

## **Andningens betydelse i sångundervisningen**

Hur kan vi ta hjälp av olika andningsmetoder för att förebygga nervositet och anspänningar?

Margaretha Nordqvist

Examensarbete för Musikpedagog (YH)-examen

Institutionen för konst och kultur

Jakobstad 2024

## EXAMENSARBETE

Författare: Margaretha Nordqvist

Utbildning och ort: Yrkeshögskolan Novia, Jakobstad

Inriktning: Musikpedagogik (YH)

Handledare: Patrick Lax

Titel: Andningens betydelse i sångundervisningen – Hur kan vi ta hjälp av olika andningsmetoder för att förebygga nervositet och anspänningar?

---

Datum: 15.04.2024

Sidantal: 29

Bilagor: 5

---

### Abstrakt

I mitt examensarbete är ordet *nervositet* i fokus. Ordet beskriver ett känsloläge som är ångestfyllt i förhållande till något som ska ske. När vi blir nervösa, fungerar andningen inte normalt, vilket ofta avspeglar sig i röst användningen.

Syftet med detta arbete är att undersöka hur jag med hjälp av olika tillvägagångssätt och metoder kan utveckla en ändamålsenlig andning, som stöder sångröstens funktion. Metoder som används i mitt arbete är Yoga, Pilates och Mindfulness. Dessa förebygger nervositet och kan ge sångaren en bättre självkänsla. Mina tre forskningsfrågor var:

- 1) Hurdan är en tekniskt kontrollerad andningsteknik?
- 2) Hur kan jag som sångpedagog hjälpa sångstuderande för att motverka nervositet inför ett framträdande?
- 3) Vilka andningsmetoder och avslappningsövningar kan fungera för att motverka nervositet?

Genom att följa upp de studerandes uppfattning om sin egen nervositet, ville jag ta reda på huruvida dessa andnings- och avslappningsövningar fungerade. En skriftlig undersökning gjordes både före och efter övningarna. Resultatet av undersökningen beskrivs i mitt examensarbete.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: nervositet, andning, yoga, pilates, mindfulness

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Margaretha Nordqvist

Koulutus ja paikkakunta: Yrkeshögskolan Novia, Pietarsaari

Suuntautumisvaihtoehto: Musiikkipedagogi

Ohjaaja(t): Patrick Lax

Nimike: Hengityksen merkitys laulutunneilla – Miten voimme käyttää erilaisia hengitysmenetelmiä hermostuneisuuden ja jännityksen ehkäisemiseksi?

---

Päivämäärä: 15.04.2024 Sivumäärä: 29 Liitteet: 5

---

### Tiivistelmä

Tutkielmani keskittyy sanaan *hermostuneisuus*. Sana kuvaa tunnetilaa, jossa ollaan ahdistuneita jostain tulevasta tapahtumasta. Hermostuessamme hengityksemme ei toimi normaalisti, mikä näkyy usein äänessämme.

Työn tarkoituksena on tutkia, miten voin erilaisten lähestymistapojen ja menetelmien avulla kehittää tarkoituksenmukaista hengitystä, joka tukee lauluäänen toimintaa. Työssäni käytettyjä menetelmiä ovat jooga, pilates ja mindfulness. Nämä ehkäisevät hermostuneisuutta ja voivat antaa laulajalle paremman itsetunnon. Kolme tutkimuskysymystäni olivat:

- 1) Mikä on teknisesti hallittu hengitystekniikka?
- 2) Miten voin laulunopettajana auttaa laulunopiskelijoita torjumaan hermostuneisuutta ennen esiintymistä?
- 3) Mitkä hengitysmenetelmät ja rentoutumisharjoitukset voivat toimia hermostuneisuuden torjumiseksi?

Seuraamalla oppilaiden käsitystä omasta hermostuneisuudestaan halusin selvittää, toimivatko nämä hengitys- ja rentoutusharjoitukset. Kirjallinen kysely tehtiin sekä ennen harjoituksia että niiden jälkeen. Kyselyn tulokset on kuvattu opinnäytetyössäni.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: hermostuneisuus, hengitys, yoga, pilates, mindfulness

## BACHELOR'S THESIS

Author: Margaretha Nordqvist

Degree Programme: Yrkeshögskolan Novia, Jakobstad

Specialisation: Music pedagogue

Supervisor(s): Patrick Lax

Title: The importance of breathing in singing lessons- How can we use different breathing methods to prevent nervousness and tension?

---

Date: 15.04.2024 Number of pages: 29 Appendices: 5

---

My thesis focuses on the word *nervousness*. The word describes an emotional state that is anxious in relation to something that is about to happen. When we become nervous, our breathing does not function normally, which is often reflected in our voice.

The purpose of this work is to investigate how I can use different approaches and methods to develop appropriate breathing that supports the function of the singing voice. The methods used in my work are Yoga, Pilates and Mindfulness. These prevent nervousness and can give the singer a better self-esteem. My three research questions were:

- 1) What is a technically controlled breathing technique?
- 2) How can I, as a vocal coach, help singing students to counteract nervousness before a performance?
- 3) What breathing methods and relaxation exercises can work to counteract nervousness?

By following up the students' perception of their own nervousness, I wanted to find out whether these breathing and relaxation exercises worked. A written survey was conducted both before and after the exercises. The results of the survey are described in my thesis.

---

Language: Swedish

Key words: nervousness, breathing, yoga, pilates, mindfulness

## **Innehållsförteckning**

1	Inledning	1
1.1	Bakgrund	1
1.2	Syfte och forskningsfrågor	2
2	Forskningsmetod	3
2.1	Aktionsforskning	3
2.2	Beskrivning av forskningen och dess processer	4
2.3	Analys av data	5
3	Andningens fysiologi	6
3.1	Andningsorganens uppbyggnad	6
3.1.1	Andningsmuskler och andningsrörelser	8
3.1.2	Struphuvudets funktion	9
4	Nervositet	11
4.1	Rampfeber	12
4.2	Social fobi	13
4.3	Paniksyndrom	13
5	Avslappnings- och andningsövning	14
6	Presentation av resultat	16
6.1	Metoder som använts	16
6.1.1	Yoga	16
6.1.2	Pilates	18
6.1.3	Mindfulness	18
7	Slutsats	19
8	Resultatgranskning	26
9	Kritisk slutdiskussion och förslag till fortsatt forskning	28
	Källförteckning	29
	Bilagor	

## **Förteckning över bilder och diagram**

Bild 1: Aktionsforskningsspiralen.....	3
Bild 2: Andningsorgan.....	7
Bild 3: Diafragmans rörelse under in- och utandning.....	9
Bild 4: Struphuvudet.....	11
Bild 5: Avslappningsövning.....	15
Diagram 1:.....	21
Diagram 2:.....	22
Diagram 3:.....	23
Diagram 4:.....	24

# 1 Inledning

## 1.1 Bakgrund

I mitt arbete som sångpedagog, inom klassisk sång och numera med fokus på rytm- och popsång<sup>1</sup>, har jag märkt att många sångstuderande upplever problem med nervositet och har svårt att balansera sin andning. Detta kan, enligt mig, vara en följd av vårt högteknologiska samhälle, där prestationsångesten har stegrats. Senaste läsår arbetade jag på ett daghem och inspirerades och förundrades då hur lätt barnen sjunger utan nervositet och att andningen fungerar helt automatiskt.

