overgangsritualene. Talehandlinger er et begrep som har blitt gjort kjent av den britiske filosofen John Langshaw Austin (1975). Det dreier seg om performative utsagn eller ytringer som fullbyrder en handling, som i eksemplet over der presten erklærer brudeparet for rette ektefolk (Austin, 1975 s. 6; Händler, 2019).

Ritualet er iscenesatt for å gjøre inntrykk på deltakerne, og for å forandre sinnstilstanden deres. Dette skjer gjennom en omstendelig og kunstferdig oppvisning av symboler som er valgt på grunnlag av sin evne til å gjøre inntrykk. (Åm, 1989, s. 104)

Det er altså virkemidler eller symboler som skal gjøre inntrykk på deltakerne. I ritualene er de kanskje mer fysiske og inngripende, men også i leken vet vi at hvis vi lar oss gripe av det som skjer, kan vi trekkes ut av denne verden, og inn i den lekende sfæren på et øyeblikk.

Selv om det åpenbart er store forskjeller mellom det lekende barnehagebarnet og den voksne ritualdeltakeren i Sidamo-samfunnet, er det visse slående felles trekk. I begge tilfeller er det snakk om en historie, eller et sosialt drama, som forandrer virkeligheten og som ledsages av emosjonelle opplevelser. (Åm, 1989, s. 104)

Den nye virkeligheten er med andre ord noe de selv skaper. Vi finner en viss likhet mellom lekens "på liksom" og den måten ritualet skaper ny virkelighet på. Selv om prosessen har visse likhetstrekk, er funksjonene likevel svært forskjellige. Ritualet skaper ny virkelighet som får en permanent status, mens lekens virkelighet forsvinner i det leken tar slutt. (Åm, 1989, s. 105)

Gjennom leken eller ritualet skaper man altså en ny virkelighet. I leken dreier det seg, på samme måte som i disse overgangsritualene, om å "forandre virkelighetsoppfatningen" eller "sinnstilstanden". Om enn for bare en liten stund. Man kan kanskje tenke seg at skaping av en slik virkelighet gjøres i en mindre alvorlig grad enn gjennom ritualene, men jeg oppfatter

¹⁵ Her har Tormod Wallem Anundsen bidratt med viktige perspektiver og eksempler gjennom veiledning.

at barnet på samme måte lever seg inn i denne lekende virkeligheten med hele seg og med fullt alvor.

Religiøse eller spirituelle aktiviteter kan oppnå en transcenderende effekt. Det samme kan kunsten. Musikken kan for eksempel gi oss sterke og dype opplevelser, og jeg vil anta at flere enn meg har opplevd en såkalt “ut-av-sæ-sjæl”-opplevelse gjennom musikk. Også i dette prosjektet var slike transcenderende erfaringer med sangen noe som oppsto. Jeg valgte ut noen grep når det gjaldt metodene vi brukte, som også gjorde at vi i gruppesamtalene til stadighet kom inn på dette med lekens transcenderende evne. Senere i teksten vil jeg trekke frem flere eksempler der sangerne beskrev nettopp slike opplevelser, og som gjorde at lekens transcenderende effekt kom tydelig frem gjennom utprøvingen med sangerne.

Leken stimulerer våre indre bilder. Det samme gjør bøker – og musikk. ... For musikk kan med sin direkte tilgang til menneskets kropp og sanser utløse fantasibildene med særlig styrke. (Bjørkvold, 2005, s. 49)

6.2. Den oseaniske følelse

Både for leken og ritualet gjelder forventningen om en fascinerende opplevelse som motivasjon. Min påstand er at vi ikke kan få tak i lekens mening for barna uten at vi ser den lokkende kraften som ligger i dens potensiale som ramme rundt den ekstatiske opplevelse... (Åm, 1989, s. 107)

Denne ekstatiske følelsen, som også blir kalt den oseaniske følelse, er noe man kan oppleve både gjennom ritualene, i leken og i kunsten. Tidligere snakket jeg om at barn har en sterkere patisk holdning enn voksne. Denne holdningen gjør det lettere å hengi seg til lekens nye virkelighet, og slik oppnå den oseaniske følelsen. Man blir grepet. Åm refererer til den norske psykologen, filologen og forfatteren Ola Raknes. Han snakker om at den største forskjellen mellom barnets og den voksnes evne til slike ekstatiske følelser dreier seg om psykologisk spenning.

...det som trolig skiller den oseaniske (eller ekstatiske) følelse hos henholdsvis den voksne og barnet. Forskjellen ligger i graden av det Raknes kaller psykologisk spenning, den evne eller kraft som skal til for å organisere og sammenholde det bevisste jeget, og for å holde grensen mellom jeget og det ubevisste. Høy psykologisk spenning innebærer at elementer fra det ubevisste sjelden bryter gjennom jegets grenser. Personer med høy psykologisk spenning vil ha vanskeligere for å nærme seg den ekstatiske opplevelse. (Åm, 1989, s. 109)

Barnet har altså en lavere psykologisk spenning, som gjør at de er i stand til å hengi seg til disse ekstatiske opplevelsene i større grad enn voksne. For at vi som voksne skal oppleve noe tilsvarende, må vi rett og slett “slippe litt taket” i det svært bevisste jeget, og våge å gi oss hen til leken, eller i vårt tilfelle – leken i sangen. Jeg ville, sammen med sangerne i undersøkelsen, finne ut om dette var mulig, og på hvilken måte. Vi prøvde ut ulike øvelser og aktiviteter, og jeg opplevde at spesielt arbeidet med interpretasjon i forhold til rolle og historieskaping ble svært sentralt.

6.3. Å miste seg selv til leken – å bli lekt med av leken

Lek betyr ikke at barna trekker seg bort fra denne verden; det betyr heller å kunne forholde seg fleksibelt til ulike virkeligheter; ikke bare en. ... Det sentrale for leken er at de som leker må kunne være så åpne at de overgir seg og faller inn i lekens «vold». Det å la seg involvere i leken krever at vi ikke står på utsiden av den eller hever oss over det som lekes, men at vi slukes opp av aktivitetene. (Øksnes & Steinsholt, 2003)

Jeg nevnte tidligere opplevelsen av å drømme en fin drøm, og bli skikkelig skuffet når man våkner. Man prøver alt man kan for å sovne igjen, for å kunne fortsette drømmen. Slik er det også med leken. Man kan bli fullstendig oppslukt.

Når vi først er i lekens vold, når vi har mistet oss selv (jf. barnet som leker med noen dukker og som ikke «hører» at du roper på henne, en god bok som har oppslukt deg fullstendig eller en god konversasjon); ja, da blir vi lekt med av verden. (Øksnes & Steinsholt, 2003)

Også i kunsten er det å kunne “gi seg hen” en egenskap eller kvalitet som gjør at man kan oppleve kunsten på et enda dypere plan. På samme måte som man kan si at man blir lekt med av leken, kan man kanskje også bli spilt med av musikken. Eller bli sunget med i vårt tilfelle.

6.3.1. Hendelse der Sanger 7 forsvant til leken

I Workshop 2 jobbet vi med rytme og bevegelse. Det var spesielt en hendelse som ble svært interessant. Sanger 7 hadde en økt foran de andre, der hen skulle jobbe med rytmisk improvisasjon. Målet med øvelsen var å leke med en selvvalgt låt ved bruk av rytmiske improvisasjonsredskaper eller triks, som jeg valgte å kalle det. Det kunne for eksempel være å variere mellom å synge stakkato og legato, å strekke ut ulike ord i en frase, å begynne “forsinket” på en frase, å ligge rytmisk “frempå” eller “bakpå” etc. Sangeren hadde forberedt

en sang på forhånd. Jeg og gruppen gav hen ulike triks. Hen prøvde dem ut, og vi som publikum ble engasjerte av alt det nye som det tilførte sangen. Da vi hadde holdt på en stund, gav en av de andre sangerne hen enda et nytt rytmetriks som hen skulle teste ut. Vi ble enige om at hen kun skulle synge første verset, og så skulle vi avslutte sangen. Hen begynte å synge, og det fungerte svært godt. Det kom mange fine musikalske godbiter ved å ta i bruk dette trikset. Det så ut som om sangeren virkelig nøt øyeblikket. Når første verset var over, og hen egentlig skulle stoppet, var vi klare for å applaudere. Men sangeren bare fortsatte. Jeg prøvde å gi et hint om at nå kunne hen avslutte, men det var ikke mulig å få kontakt. Flere av de som satt nærmest meg, og som så at jeg prøvde å avslutte det (selvsagt på en hyggelig måte), trakk på smilebåndet. Jeg tror vi alle opplevde at Sanger 7 var fullstendig "inne i" sangen. Jeg lot hen derfor synge videre, og det var svært fascinerende å observere hva som skjedde med sangeren. Hen virket fullstendig hengitt til sangen og aktiviteten. Kroppen bevegde seg i takt med musikken, og stemmen hørtes virkelig uanstrengt ut. Det virket som om publikum ikke lenger var til stede for hen, men at hen hadde trådt inn i en verden full av spenning og musikalske muligheter. Kanskje var det ikke lenger hen som lekte med sangen, men sangen som lekte med hen. For meg så det ut som et øyeblikk av flyt, noe jeg også vil komme tilbake til litt senere.

Sanger 7 beskrev i etterkant at det blant annet var tryggheten fra gruppen som var med på å gjøre det mulig å hengi seg til oppgaven på denne måten.

...når på en måte alle er så snille, og følger med, og viser respekt da, så blir det mye lettere for deg som står foran også. Nå snakker jeg jo for meg selv da, men liksom, det gjør det mye enklere for meg som person å faktisk stå her å synge for dere. For jeg føler meg liksom trygg og velkommen her. Og kanskje på grunn av leker, eller det at vi har sunget sammen, så det gjør det jo bare lettere. Og om det blir gjort noen feil, så er det ingen som kommer og kjefter på deg etterpå på en måte, eller kommer med fingeren [sangerne ler]. (Sanger 7, gruppesamtale 29.10.20)

Det fine med å ha prøvd ut slike konkrete aktiviteter under øving, er at man også skaper seg en verktøykasse som man kan ta i bruk på scenen. Sangerne sa at det ikke bare var lærerikt å prøve de ut selv, men at de også lærte gjennom å observere hverandre. I tillegg fikk vi som gruppe oppleve spennende musikalske øyeblikk i felleskap. Dette var også noe som var med på å knytte oss sammen.