Som sångpedagog vill jag hjälpa mina studerande genom detta examensarbete med frågan: Varför blir jag så nervös? Därför har det varit viktigt för mig att lära mig mer om dessa tre metoder som kan ge sångstuderande viktiga verktyg för framtiden. De blir mer självsäkra och vågar ta risker, som de kanske tidigare undviktit.

Jag fick lov av chefen för småbarnspedagogik i Vörå att få arbeta vidare med 15 barn i åldern 3–4 år med ett musikskoleprojekt. Under projektet kunde jag studera hur avslappningsövningar lugnade ner barnen. Jag hade 8 lektioner med dem från september 2023 februari 2024, ungefär 30 minuter varannan vecka.

Vi sjöng, dansade och övade musiklekar. Jag avslutade alltid varje lektion med en lugn stund, då alla barnen fick ligga på golvet och blunda samtidigt som jag sjöng en vaggvisa för dem. Mer och mer infann lugnet sig för varje barn för varje gång och det visar också hur viktigt det är med avslappning också för små barn. Personalen gladdes också av denna förändring.

I detta examensarbete vill jag belysa tre avslappningsmetoder som med fördel kan användas i mitt pedagogiska arbete. En undersökning med fyra sångstuderande i olika ålderskategorier ingår i detta examensarbete.

---

<sup>1</sup> Hänvisning till Evelina Gottbergs examensarbete Klassisk och/eller rytm? (Gottberg, 2018, s.10) Klyftan mellan rytmisång och klassisk sång handlar till större del ”om smak än om teknik”. (Sadolin, 2006, s.4) Brown håller med om att olika tekniker krävs för olika stilar, men hävdar på andra sidan att klassiska sångare och rytmisångare har instrument som skiljer sig åt rent fysiskt. Han säger att de sångarna ”lever i olika världar”. (Brown, 1996, s.136)

Tillsammans med studerandena har jag använt dessa tre metoder för att ge dem möjlighet att prova på dessa nedannämnda metoder.

- 1) Andningsövning baserad på Yoga
- 2) Andningsövning baserad på Pilates
- 3) Avslappningsövning baserad på Mindfulness

## **1.2. Syfte och forskningsfrågor**

Syftet med mitt examensarbete är att undersöka hur vi med hjälp av olika tillvägagångssätt och metoder kan utveckla en ändamålsenlig andning som stöder sångrösten.

Mina tre forskningsfrågor lyder:

- 1) Hurdan är en sångtekniskt god andningsteknik?
- 2) Hur kan jag som sångpedagog hjälpa sångstuderande för att motverka nervositet inför ett framträdande?
- 3) Vilka andningsmetoder och avslappningsövningar kan fungera för att motverka nervositet?



## 2 Forskningsmetod

### 2.1 Aktionsforskning

I detta kapitel kommer jag att presentera aktionsforskningen, den forskningsmetod som används för mitt examensarbete.

Aktionsforskningens syfte är att förändra praktiken, medan själva forskningsaspekten är att skapa kunskap om praktiken. (Rönnerman, 2022, s. 42)

Aktionsforskning är sammansatt av två ord, *aktion* och *forskning*, där det första är en praktisk handling och det andra ett undersökande förhållningssätt. Kanske är det här som enkelheten tar över och metoden blir ett faktum. Det är dock inte antingen eller, utan både och. Båda leden måste finnas med för att man ska kunna tala om aktionsforskning.

Aktionsforskningens syfte är att förändra praktiken, medan själva forskningsaspekten är att skapa kunskap om praktiken. (Rönnerman, 2022, s. 42)

Pedagogikprofessor emeritus Karin Rönnerman använder sig av en spiral för att belysa att aktionsforskning inte har ett slut, utan att processen fortsätter i oändlighet. Spiralen ett sätt att visa att det varken finns en början eller ett slut. Det betyder att man går in i den just där man befinner sig. Det kan förklaras genom att man planerar ett nytt tema och vill introducera det på ett sätt som blir ens aktion.

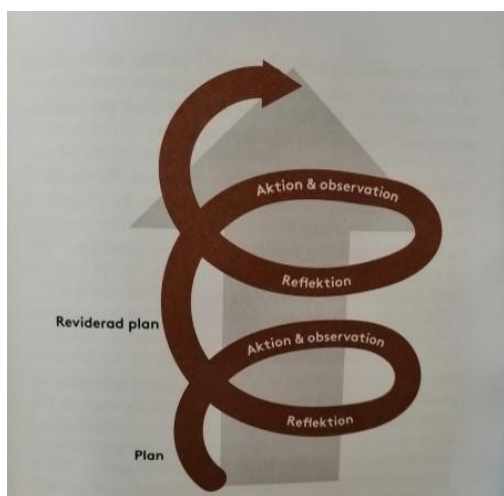


Bild 1) Aktionsforskningsspiralen (Karin Rönnerman, 2022, s. 43)

## 2.2 Beskrivning av forskningen och dess processer

Jag har valt att fokusera på processen som Rönnerman beskriver i sin bok: Aktionsforskning Vad? Hur? Varför? Hon använder dessa sex frågor i processen.

- 1) Ett problem identifieras
- 2)aktionen planeras
- 3) Informationen samlas in
- 4) Den insamlade informationen analyseras
- 5) Reflektion
- 6) Dokumentation och kommunikation

I mitt examensarbete är det problemet som ska identifieras. Hur kan andningsövningar hjälpa studerande som upplever att nervositet stör deras uppträdande så mycket att de undviker att sjunga inför publik? Det blir ett irritationsmoment som skaver och behöver förbättras. Varför blir jag nervös? Varför ska det vara så här? Vill jag ha det så här? Detta är centrala problem som kan ringas in i sitt sammanhang. Hur kan jag som pedagog, hjälpa studerandena med sin nervositet?

Jag bad fyra av mina sångstuderande fylla i ett skriftligt intervjuformulär, som samlar information om hur de upplever sin nervositet. Då blir det en planerad aktion som ska genomföras och studeras. En aktion innebär inte att allt förändras, utan endast en aspekt som ska eller kan förändras. Att iaktta och observera genom ett frågeformulär ger mig värdefull information hur studerandena upplever den specifika nervositeten vid sina respektive uppträdanden.

När de fyra studerandena fyllt i sina båda frågeformulär ska jag analysera informationen. Syftet med frågeformuläret i detta arbete, skall anses som en analys av studerandenas nervositet. Formuläret ska ge mig värdefull information och kunskap, så att jag kan

sammanfatta informationen överskådligt samt ge mig möjlighet att se ett samband. Jag gör en jämförelse av de båda frågeformulären.

Eftersom jag skriver detta examensarbete, gör jag mina egna reflektioner över arbetet. I praktiken tänker jag igenom vad som hänt eller sagts under undersökningens gång. Jag planerat frågeformulären enligt de frågor jag uttryckligen vill få svar på, hur nervositet påverkar studerandena under deras uppträdande.

När detta arbete publiceras offentligt, blir det ett examensarbete som andra kan ta del av. Min dokumentation kan inte kopieras rakt av, men kan ge inspiration till andra som är intresserade av samma ämne. Professor emeritus i pedagogik, Karin Rönnerman delger i sin bok *Aktionsforskning Vad? Hur? Varför?* fyra förslag på strukturer för dokumentation. Förutsättningar, process, resultat och reflektion. Dessa strukturer finns som en röd tråd genom mitt arbete. Kommunikationen kommer som en naturlig del när jag presenterar mitt arbete officiellt inför opponenter efter att arbetet har då granskats. Jag kommer också att delge mina studerande information om undersökningen.

### **2.3 Analys av data**

I mitt examensarbete har jag använt mig av forskningslitteratur som hjälpt mig hitta svar på de tre forskningsfrågorna som presenterades tidigare i arbetet. Teorin har varit en viktig grundpelare för att kunna återge goda och tillförlitliga svar på auktionsforskningens frågeställningar.

Den praktiska delen av mitt forskningsarbete, bestod av två frågeformulär, blankett 1 och blankett 2 med rubriken *Frågor om nervositet*. Min undersökning gjordes på finska, eftersom mina studerande är finskspråkiga. Sedan transkriberade jag och översatte frågorna och svaren till svenska. Undersökningen gjordes bland fyra sångstuderande, A, B, C och D, i åldrarna 13–50 år, tre kvinnor och en man.

Jag bad alla fyra sångstuderande träffa mig i mitt klassrum. Studerandena sjöng i tur-och ordning en solosång, som jag ackompanjerade. Efter det fyllde alla i den första blanketten.

Sedan utförde vi tillsammans en andningsövning som baserar sig på både Yoga och Pilates, den har element från båda metoderna. Efter detta lät jag studerandena lyssna på en avslappningsövning som jag spelat in åt dem på ljudfil, övningen baserar sig på Mindfulness.

Dessa övningar fick studerandena arbeta med under fem veckor. Alla förde en egen dagbok och skrev ner när de gjorde sina andningsövningar respektive sin avslappningsövning. Fem veckor senare upprepade vi samma procedur igen. Alla fyra studerande sjöng sin solosång och sedan fyllde de i den andra blanketten.

Jag ville använda mig av undersökningsformulären för att få svar på mina frågor och på så sätt ha möjlighet att visa resultaten i diagrammen 1, 2, 3, och 4, längre fram i mitt examensarbete. Jag använde både öppna och slutna frågor i mina undersökningsformulär.

När jag nu ställer analysen mot teorin kan jag konstatera följande: När sångaren upplever nervositet, blir andningen ytlig och då fungerar andningsapparaten inte såsom den borde. När syreupptagningen i blodet försämras leder detta till att andningsfunktionen försämras.

### **3 Andningens fysiologi**

#### **3.1 Andningsorganens uppbyggnad**

I detta kapitel presenterar jag andningens fysiologi, andningsmuskler och andningsrörelser samt struphuvudets funktion.

Andningsorganen medverkar i kroppens ämnesomsättning med två livsviktiga funktioner. Den första är att tillföra kroppen syre och den andra är att utsöndra koldioxid. (Brinkman, 1995, s. 102).

Den indelas i *luftvägar* och *lungor*. Luftvägarna består av rörformade delar som sträcker sig från näsöppningarna till lungorna. Luftvägarnas uppgift är att leda luftströmmen till och från lungorna. Lungorna är två mjuka och töjbara organ som fyller ut större delen av brösthålan. Lungvävnaden består av en mängd luftfyllda lungblåsor (alveoler) som är omgivna av ett blodkärlsnät. I alveolerna kommer luft och blod i så nära kontakt med varandra att de kan utväxla gaser. Detta sker på följande sätt; en del av luftens syre tas upp i blodet och en annan

del av blodets koldioxid avges till luften. Lungorna är omgivna av bindvävshinnor, *lungsäckar*, som håller dem utspända. För andningsrörelser finns särskilda *andningsmuskler*.

Andningen är en biologisk funktion i människan. Ordet *biologi* är grekiska och betyder läran om livet. Man kan översätta *Biologi* till läran om liv. (Norberg, 2018, s.118)

I egenskap av biologisk funktion har andningen en särställning hos människan, eftersom den är den enda funktionen som kan vara både frivillig och ofrivillig. Vi andas medvetet och kan påverka vår andning hur vi vill, eller ignorera den, och då andas kroppen helt själv. Vi överlever inte utan att andas.

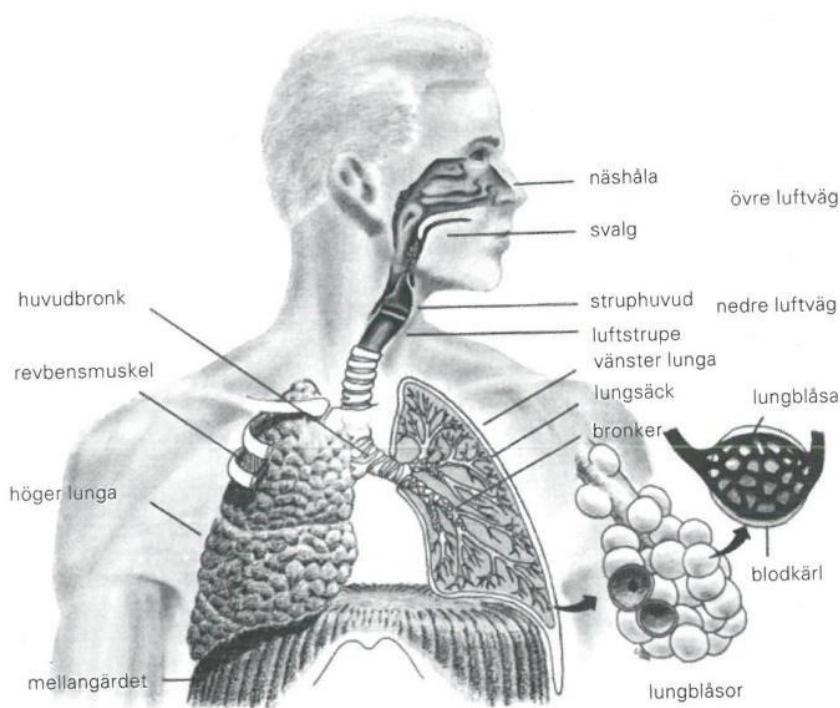


Bild 2) Andningsorgan (Brinkman, 1995, s. 102)

### 3.1.1 Andningsmuskler och andningsrörelser

Vår kropp kan inte fungera utan andning, därför är det viktigt att vi har kontroll över den. Andningen kan bli slumpartad och oregelbunden när vi blir nervösa. För att stärka vår omedvetna del av andningen måste vi ta medveten kontroll över den för att få jämvikt igen. När vi blir osäkra och nervösa, påverkas vår andning av störande tankar och vi börjar spänna oss och har svårt för att slappna av.

Många använder mental träning för att få bukt med negativa tankar som leder till de fysiologiska reaktionerna med andningen. Vi styr tankarna till rätt banor och då fixar andningen sig på köpet. Vi använder målbilder och målprogrammering, bl. a. avspänning, avslappning och avkoppling, muskulär och mental avslappning.

Vi behöver få in syre i kroppen för att den ska fungera och för att den ska göra sig av med koldioxid. I andningen aktiveras nervsystemet, hjärnan, lymfkörtlar, näshåla, bihålor, munhålan, svalget, luftstrupen, luftrören, andningsmuskulerna, bronkerna och alveolerna. Hela transportsträckan ner till lungblåsorna har som en viktig funktion att värma, rena och fukta inandningsluften. Det är blodets syrehalt som avgör hur och när vi andas. Vårt andningssystem sitter i lillhjärnan och reglerar det autonoma nervsystemet.