Veldig lærerikt. Man sitter og ser på. Bare det å sitte å nyte det, ikke sant. ...Det er så deilig å sitte som tilskuer eller tilhører, å bare sitte og høre, og bare ta inn det som andre gjør. At du liksom bare suger til deg. Det er veldig morsomt. Og man trenger ikke stå å gjøre det selv. Man lærer bare av å se og høre på de andre.
(Sanger 9, gruppesamtale 29.10.20)

6.4. Øvelser som fører til transcendens

I lekens altoppslukende selvforømmelse ligger nøkkelen til selvoverskridelse. Leken blir læringens eksperimentelle laboratorium. Her foregripes kontinuerlig virkelighetsmestring, synlig og usynlig. (Bjørkvold, 2005, s. 47)

Hendelsen med Sanger 7 er bare et eksempel på hvordan lekende metoder kan føre til en transcenderende opplevelse. Det vil også være ulike elementer som fører til at akkurat du opplever en slik ekstatiske eller oseanisk følelse. Likevel fant jeg, gjennom utprøvingen med deltakerne, at lekende aktiviteter er et godt utgangspunkt for å legge til rette for at slike opplevelser faktisk kan skje.

I første workshop gjorde vi en øvelse jeg kalte for "følgesangøvelsen". Den går ut på at det er en som leder sangen ved å improvisere fram melodier. De andre sangerne skal forsøke å synge akkurat det samme som lederen synger på samme tid. Det er derfor et poeng at lederen ikke gjør det vanskeligere enn at de andre sangerne faktisk klarer å følge det den gjør. Den bør tenke på å gjøre ting litt gradvis, som for eksempel å ikke la melodien være for rask rytmisk. Glissando mellom tonene kan også være et godt hjelpemiddel. Man kan sammenlikne denne øvelsen med *synkronsnakking*, som er en mye brukt improvisasjonsøvelse, spesielt i teatersport. Her skal to eller flere deltakere fortelle noe samtidig, som ikke er planlagt på forhånd. I tillegg synger lederen av øvelsen på de lydene den selv ønsker, noe som vi også kan sammenlikne med *tullespråket* i leken, eller *gibberish* som det kalles i dramafaget. Forskjellen på synkronsnakkingsøvelsen og følgesangøvelsen er at når man synkronsnakker skal man forsøke å lede sammen, mens i denne øvelsen var det faktisk en leder, og de andre kunne henge seg på. Da vi gjennomførte øvelsen i gruppen begynte jeg selv som leder, for å forsøke å ufarliggjøre det litt, og ikke minst for å demonstrere øvelsen. Vi holdt på en stund, før jeg spurte om noen andre ville prøve seg som leder. Det ville de. Vi fortsatte øvelsen en god stund, og flere av sangerne forsøkte seg som leder av sangen. Før vi satte i gang øvelsen oppfordret jeg dem til å lukke øynene, så vi kunne konsentrere oss enda mer om den auditive sansen. Dette kunne også bidra til mer

konsentrasjon, ved å ikke måtte forholde oss til alt og alle rundt oss, men kun det vi hørte. Etter en stund la jeg også til et ekstra element, der man kunne være “hengere” for en stund. Man kunne stoppe opp på en tone vi sang, og bli liggende på den en stund, til man ønsket å bli med videre. Personlig kjente jeg på en slags behagelig stemning eller atmosfære i rommet da vi utførte denne øvelsen. Og allerede her ble begrepet trygghet sentralt for samtalen.

Ja, det var den aktiviteten da vi hadde øynene lukket [følgesangøvelsen], og da vi skulle produsere lyd. Det synes jeg var gøy, bare for det følte trygt. Og så synes jeg det var fint at vi bare kunne holde lyden om vi ville. (Sanger 4, gruppesamtale 15.10.20)

Jeg spurte sanger 4 videre om hva det gjorde med hen å ha øynene lukket fremfor å ha dem åpne.

Kanskje litt mindre press. Du har liksom ikke øynene rett på deg. Ja, og så føler jeg at når man lukker øynene så lytter man mer da, til andre og seg selv, og kanskje hvor man vil gå hen og sånt. Jeg tenker mye mer visuelt på en måte. (Sanger 4, gruppesamtale 15.10.20)

Her ser jeg i etterkant at jeg kunne spurt Sanger 4 om å utdype dette med hvordan hen tenker visuelt. Det kunne det vært spennende og hørt mer om. Sanger 9 trakk også frem et annet interessant poeng:

Det med å lukke øynene ble en sånn halvveis meditativ følelse. Jeg følte jeg slappet veldig av. Det ble en sånn der Nirvana. En sånn der behagelig atmosfærestemning. Avslappende godfølelse. (Sanger 9, gruppesamtale 15.10.20)

Nirvana sier Sanger 9. Vi kjenner Nirvana fra buddhismen, og som buddhismens frelsesmål, der lidelsen opphører og man er frigjort fra uvitenhet og videre reinkarnasjon. Nirvana blir også forbundet med meditasjon, og kan beskrive en tilstand preget av en fornemmelse av enhet, harmoni og fravær av ego (Kværne, 2019). Jeg tolker Sanger 9 sin beskrivelse som mest rettet mot denne siste beskrivelsen av Nirvana. Harmoni ble det i høyeste grad da ulike sangere stoppet opp og ble liggende på ulike toner, og vi kunne oppleve at vi var en del av en større enhet ved å synge sammen, eller faktisk også det samme. Sanger 9 beskrev at det opplevdes som en behagelig og avslappende atmosfære, nettopp det man kan oppleve gjennom meditasjon. Det er også interessant at Nirvana beskriver en tilstand der det er fravær av ego. Kanskje kunne denne øvelsen for noen være med på å rette fokuset bort fra

selvet, eller det bevisste jeg-et, og lede oss over i en overskridende lekesfære der man forsvinner litt fra denne verden. Kanskje var det nettopp dette Sanger 9 snakket om?

Senere i prosessen forsøkte jeg ut flere øvelser, for å se om de kunne bidra til noe av det samme. For eksempel kan pust- eller støtteøvelser være en fin måte å "gi seg hen" på en kroppslig måte. Man kan se på slike øvelser som en slags indre lek, der man er svært konsentrert, men ikke selvkonsentrert. Oppmerksomheten kan rettes mot kroppslig bevissthet, fremfor deg som person. Hvis vi legger selvet litt til side, kan vi oppleve spennende og dype erfaringer, og forsvinne inn i en annen verden. På denne måten kan man si at leken ikke bare er lett og underholdende, men også noe konsentrert og dypt.¹⁶

6.5. Rollelek – å tre ut over jegets grenser.

Evnen til å tre ut over jegets grenser henger ifølge George Bataille sammen med evnen til å dramatisere. Den ekstatiske opplevelsen, eller "den indre erfaring" for å bruke Batailles' eget uttrykk, vil i religiøs sammenheng utløses i ritualets dramatiske høydepunkt. (Åm, 1989, s. 105)

For å kunne tre ut over jegets grenser, og oppnå ekstatiske opplevelser, må man altså ha evnen til å dramatisere. Jeg har tidligere nevnt sammenhengen med rolleleken og flere av øvelsene vi har brukt i prosjektet. I sitatet over ser vi at også i ritualet er dramatisering sentralt.

I leken overskrider barna på en måte også egne grenser for hvem de er, når de trer inn i andre roller og leker ut andre identiteter og inntrykk. (Guss, 2001, gjengitt i Wolf, 2017, s. 120)

Som i leken, kan vi i sangen dramatisere eller leke fram og spille ut ulike roller og identiteter. Det er kun fantasien som setter stopper for hvem vi kan være og hva vi kan skape.

Det er her grunn til å minne om at ordet fantasi i sin greske opprinnelse henger sammen med "det å bli synlig", dvs. Handler det om sinnets mottakelighet for indre bildeskaping. Vi ser det samme også på et moderne språk som engelsk: imagination, fra latin imago = bilde...på russisk heter fantasi voobrazjenie, fra obraz = bilde. For vi ser ikke bare med øynene. Hjernen har også andre visuelle baner enn dem som er knyttet direkte til øynene, tilgjengelige så vel for seende som for blinde. (Bjørkvold, 2005, s. 49)

¹⁶ Her har Tormod Wallem Anundsen bidratt med viktige perspektiver og eksempler gjennom veiledning.

Leken stimulerer våre indre bilder. Det samme gjør bøker – og musikk...For musikk kan med sin direkte tilgang til menneskets kropp og sanser utløse fantasibildene med særlig styrke. (Bjørkvold, 2005, s. 49)

Det siste av Bjørkvolds sitater har jeg også brukt tidligere i teksten. Det er svært relevant. Leken, så vel som musikken, kan få oss i kontakt med vår fantasi på en helt unik måte. Via leken, og ved å bruke fantasien, lager vi bilder, og vi kan bli til helt andre personer. Dette har også effekt på sangen. Vi kan for eksempel forsøke å se for oss en stor operasanger, julenissen, eller et instrument som tuba, for så å skulle imitere det. På et blunk kan klangfargen din ha blitt mørkere, og volumet ditt kraftigere, uten at du tenkte igjennom hva du teknisk sett måtte gjøre vokalt.

Jeg, når jeg skulle gjøre den mørke klangen så var det sånn "tuba" tenkte jeg.
(Sanger 5, gruppesamtale 10.12.20)

Det finnes ikke grenser for hva disse indre bildene kan tilføre sangen. Jeg har tidligere nevnt eksempler på improvisasjonsøvelser der vi brukte farger, instrumenter og følelser til å inspirere sangen. Det samme brukte vi da vi jobbet med elementer som klangfarge, stemmefunksjoner og effekter. I siste workshop jobbet vi med stemmeeffekter. Det var fascinerende å se hvordan bare et lite ord, eller lekende bilde, fikk sangerne til å mestre ganske så krevende lyder, istedenfor å gå mer teknisk til verks. Jeg kunne for eksempel si "etterlikn en ravn". Plutselig utførte de effekten *rattle*.¹⁷ Eller jeg kunne si: "vær en stor hund som bjeffer kraftig", og da *gruntet* hele gjengen.¹⁸ Leken inspirerte dem, og gjorde sannsynligvis også lydene lettere tilgjengelig gjennom disse indre bildene som fikk utløp via sangen. De lekende øvelsene var også med på å gjøre det mindre skummelt å forsøke ut ting som i utgangspunktet kunne være både nye og annerledes enn hvordan mange av dem var vant til å bruke stemmen. Dette var i øvingssammenheng. Målet vil være at de samme virkemidlene kan hentes fram og brukes i fremføringsammenheng. Igjen kommer vi tilbake til viktigheten av å ta i bruk det sceniske jeg, fremfor det private jeg.

¹⁷ "...rattle dannes af vibrationer ved tudbruskene, drøbelen, bagtungen, den bløde gane eller ved å la noget spyt over tudbruskene vibrere med" (Sadolin, 2012, s. 190).

¹⁸ "Grunt fremstilles ved at lade hele strubehovedet vibrere i en åben position" (Sadolin, 2012, s. 196).

Forskjellen ligger i å bruke seg selv og å være seg selv. Er vi oss selv på scenen (privat), stenger vi for det skapende, og det fører lett til for sterk selvsentrering om egne følelser. Bruker vi oss selv (personlig, det sceniske jeg), åpner vi for det skapende, vi åpner for forvandling, som er skuespillerens drivkraft. (Øyen, 2001, s. 41)

6.6. Å være istedenfor å spille

Lek og sang har en dynamikk som i sitt vesen ikke er ensidig fornuftsmessig basert. Fornuften kategoriserer verden i ordnede begreper. Den lekende fantasien har derimot kraften som med sin større grad av åpen begrepsløshet kan løfte oss videre, forbi den fornuftsbaserte erkjennelsens allerede erobrede form og viten. Den tar oss forbi fordømmen og inn i det nye landet, "på andra sidan stjärnorna." Lekens undrende kolon som emansiperende kraft mot fornuftens kategoriserte punktum. (Bjørkvold, 2005, s. 51)

Bjørkvold snakker om at du skal leke på ordentlig. Barn leker ikke at de er politi og røver, de er politi, og de er røver. Også her er Stanislavskijs tanker svært relevante. David Brunetti, som tidligere nevnt, har skrevet boken *Acting Songs*, som nettopp bygger på mye av grunntankene til Stanislavskijs. Brunetti har arbeidet med interpretasjon med utallige profesjonelle sangere, først og fremst på store musikalscener. Noe av det han er svært opptatt av er troverdighet i rollen. På samme måte som Stanislavskij, er han opptatt av å bygge rollen innenfra og ut. Istedenfor å tenkte på resultatet av en sang, så kan man bruke seg selv i prosessen, og slik bringe til liv et mer sannferdig arbeid. I tillegg er han inspirert av skuespilleren og teaterpedagogen Sandford Meisner og det som har blitt kalt *Meisner-teknikk*. Denne teknikken dreier seg om hvordan man som skuespiller kan øke evnen til å virke overbevisende og troverdig (Brunetti, 2006, s. 3 og 9). Meisners definisjon på god skuespillerkunst var "real living within a set of imaginary circumstances" (Brunetti, 2006, s. 1). Brunetti tok disse metodene og tankene videre til sangen. Han sammenlikner skuespilleren eller sangeren med barnet som for eksempel ringer til bestemor på leketelefonen sin. De later ikke som om de snakker med bestemor. De *snakker* med bestemor. De har evnen til å leve i denne oppdiktete verden med både spontanitet og følelsesmessig livlighet. Brunetti mener at vi som sangere kan oppnå det samme hvis vi virkelig lever det vi synger. Ikke lat som om du hører ting, ser ting og føler ting. Hør det, se det og føl det (Brunetti, 2006, s. 1-3). Sanger 5 beskriver noe tilsvarende:

Den låten av...fra "Frozen". "The next right thing" heter den. Så når jeg, hver gang jeg synger den så holder jeg på å grine. Fordi jeg tenker bare på liksom Anna. Så blir jeg så trist liksom. Så begynner jeg å grine, og så når jeg fortsetter å synge så tenker jeg at jeg er Anna liksom [ler]. Ja, så jeg bare går skikkelig inn i hennes rolle på en måte da, og bare, det blir sånn veldig dramatisk, selv om jeg ikke har noe sånn relasjon til det på en måte. Det bare dukker opp. Jeg føler ingen ting før jeg starter å synge, men det bare skjer akkurat der og da. (Sanger 5, gruppesamtale 11.02.21)

6.7. Status

Et effektivt grep når vi synger er å *være* istedenfor å *spille*. Jeg har tidligere nevnt interpretasjonsmetoden "10 trinn i tolkningen av en sang". Et annet tiltak vi brukte var å jobbe med *status*, etter Keith Johnstones prinsipper. Kort sagt referer status til maktforskjeller mellom karakterer. En karakter med høy status oppfører seg dominerende overfor en med lavere status, mens en karakter med lavere status underordner seg personer med høyere status. Man kan kjenne igjen disse ulike statusene gjennom kroppsspråk, handlinger, snakkemåte osv. Status er altså noe man *gjør*. Det er ikke snakk om hvilken sosial status eller rang man har i samfunnet, men hvilken oppførsel man har i møte med andre. Johnstone opererer med statusnivåene 1-8, der 1 har lavest status og 8 har høyest status (Johnstone, 1987).

Vi gjorde flere såkalte statusøvelser, og det var mye interessant som kom fram av disse. En av øvelsene var at en sanger skulle synge et enkelt vers eller refreng. Den skulle trekke en lapp der statusnummeret sto, og synge sangen ut ifra dette statusnivået. Så skulle vi som publikum gjette hvilket nummer den spilte. Etter hvert la jeg til enda et element, der man også ble opptatt av statusen til mottakeren av sangen, altså hvem sangeren forestilte seg at den sang til. Sangeren fikk et nummer og den imaginære mottakeren et annet.

En annen statusøvelse, som også tilførte mye til sangen, var en øvelse der en sangerne skulle synge en sangfrase, mens statusen skulle øke eller minske fra start til slutt. En sanger begynte på status 1 og avsluttet på status 8. En annen sanger prøvde det motsatte. Det var utrolig spennende å observere hva som skjedde med sangerne. Ikke minst forandret kroppsspråket seg totalt når de virkelig våget å gå inn i øvelsen. Fra helt lukket og innesluttet, til åpent og dominerende. Også stemmen ble svært påvirket av statusnivået. Når

sangerne hadde lav status brukte de svakt volum sunget i stemmefunksjonen *Neutral*,¹⁹ gjerne med lys klangfarge. De brukte ofte også *luft* eller *creak/creaking* som effekt.^{20 21} Når de hadde høy status forandret volumet seg til kraftigere. De sang i stemmefunksjonene *Edge* og/eller *Overdrive*.^{22 23} Det var spennende å se overgangene fra lav til høy status, og motsatt, og hvordan både stemme og kropp gradvis forandret seg, og hvilken stor effekt disse nivåene hadde på sangerne. Det virket som om sangerne knyttet øvelsene til lek, og at de raskt klarte å relatere seg til maktbalansene, og synge utfra dette. Disse statusforskjellene er vi vant til. Sangerne reflekterte rundt dette, og ga mange eksempler fra både leken og i vår egen hverdag. Vi er også vant til at statusen vår forandres avhengig av hvem man forholder seg til.

Typen med tall [refererer til statusøvelsene], så ble det litt enklere å visualisere hvordan holdningen skulle være, og. At du kan liksom kjenne litt på kroppen hvordan det hadde vært å være "nummer 4", og sånt. Og vi klarte jo fint og gjette. ... Det ble litt enklere når jeg tenkte skalaer. Du vet iallfall med deg selv hva din maks er og hva din minimum er. Og så kan du ut ifra det kjenne litt hvordan du hadde gjort det. (Sanger 4, gruppesamtale 26.11.20)

6.8. Aktive verb

En annen tilsvarende metode var å jobbe med såkalte *aktive verb*. Det vil si verb som krever handling. Dette bygger også på Stanislavskijs metoder, og jeg brukte dem i forbindelse med metoden "10 trinn i tolkningen av en sang". Når man gjennom metoden har utarbeidet sin egen rollekarakter i tillegg til mottakerens (som i noen tilfeller også kan være deg selv), kan man stille seg spørsmålet "hva vil jeg"? Her kan det være nyttig å bruke aktive verb når man synger. Hvis man synger en historie der man spiller en kvinne som er forelsket i en mann, og vil forsøke å vinne hans gunst, så kan man for eksempel bruke verbet *flørte*, eller kanskje

¹⁹ Neutral er en ikke-metallisk funksjon med bløt/myk karakter. Den kan synges i alle tonehøyder, på alle vokaler og tillegges luft. Den har en svak lydstyrke, men kan være kraftigere i det høye stemmeleie (Sadolin, 2012, s. 87).

²⁰ "Luft på stemmen opstår kun når luften passerer forbi stemmebåndene, samtidig med at der dannes tone" (Sadolin, 2012, s. 206).

²¹ "Creak/creaking is found by singing with a slightly incorrect use of the modes in a very controlled manner and is therefore creating certain vibrations of the vocal cords known as Creaking" (Sadolin, 2022).

²² Edge er en redusert- og hel-metallisk funksjon med distinkt twang av epiglottistrakten med en klar, åpen og skarp karakter (Sadolin, 2012, s. 116).

²³ Overdrive er en redusert- og hel-metallisk funksjon med en klar, åpen og ropende karakter (Sadolin, 2012, s. 106).

forføre. Begge disse verbene krever handling, og det er nettopp dette som virkelig gjør det interessant å se på. De aller færreste i publikum ønsker å bare høre deg synge, men de vil høre og se deg fortelle en historie. Her erfarer jeg, både fra tidligere, men ikke minst fra dette prosjektet, at både status-øvelser og aktive verb er både lekende og svært effektive grep i denne prosessen. Enda sterkere blir det når man klarer å skifte fokus fra det private deg, til det sceniske deg. Det handler plutselig ikke lenger om deg som sanger, men det handler om hva du ønsker å oppnå som det sceniske jeg, eller rollekarakteren, uavhengig av hvor nært eller fjernt den er din egen personlighet.

Det var mye fint som kom fram av disse øvelsen, både for øyet og for øret. Det var helt tydelig at bare et lite ord, det aktive verbet, hadde stor effekt på sangen. Ikke minst syntes jeg det var fascinerende å observere de andre sangerne som fulgte med på den som sang. Jeg kunne se hvordan de levde seg inn i handlingen. Hodet trakk seg nærmere den som sang, og ansiktet kopierte nesten det sangeren uttrykte. Det var også øyeblikk med masse latter, og mitt inntrykk var at også disse aktiviteten tilførte gruppen mer trygghet.

Noen kjente til metoden med aktive verb fra før, mens for andre var det en ny måte å jobbe på. At de opplevde det som effektivt, det var det likevel ingen tvil om. De snakket om at det hjelper på formidling, å uttrykke følelser, at det gjør det lettere å sette seg inn i sangen, og ikke minst at det blir spontant.

Jeg synes det hjalp veldig med de aktive verbene. På en måte kom mye lettere inn i den stemningen da. Og at måten man skulle formidle det på ble lettere å på en måte sette seg inn i. (Sanger 3, gruppesamtale 26.11.20)

Også disse lekende øvelsene kan være med på å gi transcenderende opplevelser. Hvis man våger å gå inn i handlingen som for eksempel det aktive verbet krever, kan det føre til spennende resultater både når det gjelder innlevelse og formidling, og ikke minst vokalt.