Vi skiljer mellan två typer av andningsrörelser, *bröstandning* (medverkan av revbensmuskler) och *bukandning* (medverkan av mellangärdets muskel, diafragman). Bröst och bukandning kan utföras var för sig, men mestadels används båda samtidigt.

Det finns många aspekter som påverkar vår andning. För att få en god andning finns det ingen genväg utan det är grundläggande långsiktiga förändringar i livet som du kan göra parallellt med att du bekantar dig med andningsövningar. (Norberg, 2018, s.244)

Nedan ser vi en beskrivning om hur andningen fungerar.

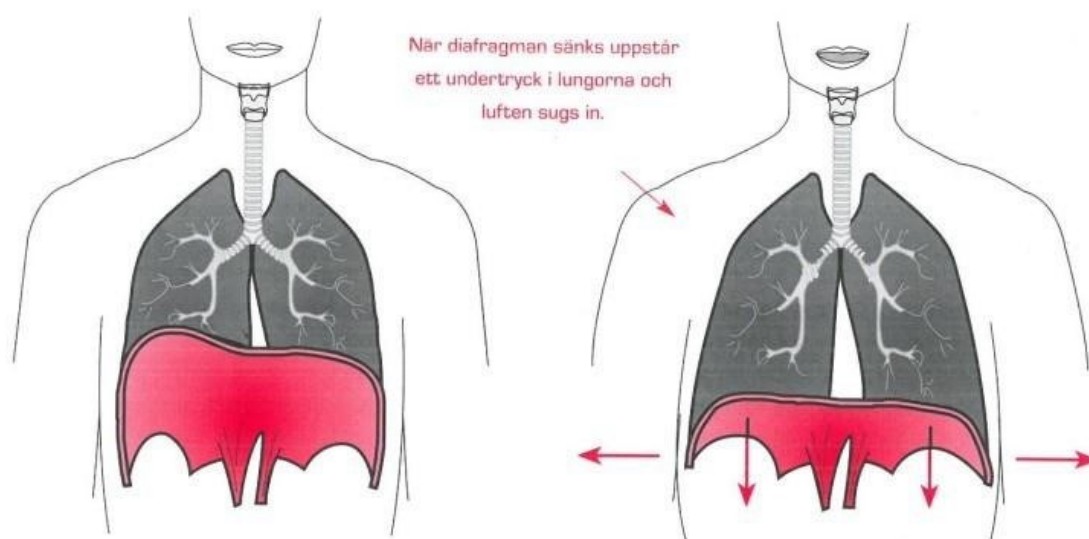


Bild 3) Diafragmans rörelse under ut-och inandning (Sadolin, 2006, s. 19)

### 3.1.2 Struphuvudets funktion

Stämbanden (också kallade stämläpparna) sitter inne i struphuvudet. Det är här ljudet bildas. Stämbanden sitter sidlänges över luftstrupen. När man andas in och ut utan ljud öppnar stämbanden sig, och luften passerar förbi dem. Man kan också välja att sluta stämbanden kring den utströmmande luften. Detta sätter stämbanden och deras slemhinnor i svängning och på detta sätt skapas ljud. (Sadolin, 2006, s. 40)

För en sångare är det viktigt att ge stämbanden så bra arbetsvillkor som möjligt, vi håller tillbaka på den utströmmande luften och förhindrar spänningar. En bra stödteknik ger många fördelar, man kontrollerar röstens olika funktioner. Ett bra stöd är viktigt för att luftrycket mot stämbanden inte ska bli för kraftigt. Ett kraftigt luftryck kan göra det svårt för stämbanden att bilda en ton. Man ska styra utandningen i stället för att överlåta den till diafragman som försöker slappna av, och då hålls luftflödet på en optimal nivå. Denna styrning av utandning kallar vi för ”stödet”. Vi stöder vår ton.

Under en diskussion om stödet med en av mina studerande, sade hen att det finns ett bra ord på finska, dvs. "valmius" samt på engelska "stand-by". Det beskriver i detalj vad det är fråga om.



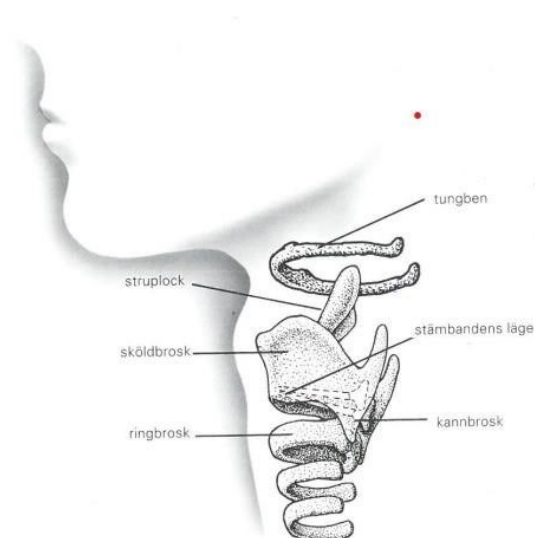


Bild 4) Struphuvudet (Brinkman, 1995, s.105)

#### 4 Nervositet

Nervositet är en benämning av ett känsloläge där vi känner oro eller har ett ångestfyllt förhållande till något som skall ske. Ångesten, som är utfallsrelaterad, kan antingen bero på att vi inte vet vad som kommer att ske, eller inte hur det som sker kommer att tas emot av andra.

Jag har dessutom valt att belysa tre andra områden inom nervositet, som anknyter till mitt examensarbete, eftersom de påverkar oss att inte kunna utföra vårt arbete inför publik. I detta fall att sjunga inför publik. Dessa områden är rampfeber, social fobi och paniksyndrom.

Man kan också förklara nervositet som läkaren/psykoterapeuten samt violinpedagogen Åke Lundberg gör. Han ger oss tre teser att fundera över:

- 1) Man ska vara nervös för att kunna ge sitt bästa

Det är naturligt att vara nervös inför ett framträdande. Den kroppsliga reaktionen som består av att adrenalin strömmar ut i kroppen, gör att våra sinnen skärps, så att vi kan fungera med

ökad högre intensitet och känsla än normalt, något som ökar det konstnärliga uttrycket (Lundberg, 1998, s.10).

- 2) Nervositet bli en positiv kraft när energin fokuseras och riktas utåt. Är man nervös på ett destruktivt sätt, presterar man sämre än normalt vid ett framträdande. Det blir för mycket spänning i kroppen och det utlöser hjärtklappning, darrningar, minnesluckor, det vi kallar "black out".

Men för lite anspänning försämrar den musikaliska prestationen och framträdande blir korrekt men saknar liv och glöd. (Lundberg, 1998, s.10)

Vi behöver hitta rätt spänningsnivå. Det tar tid att lära sig den konsten.

*Det är i grund och botten bra att var nervös* (Furman, 2002, s. 75), säger den finländske psykiatern och psykoterapeuten Ben Furman. Det är inte enbart negativt att spänna sig, det gör faktiskt en del nytta. Många sångare, skådespelare, scenkonstnärer ser sin rampfeber som ett positivt fenomen som hjälper dem att koncentrera sig på sina framträdanden och göra sitt bästa.