6.9. Flow

Et begrep som er verdt å nevne i denne sammenheng er *flow* eller *flyt*, gjort kjent av Mihaly Csikszentmihalyi. Csikszentmihalyi ledet en forskning som forsket på en gruppe mannlige kunstnere, og han fascinerte seg over hvordan de dag ut og dag inn jobbet med en dyp

konsentrasjon, mens de samtidig nøt arbeidet sitt som om det var den viktigste ting i verden. Han fant ut at det måtte være en indre eller egenmotivasjon som gjorde at dette var mulig. På den tiden var det få forskere som snakket om egenmotivasjon. Unntaket var Maslov, som tok for seg skillet mellom prosess- og produktorientert oppførsel i kreativt arbeid. Maslov identifiserte noe som han kalte "peak experiences" (toppopplevelser), og dette var et viktig utgangspunkt for Csikszentmihalyis forskning. Videre gikk han også til forskning på barnet, og så at nettopp leken har en slik egenmotivasjon, og at barn leker fordi det er gøy. Uten å gå veldig dypt inn på forskningen hans, dreier det seg om opplevelsen av å bli helt oppslukt av en aktivitet, slik at man glemmer tid og sted. Han kaller slike opplevelser "optimal experiences", og sier at man kommer i tilstand av flyt når man opplever dette. For at flyttilstanden skal oppstå, er det også helt relevant at utfordringene stemmer med egne forutsetninger, og at man nettopp er så motivert og tilfreds at man selv ikke lenger blir vesentlig. Man har rett og slett ikke tid til å tenke på seg selv, når man nyter en aktivitet i så stor grad, og er så konsentrert. Dette blir også sammenliknet med barnets lek eller ritene som kan føre til den oseaniske opplevelse, som nevnt tidligere (Csikszentmihalyi, 1988, s. 3-5, 27 og 32).

In flow the self is fully functioning, but no aware of itself doing it, and it can use all the attention for the task at hand. At the most challenging levels, people actually report experiencing a transcendence of self, caused by the unusually high involvement with a system of action so much more complex than what one usually encounters in everyday life. (Csikszentmihalyi, 1988, s. 33)

Igjen dukker transcenderende opplevelser opp. I leken, i ritene og i sangen, har vi altså muligheter for å oppnå disse optimale opplevelsene. Vi kan komme i flyt eller oppleve transcenderende opplevelser *hvis* aktiviteten er samsvarende med adekvat utfordring i forhold til egne forutsetninger, og at man både er i dyp konsentrasjon og nyter utføringen av aktiviteten. Sangerne reflektert også rundt begrepet flow.

...flow er egentlig mest det gyldne øyeblikket middelpunktet, for at det blir for enkelt, at det blir kjedelig, og at det blir for utfordrende, at det blir skummelt. I midten. Det er egentlig sånn som Sanger 1 har sagt at du vil helst være litt komfortabel før du går inn i noe som er utfordrende. Men at det ikke er sånn: "ah", jeg har gjort dette tusen ganger, det var kjedelig. Det er noe nytt, men noe du er interessert i. (Sanger 4, gruppesamtale 04.02.21)

Om sangerne opplevde flyttilstand gjennom dette prosjektet vet jeg ikke sikkert. Likevel har uttrykket blitt nevnt av dem flere ganger, og jeg tolker hendelsen jeg beskrev tidligere, da Sanger 7 var fullstendig hengitt til den rytmiske improvisasjonen, som et eksempel på at lekende øvelser og en lekende holdning kan gjøre dette mulig. Spesielt har jeg sett dem oppslukt av øvelser vi har gjort i fellesskap. Det er selvsagt motiverende for meg som pedagog, når man hører: "Kan vi gjøre det igjen? Det var så gøy"! Da vi evaluerte prosjektet i siste gruppesamtale ble også dette sagt generelt om workshopene:

Fordi at man kommer inn i den der, nesten som det der vi snakket om sånn flow, ikke sant. At man...det er så morsomt, at bare: herregud, må vi gå nå? Kan vi ikke sitte litt lengre liksom? (Sanger 9, gruppesamtale 11.02.21)

6.10. Gøy

Gøy. Et ord som har dukket opp igjen og igjen. Når sangerne skulle forsøke å beskrive hva de opplevde når de uttrykte at noe var gøy, nevnte de ord som lekent, flytsone, tiden går fort, komfortabelt, trenger ikke tenke, uten press, styrker fellesskapet, trygghet, spennende, lærerikt m.m. Ut ifra hva sangerne beskrev, og hva jeg selv observerte, vil jeg også knytte begrepet gøy til det foregående begrepet flyt. I kapittelet om lekens kvaliteter snakket jeg om at lek ses på som noe lystbetont. For at man skal oppnå flyttilstand må man nettopp nyte utførelsen av aktiviteten. Man må synes at det er gøy. Mye av det sangerne beskrev ovenfor kan vi nettopp kjenne igjen fra definisjonen av flyt. Kanskje er gøy en måte for sangerne å uttrykke flyt-opplevelser. Derfor vil jeg si at gøy og flyt på mange måter kan representere det samme, og noe som vi opplevde til stadighet gjennom utprøvingen med sangerne.

6.11. Lekens risiko og alvor

Leken oppstår. Den skapende livsform, i skjæringspunktet mellom fantasi og virkelighet, originalitet og ritualer, sprakende vidd og hjerteskjærende alvor. (Bjørkvold, 2005, s. 55)

Jeg har nevnt mange positive og frigjørende aspekter ved leken. Som kontrast fra forrige punkt, er det et annet ord som har gått igjen i flere av temaene jeg har belyst tidligere, nemlig lekens *alvor*. På samme måte som i ritualene, er den mer alvorlige, risikofylte siden ved lek helt sentralt å nevne. Når man jobber med lekinspirert sangundervisning som vi har gjort i dette prosjektet, opplevde vi at vi stadig risikerte noe når vi utfordret oss selv på ulikt

vis. Bjørkvold sier: "Veien over grensen til ny erkjennelse og viten er slett ikke alltid lekende lett" (Bjørkvold, 2005, s. 54). Sangerne har tidligere nevnt flere eksempler på at de har opplevd seg sårbare når de synger, også i denne prosessen, og spesielt i fremføringsammenheng. Da vi i etterkant av sangfremføringene i Workshop 6 reflekterte rundt opplevelsen, nevnte de blant annet dette:

Ja, men det var det med lyden, at jeg ikke har fått prøvd i mikrofon, for det gjorde meg litt spent. Det spente meg litt, for jeg vet ikke hvordan alt kommer til å forløpe, siden jeg ikke har testet det før. (Sanger 9, gruppesamtale 20.01.21)

For meg så var det vel ganske sånn alvorlig hele tiden, eller litt sånn seriøst på en måte. Og jeg synes det var vanskelig å holde på en måte lekenheten i det. Det var sånn, i starten når jeg ikke fikk det til, så var det sånn: å nei, krise, dette skal jeg faktisk framføre. Og var litt sånn, litt panikk med en gang, men ja. (Sanger 1, gruppesamtale 20.01.21)

I både de lekende øvelsene vi tok i bruk, og i fremførelsene for hverandre, var sangerne utsatt for risiko. De risikerte å gjøre feil. De risikerte å eksponere seg selv gjennom for følelser som kom til uttrykk via sangen. De risikerte å hengi seg til leken og eventuelle transcenderende opplevelser. I tillegg risikerte de å vise sine evner og musikalitet, og kanskje enda mer alvorlig: de risikerte å vise det de *ikke* mestret enda. Enkelte av sangere uttrykte for eksempel en frykt for både gehørtrening og improvisasjon, og frykten for at andre ikke skulle like det de gjorde.

I vårt kollektive lekende fellesskap var vi på en måte alltid "på scenen" når vi jobbet. Selv om det fungerte annerledes enn en tradisjonell konsert, var det likevel alltid noen som hørte og så på. Vi eksponerte til stadighet vår egen sårbarhet for de andre. På den måten kan man si at leken var både "alvorlig" og "farlig". I tillegg gjorde vi oss sårbare fordi vi utførte noe som er så viktig for oss, ja helt eksistensielt, nemlig sang. Jeg vil påstå at nettopp fordi vi våget å risikere, og å gå inn i lekens alvor, så førte det også til at vi tok nye musikalske skritt, og fikk oppleve dype musikalske erfaringer.

Det dreier seg ikke bare om å våge, med eksistensiell risiko. Det dreier seg like mye om å evne, med den fulle hengivelse, slik en lekende fantasi forlanger for å bære. Den minste dissonans av forbehold, distanse eller tvil – og strenger brister. (Bjørkvold, 2005, s. 54)

6.12. Oppsummering – lekens transcenderende evne

Tilbake til spørsmålet *hva kan lekens transcenderende eller overskridende evne tilføre sangundervisningen og sangernes praksis?* Her fant jeg at lekens transcenderende evne først og fremst kan gjøre at du opplever musikken på et dypere plan. På samme måte som ritualer kan lekende sangundervisning gjøre noe med deg. Leken overskrider tid og sted. Ved å gi seg hen til de lekende øvelsene kan man oppleve frihet og utvikling på mange områder, som vokalteknisk, rytmisk, formidlingsmessig etc. De konkrete øvelsene kan brukes i øvingssammenheng, og tas videre ut på scenen. Ved at vi sangere kommer mer i kontakt med vår patiske holdning, kan vi oppleve hvordan leken kan være med på å frigjøre oss. Ved å legge vårt private jeg til side, og gå fullt inn i det sceniske jeg, og ved å *være*, istedenfor å *spille* kan vi oppleve transcendens. I tillegg kan en lekende holdning gjøre oss villige til å oppleve sårbarhet og å våge og gå inn i lekens alvor og risiko. De overnevnte elementene kan gjøre deg i stand til å oppleve både frihet og utvikling som sanger.

7. Når det man har bygget opp bryter sammen på et øyeblikk

Kanskje et av de aller mest interessante øyeblikkene i hele prosjektet, var når det opplevdes som om det vi hadde bygget opp i løpet av de fem første workshopene brøt sammen på et øyeblikk. Jeg vil sammenlikne hendelsen med et reisverk som plutselig manglet viktige bærebjelker, og som gjorde at bygget i stor grad raste sammen. Hva som gjorde at dette skjedde vil være spennende å se nærmere på. Hvilke vesentlige byggeklosser var det som ble fjernet?

Med utgangspunkt i de tre hovedtemaene om lekens evne, kunne vi erfare at arbeidsmåten og øvelsene hadde tilført sangerne mer trygghet i forhold til både hverandre, meg og seg selv. Denne tryggheten, kombinert med den lekende arbeidsformen, førte til glede, som igjen var med på å føre til frihet og utvikling hos sangerne. Sangerne uttrykte at de hadde fått nye verktøy og nytt perspektiv som de kunne ta med seg videre. Sammen forsøkte vi å bygge noe stabilt, og som skulle gjøre det lettere for sangerne å gå inn i nye utfordringer.

I løpet av de fem første workshopene jobbet vi med temaer som gehørtraining, kropp og bevegelse, improvisasjon, interpretasjon og klangfarge. Som forberedelse til Workshop 6 ga jeg dem i oppgave å finne en sang og en musikalsk utfordring til hverandre. Alle fikk hver sin person de skulle gi en konkret oppgave. Jeg ga ikke noen spesielle kriterier til hva slags type sang, men det kunne gjerne være noe sangeren vanligvis ikke synger. Den musikalske utfordringen skulle bygge på de lekende øvelsene knyttet til de ulike temaene vi hadde jobbet med. For eksempel ga Sanger 8 i oppgave til Sanger 9 å synge sangen "Girl Almighty" av One Direction. Den musikalske utfordringen var først og fremst å jobbe med improvisasjon. I tillegg skulle hen synge med litt mørkere klangfarge på refrenget. Samtlige sangere fikk presentert sangen og sin musikalske utfordring på slutten av Workshop 5, og de hadde da frem til neste workshop å jobbe med oppgaven. I Workshop 6 skulle vi presentere resultatet for hverandre. Det virket som om de syntes det var en spennende oppgave å sette i gang med, og det ble mye latter da de fikk utdelt sangene og utfordringene. Selv var jeg også spent på å både se og høre hvordan de hadde løst de ulike oppgavene. Mitt ønske og oppfordring var at de kunne se på denne øvelsen med en lekende holdning.