#### **4.1 Rampfeber**

Den sociala situation som oftast oroar sångare, skådespelare, talare, föreläsare är att uppträda offentligt, vilket vi nästan alla vill göra. Vi vill göra ett bra uppträdande fritt från nervositet och ångest.

Det kan pirra i magen inför ett uppträdande, hjärtat kan bulta, man kan frysa eller svettas, man mår illa och kräks och går ideligen på toaletten. De flesta klarar av symtomen och accepterar känslan och vet av erfarenhet att känslan viker undan så fort framträdandet börjar.

Ibland händer det att nervositeten håller i sig och stör vår prestation, vilket kan leda till att det blir så plågsamt att vi undviker att utträda inför publik.

*”Att behöva genomlida de hemska ögonblicken, skulle jag inte ens önska min värsta ovän.” (Luciano Pavarotti) (Lundberg, 1998, s.15)*

I sin bok *Rampfeber* menar Åke Lundberg att det finns vanliga missuppfattningar om rampfeber, t.ex. att det är bara nervösa personer som drabbas av åkomman samt att rampfeber försvinner med åren. Personer som är väl förberedda har sällan rampfeber är en vanlig missuppfattning.

Ben Furman skriver i sin bok *Fjärilar i magen* om hur viktigt det är att använda sig av andningsövningar och avslappningsövningar för att bättre kunna hantera sin rampfeber.

## **4.2 Social fobi**

Social fobi, rädsla i sociala situationer, är troligen det vanligaste av alla psykiatriska problem. Det är en folksjukdom, ett besvär som plågar hundratusentals människor. Detta kan leda till depression, alkoholproblem, läkemedelsmissbruk, konflikter i medmänskliga relationer, isolering och ensamhet samt svårigheter med att lyckas i studier eller göra karriär i arbetslivet. (Furman, 2002, s. 44)

Social fobi är en rädsla som gör att personer spänner sig inför att umgås och prata med andra. De väljer hellre att isolera sig från andra, tackar nej till ett bra arbete, har svårt för att gå på bjudningar, eller äta med andra människor och undviker att tala offentligt på möten.

## **4.3 Paniksyndrom**

Ett väsentligt inslag i paniksyndrom är ett akut ångestfall som går under namnet panikattack. Attacken kännetecknas av obehagliga kroppsliga symtom och därtill relaterad ångest. Den yttrar sig olika hos människor men har ändå så många likheter att namnet panikattack beskriver fenomenet väl. (Furman 2002, s. 91)

symtom som utvecklas vid en panikattack liknar de reaktioner en skräckslagen person får. Hjärtat bultar, man svettas i handflatorna, käkarna och händerna domnar. Synen försämras och magont kan förekomma och det känns som ett toalettbesök kunde hjälpa. Personen kan hyperventilera under panikattacken och kippar efter andan. Den drabbade kan tro att den får en hjärtinfarkt och ber någon ringa ambulans. Vid akutmottagningen visar det ofta sig att personen som drabbats är frisk och inte behöver vård.

## 5 Avslappnings- och andningsövning

I detta kapitel kommer jag att presentera avslappnings- och andningsövningar som baserar sig på Yoga, Pilates och Mindfulness. Eftersom mitt examensarbete handlar om nervositet och hur man kan hantera den med hjälp av andningsövningar, följer här en praktisk beskrivning på dessa övningar:

### *Avslappningsövning baserad på Mindfulness*

1. *Sätt dig bekvämt på din stol eller pilatesboll. Känn efter hur din rygg får stöd av stolsryggen. Placera dina fötter stadigt på golvet. Lägg dina händer i knät.*
2. *Blunda och andas in och ut i egen takt. Känn hur din bröstorg och mage fylls med luft och låt andningen bara flöda. Låt armar och händer slappna av.*
3. *Känn efter hur ditt huvud, nacke och ansikte slappnar. Låt din rygg och din mage slappna av, och kom ihåg att andas lugnt och stilla.*
4. *Fokusera på att slappna av i sittmusklerna och benen, ända ner till fötterna och bara andas.*
5. *Känn att du bara slappnar av mer och mer.*
6. *Låt dina tankar komma och gå och börja småningom fokusera på höra ljuden i rummet och utanför rummet. Låt ändå tankarna återvända tillbaka till andningen och fokusera på den.*
7. *Varje gång du märker att du börjar tänka på något annat än andningen, fokusera bara på att återvända tillbaka till den igen.*
8. *Så småningom får du börja röra dina händer och armar, röra på dig i stolen. Sträck på dig och öppna ögonen igen.*



Bild 5 Avslappningsövning (Witick, 2007, s. 67)

*Andningsövning baserad på exempel både från Yoga och Pilates:*

*Stå stadigt med båda fötterna på golvet. Svanka inte ryggen. Undvik knäslås och gunga istället för att hitta en bra stående position.  
Lägg dina händer på magen och börja övningen:*

- 1) Andas in på (1) 2, 3 och blås ut (1) 2, 3*
- 2) Andas in på (1) och 2 och blås ut (1) 2, 3, 4, 5*
- 3) Andas in på (1) och 2, 3, 4, 5, 6, 7*

## 6 Presentation av resultat

### 6.1 Metoder som använts

I detta kapitel kommer jag att presentera de metoder jag använt för att få ett forskningsresultat. Jag använder olika avslappnings- och andningsmetoder i mitt dagliga arbete som sångpedagog.

I detta examensarbete presenterar jag tre olika avslappnings- och andningsmetoder, Yoga, Pilates och Mindfulness. Gemensamt för dessa tre metoder är att de fokuserar på en medveten andning, det vill säga att använda andningen på ett effektivt sätt och fokusera på att hantera stress och känna harmoni.

#### 6.1.1 Yoga

Yoga är ett grundläggande begrepp i indisk filosofi, psykologi och religion och var i äldre indisk tradition beteckning på ett flertal olika fysiska och kontemplativa (meditations-) tekniker. I västvärlden används benämningen ”yoga” ofta i en snävare betydelse, och avser då en nutida form av *hathayoga*, med fokus på fysiska övningar genom de ställningar som kallas *asana*. (Kent, 1995, s. 10)

Det yttersta målet med yoga har beskrivits som *moksha* (frihet, frigörelse), men en entydig beskrivelse av vad detta innebär är inte möjlig; eftersom det beror på vilken praktisk, filosofisk eller andlig tradition man utgår ifrån.

Dagens västerländska yoga håller sig till en inriktning på kroppen. Indra Devi (född Eugenie Peterson, 1899–2002) lanserade på 1950-talet ett mjukt vilande slag av yoga med ett 12 *asanas* och undvek andlig undervisning. Hon såg yoga som en terapi mot oro, stress, för skönhet och hälsa.

Det finns många olika yogatraditioner och den tradition som jag fokuserar på i detta examensarbete är Hathayoga, eftersom den betonar *shatkarma*, rening av de inre organen, *pranayama*, andningsövningar och *asanas*, kroppställningar.

Hathayoga och dess kroppsövningar, *asana*, är i Europa den mest kända formen. Många västerlänningar använder ordet ”yoga” synonymt med dess fysiska övningar. Utövaren strävar efter balans genom meditation (dhyana), andningsteknik (pranayama) och kroppsövningar. (Kent, 1995, s. 154-155)

Enligt Wendy D. Leborgne och Marci Rosenberg, författarna till boken *The Vocal Athlete*, skriver att Hatha Yogan har blivit en träningsform och används av sångare, skådespelare och andra artister. Den styrka och flexibilitet som yogan ger främjar bålens styrka och anpassning. Under *asanas* (kroppställningarna), andas vi in genom näsan. Dessutom kräver vissa typer av yogans andning att man andas både med buken och med bröstkorget. En reflektion av det yogiska andetaget kräver visualisering av andetaget som rör sig från naveln upp genom halsen under utandningen och från halsen nedåt under inandningen.

Leborgne och Rosenberg är av den åsikten att denna andningsreflex är motstridig under andningsprocessen. Med det menar de inte att man inte kan dra nytta av yogan, men som sångare bör man dock vara medveten om att det finns skillnader i andningssystemen.

En del av sångstuderande kan ha en negativ bild till yogan, eftersom vissa trossamfund inte godkänner yogan. De anser den vara en religion som inte går samman med deras trossamfund. Sångpedagogen ska vara lyhörd och kunna förklara att tanken är inte att omvända någon till hinduismen, utan endast ge studerandena ett hjälpmedel till att få andningen att fungera bättre. Jag mediterar inte med mina studerande men jag ger dem avslappningsövningar som är influerade av meditation. Frågan lyder:

Var går gränsen? Utövar jag en slags hinduism med dem i alla fall?

Jag har klart och tydligt förklarat att jag använder element av yogan i undervisningen och för tillfället har jag inga studerande som anser det vara fel.

Pilates är en träningsform, som är namngiven efter träningsgrenens skapare Joseph Hubertus Pilates (1880–1967). Tyskfödde Joseph Pilates' hälsa var inte den bästa. Han led både av astma och engelska sjukan (Rakitis). Sjukdomarna försvagade honom och hans kropp blev stel. För att få mer rörlighet i sin kropp utövade han yoga och olika budo-grenar, samt egna skapade övningar. Pilates' tränade upp sin kropp till den grad att han kunde uppträda som cirkusartist. Joseph Pilates utvecklade sin egen övningsteknik till en ny framgångsrik metod som kallas *Konsten att kontrollera sin kropp med hjälp av Pilates* (The Pilates Art of Contrology).

Joseph Pilates ansåg att vår moderna livsstil, dålig hållning och ineffektiv andning är roten till dålig hälsa. Han utarbetade en serie övningar och träningstekniker som kombinerar styrketräning, stretchning, yoga och andningsteknik, för att åtgärda detta. (Witick, 2007, s. 10)

Pilates' fokuserar på följande grundläggande principer:

Andning, centrerung av kroppen, flöde, koncentration, kontroll och precision.

Centrerung av kroppen är en funktionell hållning där balans i kroppen hjälper till att avlasta kroppen på ett skonsamt sätt. Inom Pilates betyder flödet att man arbetar med sin kropp i eget personligt tempo. Därför är det en viktig metod att använda sig av när man arbetar med nervositet i sångundervisningen.

### 6.1.3 Mindfulness

Grunden för träning i medkänsla är övningar i *mindfulness* (på svenska, medveten närvaro)

En central del i mindfulnesssträning är uppmärksamhet. Det vi inte uppmärksammar och är medvetna om, kan vi inte förändra. Med hjälp av mindfulness kan vi i allt högre grad styra vår uppmärksamhet och vi blir medvetna om stress, smärta och lidande som pågår både i oss själva och andra runt omkring oss. Först behöver vi alltså se och känna – lidandet -vårt eget och andras - för att kunna påverka det. Det gör vi genom att växla över till vänlighet och



medkänsla och genom att agera när så är möjligt. Mindfulness är basen för empati och medkänsla. (Schenström 2018, s.19)

Grunden för mindfulness är, enligt den amerikanske forskaren och författaren Jon KabatZin, är: Inte döma, tålmod, nybörjarsinne, tillit, inte sträva, acceptans och släppa taget.

Mindfulness strävar också till att rikta vår uppmärksamhet mot det vi upplever här och nu. Vi ska avsiktligt observera och notera det som pågår i stunden. Upplevelserna beskrivs som ett accepterande förhållningssätt, utan att värdera eller döma de erfarenheter man gör. (Furmark, Holmström, Sparthan, Carlbring, Andersson, 2019, s. 268)

## 7 Slutsats

I detta kapitel kommer jag att presentera den undersökning som gjordes bland mina sångstuderande.

Undersökningen gjordes på finska, eftersom mina studerande är finskspråkiga. Sedan transkriberade jag och översatte frågorna och svaren till svenska. Undersökningen gjordes med hjälp av fyra sångstuderande, A: 16 år, B: 13 år, C: 45 år och D: 55 år. Åldern och uppträdandeerfarenhet kan vara betydande faktorer i nervositeten. Dessutom finns det studerande som inte blir märkbart nervösa. Jag anser att det är bra att det fanns två yngre med i undersökningen som inte led av nervositet inför ett uppträdande. Dessa fyra studerande har inte tidigare uppträtt inför varandra.

Jag ställde följande frågor till dem:

Frågor om nervositet

- 1) Hur upplever du situationen att sjunga inför publik?
- 2) Hur länge har du studerat solosång?
- 3) Hur nervös blir du inför ett uppträdande?

- 4) Kan du beskriva nedan på skalan hur nervös du blir?
- Nervositeten ger mig panik
  - Riktigt nervös
  - Lätt nervositet
  - Inte alls nervös
- 5) Hur nervös blir du under ett uppträdande?
- 6) Kan du beskriva på skalan nedan hur nervös du blir?
- Nervositeten ger mig panik
  - Riktigt nervös
  - Lätt nervositet
  - Inte alls nervös
  -
- 7) Beskriv med egna ord hur din nervositet känns.

Studerandena svarade följande på frågorna:

- 1) Hur upplever du situationen att sjunga inför publik?

A: Det är roligt att sjunga beroende på publiken, ibland verkligen energigivande och ibland verkligt spännande.

B: Jag spände mig inte alls, jag kände egentligen ingenting.

C: Jag tycker om att sjunga, men framför publik blir pulsen snabbare.

I vanliga fall om man måste vänta länge innan egen tur, så spänner man sig mer. D: Det beror på situationen. I arbetet är jag van med att sjunga inför studerandena i klassen, men annars att sjunga solo inför publik i andra sammanhang då spänner jag mig mycket, fastän jag tycker om att sjunga.

- 2) Hur länge har du studerat solosång?

A: Ca ett halvt år

B: Ca tre år

C: Ca ett halvt år

D: Tidigare många år (kanske 7 eller mer), nu under ett år

- 3) Hur nervös blir du inför ett uppträdande?

A: Inte så nervös tycker om att uppträda

B: Inte alls

C: Ju mer nervös ju längre jag måste vänta på att uppträda, t.ex. i klassen, bakom scen etc. Om jag inte får mina tankar på annat håll.

D: Alldeles nervös, men lugn utombords

4) Kan du beskriva nedan på skalan hur nervös du blir?

A: Lätt nervositet

B: Mellan lätt och inte alls

C: Mellan verkligen nervös och mild nervositet

D: Verkligen nervös



Diagram 1

5) Hur nervös blir du under ett uppträdande?

A: Under uppträdandet njuter jag av att få sjunga

B: Inte speciellt nervös

C: I början verkligen nervös. Ibland blir nervositeten bättre under sången.