Workshop 6 måtte utsettes noe på grunn av corona-restriksjoner, så litt over en måned gikk før vi møttes igjen. Da jeg kom inn i rommet en halvtime før vi skulle begynne, var flere av sangerne allerede på plass. Det virket som om det var litt "i-siste-liten-øving" på gang. Resten av sangerne kom inn en etter en, og man kunne nesten merke at stemningen var annerledes enn de tidligere workshopene. Planen for denne workshopen var å først å jobbe litt med kroppen, hovedsakelig med tanke på pust og støtte, og deretter skulle vi synge for hverandre. Vi testet blant annet ut noen av øvelsene fra Bjerger-Skölds bok angående å utnytte kroppens tyngdekraft, og effekten av tankens kraft. Jeg tenkte at dette kunne være en god start, både for kropp og sinn, før vi skulle presentere sangene for hverandre. I tillegg la jeg inn to nye momenter. Jeg ville at de skulle skrive noe jeg kalte for "rose-letters". Det skulle være en liten lapp med noen konkrete og positive tilbakemeldinger til den som hadde sunget. Deretter hadde vi en *motivasjonsrunde*. Her ba jeg dem alle om å komme med gode tips og forslag til hvordan vi kunne gjøre dette til en mest mulig avslappet og trygg setting, på samme måte som vi har opplevd at det kan være når vi jobber i denne gruppen. Mange kom med gode tips som å smile til hverandre, gi fokus, prøve å ikke bry seg om feil etc. Jeg ba dem også om å prøve og ha en lekende holdning til fremføringen, og jeg presiserte at ingen ting trengte å være verken "ferdig" eller "perfekt". Først og fremst ville vi bare se hvordan de hadde løst oppgaven. Det virket som om de klarte å motivere hverandre med disse ordene. I alle fall fram til første sanger satte i gang.

Vi satt i ring som vanlig, og lagde til en slags scene i utkanten av ringen. Ipaden min, med karaokeversjonene de skulle synge inntil, var koblet til anlegget, samt mikrofon. Det var også mikrofonstativ og notestativ for den som hadde behov. Jeg avtalte med en av sangerne som satt nærmest anlegget, at hen skulle stille litt enkel lyd underveis dersom det ble nødvendig. Vi trakk rekkefølge, og første sanger gikk opp på scenen. Sangeren presenterte sangen sin, samt den musikalske utfordringen. Så gjorde hen seg klar. Vi stilte raskt inn lyd, og satte i gang bakgrunnsmusikken. Jeg la merke til hvor nervøs sangeren var. Vi kunne se det på kroppsspråket og tydelig høre det på stemmekvaliteten. Hen virket alt annet enn fri. Det var som om alt vi hadde snakket om i motivasjonsrunden og alt vi hadde bygget opp i løpet av høsten var "long gone". Det sto en usikker og nervøs sanger foran oss. Hen var ikke den eneste. Flere av sangerne uttrykte tydelig nervøsitet og at de var ukomfortable i settingen.

Det var bare et fåtall av sangerne som så ut som om de koste seg med å fremføre, noe som også kom fram av samtalen i etterkant. I loggen min skrev jeg:

Man kunne se skjelving, anspenthet, uro, røde ansikter. Det var også utrygge blikk, selv om flesteparten av dem bare så ned på teksten på iPaden. Jeg ble virkelig overrasket over at så mange var nervøse. (Logg, 21.01.21)

Hva var det som gjorde at settingen ble så utfordrende for sangerne? Hvorfor klarte vi ikke å beholde den tryggheten jeg trodde vi hadde bygget opp? Dette vil jeg forsøke å se nærmere på i dette kapitlet.

7.1. Sangerne oppsummerte

Vanligvis har vi en gruppesamtale i etterkant av hele workshopen. Denne gangen valgte jeg å gjøre gruppesamtalen litt annerledes. Jeg ville at de skulle oppsummere tanker og erfaringer rundt både prosessen og fremføringen, da det fortsatt var ferskt i minne. Etter hver sanger tok vi derfor en liten prat, som jeg også tok lydopptak av. Jeg vurderte om det kunne være aktuelt å ta opp selve fremføringene, for å lytte til hva som kom frem musikalsk sett av det de hadde jobbet med. Jeg valgte likevel å ikke gjøre det, for å ikke legge mer press på sangerne enn nødvendig, og litt for å bare oppleve det i øyeblikket. Dette var noe sangerne også uttrykte at de foretrakk.

Sangerne delte mange tanker rundt hvordan de hadde jobbet med utfordringen, og hvordan de opplevde å synge for gruppen. Det var helt tydelig at jeg oppfattet dem riktig.

Flesteparten uttrykte at de var svært nervøse. Det var ulike grunner til denne nervøsiteten, men det var enkelte ting som gikk igjen hos flere.

7.1.1. Ikke godt nok forberedt

Det gikk igjen at mange av dem ikke var godt nok forberedt. Flere hadde utsatt oppgaven helt til de siste dagene. Dette førte til at de verken hadde god nok oversikt over sangen de skulle fremføre, eller at de hadde fått jobbet nok med den musikalske utfordringen. Ting hadde heller ikke rukket å sette seg i muskelminnet.

...jeg hørte vel på den i går. Og så hørte jeg på den mye i dag, og så fikk jeg litt hjelp av Sanger 5 før øvelsen. (Sanger 6, gruppesamtale 20.01.21)

Selv om jeg oppfordret dem til å ha en lekende holdning, og at ingen ting trengte å være ferdig, er det selvsagt en stor fordel å kunne sangen godt. I tillegg var vi som publikum interessert i å høre og se hvordan de hadde løst oppdraget, så en viss forventning var det jo. Det er klart at det kan oppleves stressende for en sanger, hvis den egentlig ikke har gjort "leksa si", og nesten måtte løse det der og da, mens andre ser på. Det var imidlertid helt tydelig at de som hadde jobbet med oppgaven, også var de som koste seg mest. Det er med leken som med det meste annet. Skal du bli god til noe, så må det øves på. Barn leker hele tiden. Mine egne døtre leker fra de står opp til de legger seg. Det virker som om det ikke er noe de heller vil. På den måten blir de gode lekere, samtidig som de blir trygge i rollen og situasjonen. Her var det nok nettopp øvelse og gjentakelse som manglet for flere av sangerne, for at de skulle oppleve at de mestret oppgaven og at de var trygge i settingen. De som hadde forberedt seg godt opplevde settingen på en mer positiv og trygg måte. På en annen side er det jo også mulig å tenke at kanskje var det nettopp tryggheten i gruppen som gjorde at faktisk flere *ikke* forberedte seg tilstrekkelig. Sånn sett kan jo også denne tryggheten i enkelte tilfeller og med enkelte personer bli en slags hvilepute. Jeg tror likevel flere fikk en oppvåkning da de sto på scenen, og kanskje lærte de noe fra dette.

7.1.2. Gjorde ting de ikke var vant til

Noe annet de nevnte som relevant, var at de gjorde ting de ikke hadde gjort før. For enkelte var dette en stor utfordring, og også det som gjorde at de ble nervøse. De måtte for eksempel venne seg til og høres annerledes ut enn vanlig, på grunn av valg av klangfarge, eller de skulle synge en helt annen stil eller sjanger enn hva de var vant til. Likevel sa de fleste at det var både gøy og spennende å gjøre noe helt nytt, og at det var noe de også vil ta med seg videre. Flere fikk også øynene opp for nye sjangere og artister. Dette er jo noe av styrken i å være en gruppe, at man kan inspirere hverandre også på denne måten.

Ofte så pleier det å være at jeg har litt mer sånn up-tempo liksom greier, så ikke stemmen er så naken. (Sanger 8, gruppesamtale 20.01.21)

Jeg hadde jo aldri hørt den sangen her i det hele tatt. Så da du sendte den på melding, så fikk jeg helt sjokk [ler]. Så det var bare rett inn på Spotify, og bare, hva er det her for noe? Og bare, ok. Kult! ... Jeg må bare begynne å leke meg i, altså høre på musikken, og se hva jeg kan gjøre for noe, ut av det. ... Men det er jo noe som jeg aldri ville ha sunget, ville ha funnet på å høre på i det hele tatt. (Sanger 9, gruppesamtale 20.01.21)

For enkelte var det ubehagelig å gjøre noe så annerledes, mens for andre var det spennende på en positiv måte. Igjen var det de som jobbet godt med oppgaven, og som våget å kaste seg inn i leken, som opplevde mest mestring. Likevel var det nok mange som ble positivt overrasket over hvor gøy det kunne være å gjøre noe helt nytt.

7.1.3. Sammenlikner seg med de andre

Noe vi har snakket om tidligere, og som også ble aktuelt her, er dette med å sammenlikne seg med andre. Kanskje spesielt fordi her var mange av sangerne et godt stykke ut av komfortsonen sin, ved at de jobbet med og fremførte sanger de ikke nødvendigvis ville valgt selv. Det kan da være lett å måle seg med andre i gruppen, som de kanskje vet har mye erfaring med akkurat det som de selv prøver på.

Det er jo fordi det er første gang jeg skal prøve noe nytt. Og så er det folk her som vet hvordan...nei. Nei, jeg vet ikke. Det var bare skummelt egentlig å bare synges foran folk. Spesielt Sanger 7 som er "pro" på akkurat dette [Sanger 4 ler]. (Sanger 4, gruppesamtale 20.01.21)

Her har Sanger 4 blitt utfordret på noe som Sanger 7 tydeligvis er dyktig på. Det er veldig naturlig at Sanger 4 umiddelbart sammenlikner seg med Sanger 7. Derimot hvis Sanger 4 hadde tatt med seg tankene fra tidligere workshops og gruppesamtaler om at hen er helt unik, og at ingen kan tilføre sangen akkurat det denne sangeren kan, så kunne det kanskje opplevdes mer positivt for sangeren. For det vi som publikum hørte var virkelig vakker sang. Jeg tviler på at mange av oss satt og tenkte på hvordan Sanger 7 ville ha utført låten. Til tross for at sanger 4 var nervøs, var det også øyeblikk i sangen der hen våget å slippe seg løs, og der sangerens sårbarhet kom til syne i formidlingen på en sterk måte. Det var virkelig noe helt unikt vi fikk oppleve som publikum.