D: Mindre än innan uppträdandet, under uppträdandet hinner man inte tänka på nervositeten.

6) Kan du beskriva på skalan nedan hur nervös du blir?

A: Inte alls nervös

B: Lätt nervositet

C: Mellan verkligen nervös och mild nervositet

D: Lätt nervositet



Diagram 2

7) Beskriv med egna ord hur din nervositet känns.

A: Det känns som om min röst och benen darrar och jag tänker hela tiden för mycket på hur det låter och jag njuter inte av vad jag gör.

B: Om jag är nervös nyper jag mig i händerna eller liknande. Om jag är alldeles spänd kan jag vara innan uppträdandet på dåligt humör och arg.

C: Pulsen blir hög. Under uppträdandet kan händerna skaka och rösten skakar D: Det trycker i bröstet och magen är nervös

Efter detta lät jag studerandena lyssna på en avslappningsövning på fem minuter som jag spelat in åt dem på ljudfil. (Mindfulness)

Dessa övningar fick studerandena att jobba med under fem veckor och efter dessa veckor, upprepade vi samma procedur igen.

Alla sjöng samma solosång och så fyllde de i blankett 2.

Studerandena svarade på följande frågor:

- 1) Hur upplever du situationen att sjunga inför publik nu, efter fem veckors med andningsövningar och avslappningsövningar?
- 2) Hur länge har du studerat solosång?

3) Hur nervös blir du inför ett uppträdande nuförtiden?

23

4) Kan du beskriva nedan på skalan hur nervös du blir?

- Jag får panik av nervositet
- Riktigt nervös
- Lätt nervositet
- Inte alls nervös

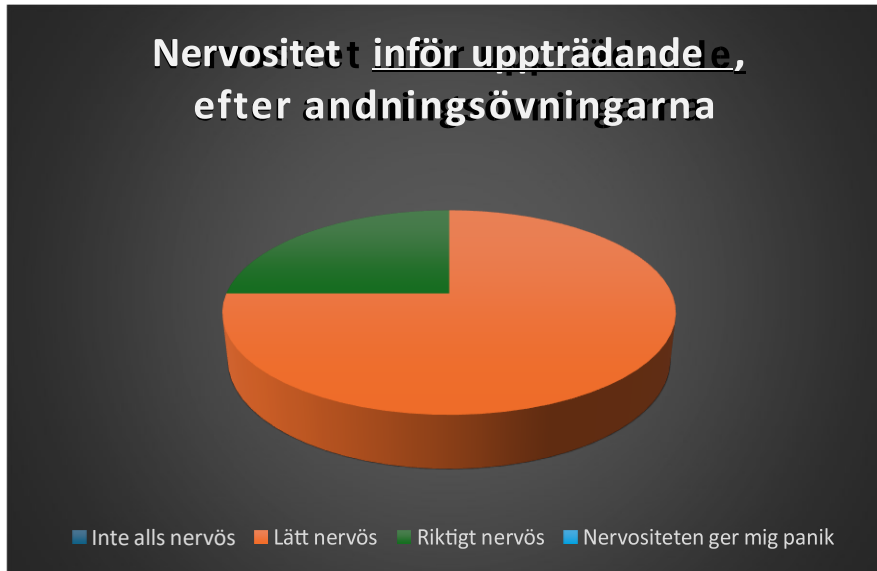


Diagram 3

5) Hur nervös blir du under ett uppträdande när du sjunger, nuförtiden?

6) Kan du beskriva nedan på skalan hur nervös du blir?

- Jag får panik av nervositet
- Riktigt nervös
- Lätt nervositet
- Inte alls nervös

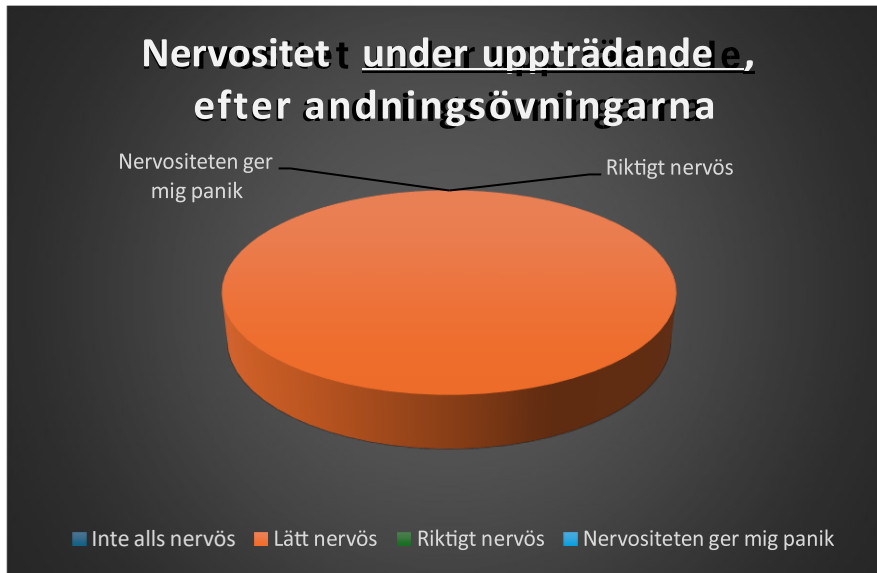


Diagram 4

- 7) Beskriv med egna ord hur din nervositet känns i kroppen under ett uppträdande.
- 8) a) Beskriv med egna ord, har dessa andningsövningar och avslappningsövningar hjälpt dig?  
 b) På vilket sätt?  
 c) Har övningarna varit användbara?

Studerande svarade följande:

- 1) Hur upplever du situationen att sjunga inför publik nu, efter fem veckor med avslappningsövningen och andningsövningen?

A: Lite mera avslappnad. Kan uppträda då jag gör andningsövningen före.

B: Att sjunga gjorde mig inte mera eller mindre nervös.

C: Jag kan njuta av att stå inför publik och sjunga. Jag tänker att lite nervositet hör till.

D: Känns ungefär på samma sätt, men jag har lärt mig slappna av genom andningsövningarna.

- 3) Hur länge har du studerat solosång?

A: Ungefär ett halvt år B:

Ungefär tre år.

C: Ungefär 8 månader

D: Tidigare många år, men nu ungefär ett år.

3) Hur nervös blir du inför ett uppträdande nuförtiden?

A: Bara lite nervös

B: Jag var inte nervös

C: När jag går in på scen, med mikrofonen framför mig känner jag att pulsen ökar, men om jag andas lugnt hjälper, så att jag kan koncentrera mig på sången. D: Jag är nervös eller riktigt nervös.

4) Kan du beskriva nedan på skalan hur nervös du blir?

A: Lätt nervositet

B: Mellan lätt nervositet och inte alls

C: Lätt nervositet

D: Riktigt nervös

5) Hur nervös blir du under ett uppträdande när du sjunger, nuförtiden?

A: Inte alls nervös då jag uppträder för då är jag mig själv.

B: Jag kände mig inte nervös

C: Lätt nervös, pulsen ökar lite

D: Lite mindre nervös än tidigare

6) Kan du beskriva nedan på skalan hur nervös du blir?

A: Mellan lätt nervositet och inte alls

B: Lätt nervositet

C: Lätt nervositet

D: Lätt nervositet

7) Beskriv med egna ord hur din nervositet känns i kroppen under ett uppträdande.