7.2. Å Synge foran gruppen

Jeg var veldig i iPaden, for jeg var drit nervøs. ... Prøvde å kikke litt opp, men da var det litt mer bevegelse også. Prøvde liksom å tulle det vekk, eller liksom skjule det. Men jeg tror det var lett merkbart når jeg var så nedi iPaden. ... jeg går ned på der som er trygt, og det var da iPaden. (Sanger 7, 20.01.21)

Flere beskrev at de var nervøse foran gruppen, i større eller mindre grad. De som våget å bruke publikum mer var derimot de som opplevde det tryggere og mer positivt. Likevel er det interessant at selv de som syntes det var utfordrende å synge foran gruppen, så på det som en fin utfordring.

Jeg følte liksom at, eller sånn når jeg startet, så følte jeg at på en måte hadde på en måte blikkontakt med alle sammen. Og det virket, jeg fikk følelsen av at folk var interessert i å høre på det. (Sanger 3, gruppesamtale 20.01.21)

Flere nevner at settingen også påvirket. Selv om de var vant til å gjøre øvelser foran hverandre, så ble denne settingen annerledes. Vi satt fortsatt i ring, men det var litt tydeligere en scene enn tidligere. I tillegg brukte vi mikrofon, og det hadde vi ikke gjort i denne gruppen før. Plutselig ble det mer konsertpreg over situasjonen.

Jeg var nervøs. Det er veldig sånn intimt, alle er liksom i en ring. (Sanger 8, gruppesamtale 20.01.21)

Det var delte meninger med tanke på hvordan vi plasserte oss. Enkelte opplevde det intime som positivt, mens for andre kunne det virke ubehagelig og "for nært". Dette kan vi som sangere kjenne oss igjen i. Enkelte foretrekker det intime, mens andre foretrekker større scener. Her er vi forskjellige. De som opplevde settingen som fin uttrykte blant annet at det var positivt at man faktisk kunne se de som var der og at det ikke var like mange til stede, som det kanskje er på vanlige konserter.

Jeg synes faktisk det med kommunikasjon og formidling var litt enklere her. Litt fordi at da så jeg mennesker, holdt jeg på å si. Og på en måte da så jeg mennesker, og kunne ha blikkontakt. ...Og så føler jeg at hvis man er færrer, at det går fint liksom, på en måte da. Så blir jeg litt mer sånn, ja, klarer mer å slå seg løs da, hvis man kan si det sånn. (Sanger 2, gruppesamtale 20.01.21)

7.3. Støtte fra gruppen

Som gruppe var de likevel ekstremt støttende ovenfor hverandre. De heiet, smilte, fulgte med, klappet, og gav mange fine tilbakemeldinger til hverandre. De hjalp hverandre også hvis folk falt ut av det. Sang eller nynet med. (Logg, 21.01.21)

Til tross for at flere var nervøse, opplevde jeg at gruppen gjorde så godt de kunne i å støtte hverandre underveis. Det kunne kanskje virke som om det var til ingen nytte, men samtlige av sangerne uttrykte i samtalen i etterkant, at gruppens støtte virkelig var til hjelp, også de som opplevde situasjonen ubehagelig.

Jeg har egentlig bare følt en god trygghet i gruppen, så det gikk egentlig ganske greit. (Sanger 3, gruppesamtale 20.01.21)

Jo, nei, at når jeg sang, så liksom folk nikket med. Nikket med hodet, eller viste liksom rytmen i sangen da, som da viste at de på en måte hørte på. Ingen var på mobilene. Alt fokuset var på den som sang. (Sanger 7, gruppesamtale 20.01.21)

7.3.1. Om motivasjonsrunden

Selv om det kunne virke som om de hadde glemt alt som ble sagt i motivasjonsrunden, var det likevel flere som uttrykte at det var til hjelp. De ga hverandre tips som å alltid gi sangeren på scenen fullt fokus, smile og heie på hverandre, forsøke å ha en lekende holdning, akseptere at det ikke skulle være perfekt etc. For enkelte forsvant imidlertid rådene de ga hverandre når de faktisk sto på scenen. Det kunne likevel, som Sanger 1 sier, vært enda verre uten.

Jeg var jo med på å dele litt sånn tips og triks jeg, men jeg merket at når jeg kom der, sto foran gjengen selv, så bare. Altså fikk sånn skikkelig vegg foran meg, og bare glemte alt. Så, ja, det hjalp ikke så mye for meg allikevel. Jeg var drit nervøs. (Sanger 7, gruppesamtale 20.01.21)

Selv om jeg var veldig nervøs uansett, så hadde det sikkert blitt verre hvis det hadde vært, hvis vi ikke hadde hatt det foran. (Sanger 1, gruppesamtale 20.01.21)

Det var også fascinerende hvordan enkelte tok i bruk rådene, og forsøkte å motivere seg selv underveis:

Nei, jeg tenker bare: pust, dette går fint! Og så tenker jeg: skjerp deg! Det er liksom bare, tenk sånn, det er jo ikke noe farlig egentlig, så da prøver jeg bare å si: pust. Og så tenker jeg alltid sånn: hvis du klarer å roe deg ned nå, og få pulsen ned, så kanskje det blir bedre. (Sanger 1, gruppesamtale 20.01.21)

7.3.2. Om "rose letters"

"Rose-letters" var noe jeg valgte å ta med, fordi jeg selv har hatt positiv erfaring med bruken av dette. Som mennesker har vi en tendens til å huske den ene feilen vi kanskje gjorde, fremfor alt det vi faktisk fikk til under for eksempel en konsert. Det kan derfor være effektivt å få tilbakemeldinger på det som fungerte. Det som ikke fungerte vet vi som regel om uansett. Sangerne sier dette om å bruke "rose letters".

...det var veldig fint å få de tilbakemeldingene, fordi jeg var selv usikker på fremførelsen. Og så er man ofte ganske streng mot seg selv da, i hvert fall når det kommer til synging og sånn. Og så var det, jeg ble veldig rørt av å se kommentarene da. Gode tilbakemeldinger, og det gav meg på en måte sånn oppmuntring. (Sanger 6, gruppesamtale 04.02.21)

...når jeg fikk andre sitt perspektiv på det, så ble det en litt sånn: ok, kanskje jeg skulle prøve å øve på den tingen som jeg aldri pleier å gjøre,... (Sanger 7, gruppesamtale 04.02.21)

"Anerkjennelse er menneskets mest grunnleggende psykologiske behov" (Jordet, A. N., 2021). Det spiller ingen rolle om vi er ung eller gammel, nybegynner eller profesjonell. Vi har behov for å bli sett og anerkjent for de vi er og det vi gjør. Kanskje enkelte mener at de ikke trenger det, men da våger jeg å påstå at de *i alle fall* ikke tar skade av det. Det var tydelig at i denne gruppen virket det meningsfullt, og kanskje nettopp disse positive tilbakemeldingene var med på at enkelte av dem ikke *bare* satt igjen med en negativ opplevelse.

7.4. Rollearbeid hjalp

Det virket som om de som hadde fått musikalske utfordringer knyttet til rolle, var de som lettest klarte å fokusere og gjennomføre, mens de som hadde fått mer direkte sangtekniske utfordringer, var de som var mest stresset og nervøse, med unntak av noen få. Både interpretasjonsmetoder, aktive verb og statusarbeid var tydelig noe som fungerte for mange. Kanskje nettopp fordi det var lettere for dem å legge til side sitt private jeg, og heller gå inn i sitt sceniske meg.

...det er jo egentlig en veldig gøy oppgave synes jeg, å prøve og jobbe med formidling. For jeg synes fort når jeg blir veldig nervøs, så er det vanskelig å formidle. Så da må man jo være enda mer konkret på det når det faktisk er det som er oppgaven da. ...nå må jeg bare tenke på teksten og hva jeg tar ut av den. Og så bare så jeg på den, og så tenkte jeg: ja, det er sånn jeg ville ha tolket det, og sånn jeg har lyst å gjøre det. (Sanger 1, gruppesamtale 20.01.21)

7.5. Har sangerne klart å leke?

Det finnes neppe noe sted hvor et menneske kan føle seg så ensomt og utlevert som nettopp på scenegulvet. Det er en nådeløs lov, men den skuespiller [eller sanger] som blir tatt på fersk gjerning i å jukse, vil av et våkent publikum bli frakjent enhver videre troverdighet. En skuespiller som "later som" i sin rolle vil møte en tilskuer som later som om han eller hun er interessert i det han eller hun sitter og ser på. (Øyen, 2001, s. 27)

Som nevnt flere ganger, så er det sårbart å stå på scenen. Vi gir av oss selv på så mange måter. Kanskje spesielt fordi vi også er vårt eget instrument. Publikum forventer også både troverdighet og autenticitet. Når sangerne da får oppgaver som er langt unna det de er vant til, kan det derfor by på utfordringer. Nettopp dette var det mange av dem som uttrykte i form av nervøsitet, stress og liknende. Det kan kanskje virke som om denne oppgaven ikke fungerte, og at det ikke kom noe ut av den, men jeg opplever derimot at nettopp fordi ting faktisk ikke ble som forventet, lærte vi mye.

Jeg syntes det var utrolig spennende og lærerikt egentlig. Og det er så sykt sånn gøy, på en måte, å se når andre bare kaster seg ut i ting. Bare så får de det til, ikke sant. Og så føler jeg at man lærer så mye av å bare se på andre. Og bare formidlingsevne, og hvordan folk løser ulike sanger. Jeg syntes iallfall at det var utrolig gøy. Så det er jo noe av det gøyeste, synes jeg, å bare kunne høre på alle sammen, og se hvordan man har løst oppgaven. Det var utrolig spennende. (Sanger 1, gruppesamtale 04.02.21)

Det fikk meg til å tenke at jeg burde nok utforske mer, ikke sant, andre sjangere som jeg ikke har prøvd før og sånn. For det var gøy. Det var gøy. Så det er jo noe jeg kan øve på videre. (Sanger 4, gruppesamtale 20.01.21)

Mange av sangerne lærte mye om seg selv og sine egne grenser, både når det gjaldt å gå ut av sin egen komfortsone og hva de faktisk kan få til hvis de tør å leke, men kanskje også om viktigheten av en viss forberedelse. De har lært av å prøve ut nye ting, som sjangere, metoder og teknikker, men de har også lært mye av å observere hverandre, og se hvordan andre løser utfordringer. Det er også fint at flere har opplevd det som inspirerende å utforske nye elementer gjennom sangen. Vi har også sett viktigheten av å støtte hverandre

som gruppe, og hvordan det kan være både viktig og motiverende, spesielt i en slik setting når det man i utgangspunktet har bygget opp til en viss grad “bryter sammen”.

Det viste seg at noen av de viktige byggeklossene var borte, da spesielt opplevelsen av trygghet og glede, slik at muren for enkelte raste. Det ble en slags dominoeffekt, som jeg vil påstå ble startet av at de glemte å leke. Man kan utføre øvelser basert på lek, men dersom den lekende holdningen ikke er til stede, så vil øvelsene heller ikke ha samme effekt.

Opplevelsen av trygghet og glede forsvant fordi de glemte det som var hovedmålet, nemlig å ha en lekende holdning. Når tryggheten og gleden forsvant, førte det heller ikke til at de det gjaldt opplevde verken kroppslig eller kreativ frihet. Denne kroppslige reaksjonen de opplevde da de ble nervøse er noe jeg vil komme inn på i punkt 7.6.

Enkelte opplevde at de hadde lekt mye, andre noe, mens andre igjen syntes det var utfordrende å ha en lekende holdning. Igjen ser det ut til at det er de som hadde musikalske utfordringer knyttet til interpretasjon eller improvisasjon som beskriver at de har lekt mest i prosessen. Vi har sett fra de tidligere kapitlene hvordan dette nettopp er nært knyttet til rolleleken. Det virker også som om flere har lekt seg med utfordringen i øvingsprosessen, mens det var selve fremføringen som ble alvorlig eller “skummel” for dem. For enkelte var det settingen som var det utløsende. Kanskje hadde vi som gruppe blitt “gode” lekere i øvingssammenheng, men vi var fortsatt ikke på samme nivå i konsertsammenheng. Også dette må trenes på. Neste skritt kunne ha vært å gjenta slike “konserter”, i et forsøk på trene på å la den lekende holdningen få utspill også her, som igjen kan føre til opplevelse av glede og frihet også på scenen.

7.6. Balanse mellom psyke og fysikk

Som mennesker er vi psyke og fysikk i en ubrytelig sammenheng.²⁴ Dette er også vesentlig når vi synger. I dette masterprosjektet har jeg måttet ta noen valg i forhold til hva jeg ønsket å teste ut sammen med sangerne. Selv om vi gjennomførte enkelte lekbaserte tiltak og aktiviteter som omhandler kroppens fysikk i forbindelse med sang, så har jeg i hovedsak konsentrert meg mest rundt den psykiske siden. Siden vi ikke hadde jobbet like mye med

²⁴ Rekonstruert sitat ut fra mine notater fra samtale med Randi Bjerger-Sköld 28.04.22.

den fysiske siden, hadde sangerne, meg selv inkludert, rett og slett ikke nok kunnskap om hva som skjer kroppslig når man for eksempel opplever nervøsitet. Vi viste heller ikke nok om hvordan vi kunne komme oss tilbake i balanse da det skjedde.²⁵ Dette kan være en annen årsak til at vi opplevde at reisverket raste da vi fremførte sangene for hverandre. Selv om mange av de psykiske verktøyene var effektfulle for flere av sangerne, som for eksempel grep som interpretasjon basert på rolleleken, var det likevel ikke tilstrekkelig for de som ble for nervøse.

Det finnes en fellesnevner i all nervøsitet,... Spenningsnivået stiger i alle muskler og gjør dem kortere, slik at kroppen minsker i lengde og bredde. Når muskeltonusen høynes under stress, forårsaker dette også at tyngdepunktet i kroppen stiger, og dermed blir pusten grunnere. Kroppen komprimeres rett og slett både fysisk og psykisk for å beskytte oss og for å holde kontrollen. (Bjerge-Sköld, 2018, s. 56)

Nervøsiteten går direkte i kroppen fra amygdala, som er den delen av hjernen som vi bruker i sammenheng med læring, hukommelse og sosial atferd, og ikke via tankehjernen (Holck, 2020). Vi hadde rett og slett ikke fokusert nok på å trene "løsningen på problemet" inn i muskelminnet. "Det er viktig å ha registrert hvordan kroppens vektfordeling fungerer når man er i harmoni, slik at man kan registrere når den *ikke* er optimal, og når muskulaturen går fra dynamisk til statisk" (R. Bjerge-Sköld, personlig kommunikasjon, 29. april 2022).²⁶

Jeg var veldig nervøs. Ja, jeg begynte å skjelve og sånn, og så slår liksom hjertet så fort, så jeg bare klarer ikke å holde tonene eller å synge sånn som jeg vil på det lyse. Og det var litt sånn: "æch" [lager irritert lyd]. Det er litt sånn irriterende. Men, det er bare, jeg sliter litt med å kontrollere det på en måte. (Sanger 1, gruppesamtale 21.01.21)

Når nervøsiteten oppsto hos enkelte av sangerne, kunne de erfare at det som vanligvis fungerer kroppslig når de synger, ramlet sammen, fordi det fysiske aspektet ikke var internalisert tilstrekkelig. Et slikt fysisk arbeid med kropp og stemme kan være tidkrevende, spesielt hvis man har kroppslige uvaner som hindrer stemmen og som har fått satt seg over tid. Dette arbeidet ville nok ha krevd mer tid enn hva vi hadde sammen i akkurat dette prosjektet, og jeg har som nevnt måttet prioritere. Kanskje blir dette neste skritt for min

²⁵ Som fotnote 24.

²⁶ Hele dette avsnittet bruker perspektiver fra samtalen og veiledningen med Randi Bjerge-Sköld 28.04.22. og 29.04.22.

egen utvikling som sanger og sangpedagog. Jeg ønsker å jobbe videre med egen kropp og stemme, som jeg tidligere har fortalt har sine begrensninger, for deretter å videreutvikle en lekende metodikk som også omfatter mer av den fysiske siden i arbeidet med stemmen.

8. Mine funn og konklusjon

Jeg har i denne avhandlingen forsøkt å svare på problemformuleringen *hvordan kan kollektiv lek i sangundervisning føre til frihet og utvikling hos en sanger?* Arbeidet med sangerne, i form av workshops, gruppesamtaler og analyse av disse, samt aktuell faglitteratur, har gjort at det har utkrystallisert seg tydelige temaer som leken tilfører; nemlig et lekende *fellesskap* som fremmer *trygghet og glede*, at leken fremmer *kroppslig og kreativ frihet* og at leken har en *transcenderende evne*. For at dette skal være mulig har vi sett at noen byggesteiner må være på plass.

For å få svar på den overordnede problemstillingen har jeg forsøkt å jobbe ut ifra forskningsspørsmålene som oppsto underveis i prosessen:

1. *Hvordan kan lekens kvaliteter tilføre prinsipper til sangundervisning i gruppe?*
2. *På hvilken måte er fellesskapet vesentlig for sangundervisning som foregår i en gruppe?*
3. *Hvordan kan leken tilføre kroppslig og kreativ utvikling hos sangere?*
4. *Hva kan lekens transcenderende eller overskridende evne tilføre sangundervisningen og sangernes praksis?*

Jeg har forsøkt å belyse lekens kvaliteter, for så å trekke tråder til hvordan lekens egenskaper kan knyttes til og tilføre prinsipper til sangundervisning. Deretter har jeg oppdaget hvordan det lekende fellesskapet kan fungere som en styrke for sangerne og sangundervisningen. Hvordan man kan utnytte hverandres styrker, gjennom støtte og samarbeid, og hvordan man kan bli inspirert av hverandre. Jeg har oppdaget at leken også kan frigjøre oss både kroppslig og kreativt hvis vi våger å hengi oss til lekens sfære. Jeg har også funnet ut at man via leken kan få et dypere møte med musikken gjennom å la seg bli lekt med. Lekens transcenderende evne kan føre til at du hengir deg totalt til musikken og du kan oppnå flyt-opplevelser.

Som tidligere nevnt er noen av lekens kvaliteter at den er morsom, lystbetont og at den fører til glede eller noe positivt. Den er også spontan og frivillig, og den engasjerer lekeren aktivt (Garvey, 1979, s. 12). Nettopp *gleden* var helt essensielt for at sangerne opplevde det vi

gjorde som lekende. Men denne gleden var også avhengig av *trygghet* i det lekende fellesskapet. Ved blant annet respekt, støtte, samarbeid og fokus var det mulig å skape et lekende fellesskap basert på nettopp trygghet og glede. Når tryggheten er på plass, og man gjennom leken opplever glede, vil dette utløse både kroppslig og kreativ frihet. Ved at kroppen slipper å oppleve stress og press, vil det spille inn på tyngdekraftens virkning på kropp og pust. Dette er med på å frigjøre stemmeapparatet og gi indre dynamikk og muskulær elastisitet. Gjennom leken kan altså kroppen finne tilbake til barnets frie holdning. Når kroppen er fri og avspent, har det positive ringvirkninger på stemmen, som igjen gjør det mulig å utvikle seg. På samme tid kan også leken frigjøre oss kreativt. Ved å være åpen, ved å akseptere sin egen uperfekthet og unikhhet, ved å våge å gjøre feil, og ikke minst ved å ta i bruk sitt sceniske meg fremfor sitt privat jeg, kan man føle seg fri til å ta nye sjanser gjennom musikken, som både fungerer frigjørende og utviklende. Til slutt kan lekens transcenderende evne gjøre deg i stand til å gi deg hen til musikken på et dypere plan. Ved å tillate at den patiske, barnlige holdningen får plass kan du hengi deg lettere til både leken og musikken. Du kan oppleve øyeblikk av flyt, og at du ikke lenger *spiller* en rolle eller en historie når du synger, men at du *er* denne rollen og du *er* en del av historien. Dette tilfører en autentisitet som også publikum vil erfare. Når vi i tillegg våger å gå inn i lekens alvor, ved å være villige til å ta sjanser, være sårbare, og slik oppleve lekens risikofylte side, kan det også føre til både frihet og utvikling. Når du møter musikken på et slikt plan, i henhold til de overnevnte elementene, vil det virke både frigjørende og utviklende for deg som sanger.

Måten vi har jobbet på har vært i gruppe. Gjennom denne forskningen opplevde jeg at nettopp lekende sangundervisning kan fungere godt i gruppe. Her kan man spille på hverandre, hjelpe hverandre, heie på hverandre og ikke minst inspirere hverandre. Man er lekekamerater som i fellesskap bidrar til at man kan oppleve både frihet og utvikling. Selv om jeg har valgt å jobbe i gruppe, betyr det på ingen måte at det *ikke* er mulig å utføre lekende metoder i en mer tradisjonell en-til-en sangundervisning. Lek kan også fungere mellom sanglærer og sangelev, dersom de samme byggesteinene er på plass. Det krever riktignok at du som sanglærer legger vekt på å skape en lekesfære, basert på trygghet og glede, der du er lekekameraten som legger til rette for at leken får spillerom, og på den måten kan føre til frihet og utvikling hos sangeren. Mange av de lekende øvelsene kan også fungere når man jobber alene, og ikke minst vil en lekende holdning være viktig både i egenøving og på

scenen. Nettopp gjennom å ha en lekende holdning i øvings situasjon, vil vi få mer erfaring, og slik vil det muliggjøre en lekende holdning også i konsertsammenheng.

Gjennom mine funn i dette utforskende og analyserende arbeidet vil jeg derfor konkludere med at når de riktige byggsteinene er på plass, *kan* kollektiv lek i sangundervisningen føre til frihet og utvikling hos en sanger. Jeg har forsøkt å belyse *hvordan* og argumentere for måter å jobbe på som kan fungere i en slik type kollektiv sangundervisning.

Det er viktig for meg å påpeke at dette er kun *en* måte å jobbe på for å oppnå frihet og utvikling hos sangere. Selvsagt er det mange andre metoder som også kan fungere godt. Jeg er også klar over at sangundervisning er en kompleks prosess, der man må gå ut ifra den enkelte sangers utgangspunkt. Likevel vil jeg påstå at lekende sangundervisning kan gjøre elementer i undervisningen mer lystbetont, og kanskje nettopp derfor vil flere oppleve mindre press og våge seg ut i, og slik også mestre, utfordrende oppgaver.

Hvor går veien videre herfra? Funnene i prosjektet har gjort meg enda mer nysgjerrig på å finne mer ut av hvordan jeg som sangpedagog kan ta i bruk leken. Jeg ønsker å la den lekende holdningen bli en grunnstein i sangundervisningen, og være med på å senke presset som mange sangere kan oppleve i undervisningssammenheng. Dette handler ikke om at sangerne ikke skal jobbe og utvikle seg, men derimot kan leken føre til en indre motivasjon som kanskje gjør at de lærer og utvikler seg enda mer. Kanskje kan jeg også rokke litt ved den tradisjonelle en-til-en undervisningen, og erstatte eller kombinere denne med sangundervisning i gruppe. Ønsket er også at flere enn meg kan ta i bruk funnene som så tydelig peker på at lekbaserte metoder og gruppefellesskap er både frigjørende og utviklende for sangere. Kanskje blir neste skritt å videreutvikle workshops, basert på denne forskningen, som både sangere og sangpedagoger kan dra nytte av. Et ønske vil være å finne et nettverk av likesinnede sangere og sangpedagoger som kan være interessert i å utforske videre. En ting er i alle fall sikkert. Jeg er ikke ferdig med å leke!

Referanseliste

Alvesson, M. & Sköldberg, K. (2017). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Studentlitteratur.

Austin, J. L. (1975). *How to do things with words*. 2nd edition. Clarendon Press.

Bjerger-Sköld, R. (2018). *På naturens vilkår: En bro fra det anatomisk korrekte til det kunstnerisk frie*. Cappelen Damm akademisk.

Bjerke, A. (1951). *Den hemmelige sommer: Dikt*. Aschehoug.

Bjerkestrand, N. E. (2021, 15. juli). Polyrytmikk – musikk. I *Store norske leksikon*.

https://snl.no/polyrytmikk_-_musikk

Bjørkvold, J.-R. (2005). *Det musiske menneske*. Utvidet 7. utgave. Freidig forlag.

Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (Red.). (2015). *Kvalitative metoder: En grundbog*. 2. utgave. Hans Reitzels Forlag.

Brunetti, D. (2006). *Acting songs*. BookSurge.

Brørby, H. B. (2017). *Stemmen yrket mitt...og livet: En kvalitativ studie om profesjonelle sangeres opplevelser og erfaringer med stemmevansker og logopedisk behandling*.

[Mastergradsavhandling, Universitetet i Oslo]. DUO Vitenarkiv.

<http://urn.nb.no/URN:NBN:no-60900>

Complete Vocal Institute. (u.å.). *CVT Pedagogics: Muscle memory*. Hentet 4. april 2022 fra <https://completevocal.institute/cvt-pedagogics/>

Complete Vocal Institute. (u.å.). *3-year CVT Singer/Singing Teacher Diploma Course*. Hentet 17. mars 2022 fra: <https://completevocal.institute/3-year-course>

Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.S. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge University Press.

Eget arbeid. (2018). *Eksamen KF 402. Vitenskapsteori og vitenskapelig metode* [Upublisert eksamensoppgave]. Universitetet i Agder.

Garvey, C. (1979). *Lek: Barn i utvikling* (T. Gjerløw, Overs.). Universitetsforlaget. (Opprinnelig gitt ut 1977).

Hauge, A. (2020, 29. april). Kinestetisk sans. I *Store medisinske leksikon*.
https://sml.snl.no/kinestetisk_sans

Hernes, L., Horn, G., og Reistad, H. (1993). *Lek, dans og teater*. Tell forlag.

Holck, P. (2020, 22. november). Amygdala. I *Store norske leksikon*.
<https://sml.snl.no/amygdala>

Huizinga, J. (1955). *Homo Ludens: A study of the play element in culture*. Beacon Press.

Händler, L. F. (2019, 21. mai). Performativ (filosofi). I *Store norske leksikon*.
https://snl.no/performativ_-_filosofi

Johnstone, K. (1987). *Impro: Improvisation og teater* (F. Feigenberg, Overs.). Hans Reitzels Forlag. (Opprinnelig gitt ut 1979).

Jordet, A. N. (2020, 11. september). Anerkjennelse i skolen – det er altfor mange elever som strever. *Bedre skole*. Hentet 5. April 2022 fra
<https://utdanningsforskning.no/artikler/2021/anerkjennelse-i-skolen--det-er-altfor-mange-elever-som-strever/>

Kværne, P. (2019, 20. juli). Nirvana. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/nirvana>

Nachmanovitch, S. (1990). *Free play – The power of improvisation in life and the arts*. Tarcher. Penguin Publishing Group.

NAOB – Det Norske Akademis Ordbok. (u.å.). *Trans*. Hentet 5. april 2020 fra <https://naob.no/ordbok/trans-?elementId=54730231>

NAOB – Det Norske Akademis Ordbok. (u.å.). *Transcendens*. Hentet 5. april 2020 fra <https://naob.no/ordbok/transcendens>

NAOB – Det Norske Akademis Ordbok. (u.å.). *Transcendere*. Hentet 5. april 2020 fra <https://naob.no/ordbok/transcendere>

Nilstun, C. (2021, 8. november). Respekt. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/respekt>

Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. 2. utgave. Universitetsforlaget.

Sadolin, C. (Forfatter). (2022, 4. februar). *Complete Vocal Technique*. [Applikasjon, CVI Publications].

Sadolin, C. (2012). *Komplet Sangteknik*. 5. utgave. CVI Publications.

Stanislavskij, K. (1991). *Skuespillerens ydre teknik: En skuespillers arbejde med sig selv 2* (A. Rostrup, E. Roving, & S. Christiansen, Overs.). Nyt Nordisk Forlag Arnold Busch. (Opprinnelig gitt ut 1936).

Timani. (u.å.). *What is Timani*. Hentet 4. april 2022 fra <https://www.timani.no/what-is-timani>

Turner, V. W. (1969). *The Ritual Process. Structure and AntiStructure*. Aldine de Gruyter.

Ulvik, M. (2016), Aksjonsforskning – en oversikt. I M. Ulvik, H. Riese og D. Roness (Red.). *Å forske på egen praksis: Aksjonsforskning og andre tilnæringer til profesjonell utvikling i utdanningsfeltet*. Fagbokforlaget.

Universitetet i Agder. (2012). *Forskningsdesignet - Valg og muligheter* [Upublisert eksamensoppgave i faget *Metoder og oppgaveskriving*, Kandidatnummer 829]. Universitetet i Agder. Hentet 10.05.22 fra <https://www.uia.no/content/download/32126/318042/file/ME-512-2.pdf>.

Wolf, K. D. (2017). *I møte med barns spontane lek*. I M. Øksnes og T. H. Rasmussen (Red.). *Barndom i barnehagen: Lek*. Cappelen Damm Akademisk.

Wæhle, E. (2021, 2. september). Liminalitet. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/liminalitet>

Øksnes, M., & Steinsholt, K. (2003). Kunsten å fange øyeblikket – et essay om lek som improvisasjon. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 87(1-02), 56-68.
<https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2987-2003-01-02-06>

Øyen, T. (2001). *Grunnutdanning for skuespillere*. Tell forlag.

Åm, E. (1989). *På jakt etter barneperspektivet*. Universitetsforlaget.

Vedlegg – samtykkeskjema

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Hvordan kan kollektiv lek i sangopplæringen undervisning føre til mer frihet og utvikling hos en sanger”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut av hva leken kan tilføre sangopplæringen. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg ønsker å finne ut av hva kollektiv lek kan tilføre sangopplæringen, og om det fører til mer frihet og utvikling hos en sanger. Dette er datagrunnlag for en masteroppgave ved Master i Kunstfag.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Agder er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Jeg ønsker å bruke unge sangere som studerer musikk ved enten bibelskole, folkehøyskole, høyskole eller universitet, og som også har/har hatt tradisjonell individuell sangundervisning.

Hva innebærer det for deg å delta?

Metoden jeg vil bruke er aksjonsforskning, som vil si forskning der resultatene brukes til å starte praktiske tiltak under medvirkning av forskeren selv. Hensikten er at både meg som forsker og dere det forskes på skal oppnå en gjensidig innsikt i hva som fungerer best. Målet er at begge parter vil få læringsutbytte av prosessen.

Jeg vil altså forsøke å utvikle en praksis, samt at deltakerne er bidragsyttere. Deltakerne vil delta i 6-8 kollektive workshops, der vi avslutter med gruppesamtaler om det vi

jobbet med. Jeg vil bruke lydopptak i disse gruppesamtalene, som i etterkant blir transkribert og lagret i samråd med UIAs retningslinjer for sikker lagring av personvernopplysninger. Lydopptaket vil bli slettet etter endt eksamen.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Dersom forskning gjennomføres i forbindelse med undervisning eller behandling, er det viktig at du skiller klart mellom det som inngår i normal undervisning/behandling og det som skjer i forbindelse med forskningsprosjektet. Selv om enkelte av dere har meg som sanglærer på studiestedet deres, så vil vanlig sangundervisning gå uavhengig av dette som planlagt. Ingen må føle seg forpliktet til å takke ja, eller fortsette selv om du ønsker å trekke deg, av den grunn. Dette er et sidestilt prosjekt, og helt frivillig.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- De som vil ha tilgang til informasjonen ved Universitetet i Agder er meg (student) og mine to veiledere ved instituttet.
- For at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene vil navnet og kontaktopplysningene dine bli erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Ellers vil datamaterialet bli lagret på skytjenesten One Drive på UIA som ivaretar rettlingslinjene for lagring og personvern.

Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen. Det som publiseres vil være det deltakerne velger å dele i gruppesamtalene; det være seg tanker, følelser, opplevelser og erfaringer, men i anonymisert form.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er i juni 2021. Etter min eksamen vil alle personopplysninger og opptak slettes.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Agder har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Universitetet i Agder ved Tormod Wallem Anundsen (hovedveileder).
- Vårt personvernombud: Johanne Warberg Lavold

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Margrethe Skogrand
(Forsker/student)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *"Hvordan kan kollektiv lek i sangopplæringen føre til mer frihet og utvikling hos en sanger"?*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i praktiske workshops med utprøving av metoder.
- å delta i gruppesamtaler i etterkant av workshopene.
- at Margrethe Skogrand kan gi anonymiserte opplysninger om meg til prosjektet.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)