A: Jag blir lite skakig och om jag spänner mig mycket börjar jag kasta upp.

B: Om jag blir nervös så känner jag mig skakig i kroppen och rör fingrar och händer.

C: Pulsen är lite snabbare (hörs i öronen). Svetteas i händerna.

D: En känsla av tryck i bröstet, nervös känsla i magen. Jag tänker att jag vill bort från situationen.

8) a) Beskriv med egna ord, har avslappningsövningen och andningsövningen hjälpt dig?

b) På vilket sätt?

c) Har övningarna varit användbara?

A: a) Jag skulle säga att de inte hjälpt, men om jag gör andningsövningen före jag uppträder så spänner jag mig mindre. b) De hjälper vid tillfällig nervositet.

c) Nog stannar vardagen lite, när man gör avslappningsövningen.

26

B: a) Jag kan inte säga om de hjälper, eftersom ingen av uppträdanden gjorde mig nervös. Men för annan stress hjälper de.

b) Om jag var stressad och lyssnade på avslappningsövningen så hjälper den lite mot stressen.

c) Det har hjälpt att gå ner i varv versus stress, men om det hjälpt för sången kan jag inte säga.

C: a) De har hjälpt i andra situationer än bara när man sjunger.

b) T.ex. innan en arbetsintervju var jag riktigt nervös. Jag gjorde andningsövningar medan jag väntade och jag blev lugn innan arbetsintervjun började.

c) Har varit nyttiga inför spännande situationer och på kvällen är det lättare att slappna av, då jag koncentrerar mig på min andning.

D: a) Har hjälpt.

b) Speciellt andningsövningarna har hjälpt mig stanna upp och koncentrera mig på en sak, dvs andningen.

c) Speciellt andningsövningen bryter nervositeten och stoppar en stegrande spänningsskänsla eller en känsla av nervositet. Att andas/ andningsövningen är en enkel och oansenligt sätt att lugna ner sig var som helst. Avslappningsövningen är också bra, men för att kunna göra den behöver man en lugnare plats och lite mer tid.

## 8 Resultatgranskning

Jag har alltid varit nervös inför ett uppträdande som sångare. Nervositet är ett problem för många av oss som uppträder. Dessa "fjärilar i magen", illamående och en mängd andra olika symptom. Eftersom jag arbetar som sångpedagog har jag kunnat använda mig av mina egna studerande som undersökningspersoner.

Syftet med min forskning var att få svar på mina tre forskningsfrågor:

1) *Hurdan är en tekniskt kontrollerad andningsteknik?*

Jag har under examensarbetets process vuxit i min roll som pedagog och lärt mig förstå sambandet mellan nervositet, andning och avslappning. Jag har kommit fram till att en kontrollerad andningsteknik är ytterst viktigt för att kunna sjunga utan anspänningar. Med



hjälp av olika andningstekniker baserade på Yoga, Pilates och Mindfulness, har jag fått mera insikt hur mycket hjälp vi får av dem. En kontrollerad andningsteknik kan ge oss koncentration och lugn, så att vi kan fokusera på själva uppträdandet, när vi gör den till en del av vår vardag.

2) *Hur kan jag som sångpedagog hjälpa sångstuderande för att motverka nervositet inför ett framträdande?*

En sångpedagog kan erbjuda övningar till sångstuderande för att minska eller undvika nervositet inför framträdande. Det betyder att jag tränar teknikerna med dem, och förklarar vad som händer så att de på egen hand ska kunna öva och befästa övningarna.

Alla sångstuderande har olika utgångslägen då det gäller andning. Några andas helt rätt från början, andra behöver mera hjälp och tid. Struphuvudena är olika, också stämbandena. Som pedagog är det viktigt att ”känna in sin ” studerande, för att kunna skapa ett förtroende och kunna förmedla sin egen kunskap. Jag behöver ge mina studerande verktyg för att de ska kunna stärka sitt självförtroende i och med uppträdande.

Alla kan vi lära oss medveten andning, som även hjälper i andra situationer, även utanför sjungandet. Det finns ett talesätt som säger ”Less is more”, inom Pilates säger man *Mindre är mera, när man gör det bra.*

Min empiri har varit en av byggstenarna till detta examensarbete, inte så att jag anser mig vara expert, utan att jag har nu själv fått ta del av teorin bakom nervositet kontra andning/avslappning. Genom den skriftliga undersökningen har jag fått insikt om att dessa övningar faktiskt hjälper att minska nervositeten och ger personen mer självförtroende.

3) *Vilka andningsmetoder och avslappningsövningar kan fungera för att motverka nervositet?*

Som tidigare beskrivits, är jag övertygad om att dessa tre metoder; Yoga, Pilates och Mindfulness bidrar till att lugna ner individen på ett behagligt sätt.

## 9 Kritisk slutdiskussion och förslag till fortsatt forskning

Under denna forskningsprocess har jag kunnat konstatera att det varit viktigt för mig att göra ett teoretiskt arbete, delvis för att inhämta mera kunskap inom området dels för att kunna dela med mig till mina studerande.

Undersökningen bland de fyra studerande gav mig också en inblick i hur de förhåller sig till sin egen andningsteknik. Jag fick mera information om hur de förhåller sig till sin nervositet än jag hade tidigare.

Min undersökning gjordes bara bland fyra sångstuderande och jag rekommenderar gärna att någon fortsätter med mitt arbete som grund, och undersöker studerande i ett vidare perspektiv. Beroende på det låga antalet studerande i undersökningen kan jag inte generalisera den till den allmänna populationen. Dessutom är två av mina sångstuderande unga och kanske inte upplever nervositet eller spänningar inför ett uppträdande. Eftersom de är unga finns det en risk för att de inte har den specifika vokabulären och förmågan att att beskriva den med på samma sätt som de båda äldre studeranden. Mina två äldre studerande har varit mer specifika om sin nervositet under våra sånglektioner.

Jag kunde jag ha haft fler undersökningspersoner och utvecklat ett större skriftligt frågeformulär. Då skulle jag kanske fått ännu tydligare svar på mina forskningsfrågor.

I detta examensarbete har jag endast använt två övningar, en avslappningsövning och en andningsövning. Jag anser att det inte behövs fler, eftersom de innehåller det som är specifikt för övningarna, det vill säga att lära sig slappna av och njuta av sitt uppträdande.

- Brinkman, I. 1995. *Anatomi och fysiologi*. Stockholm: Liber Utbildning AB
- Brown, O. L. 1996. *Discover Your Voice*. San Diego: Singular Publishing Group, Inc.
- Dennis, R. 2018. *Och andas... (And Breathe...)* Stockholm: Livsenergi, Brafo AB
- Furman, B. 2002. *Fjärilar i magen (Perhosis vatsassa)*. Falun: ScandBook AB
- Furmark, T. Holmström, A. Sparthan, E. Carlbring, P. Andersson, G. SOCIAL FOBI – social ångest. Stockholm: Liber AB
- Gottberg, E. 2018. *Klassisk och/eller rytm?* Jakobstad: Yrkeshögskolan Novia
- Kent, H. 1995. *Hur du tränar YOGA hemma (The Complete Yoga Course)* Västerås: ICA förlaget AB
- LeBorgne, W. D. Rosenberg, M. 2021. *The Vocal Athlete*. San Diego: Plural Publishing
- Norberg, U. 2016. *Återhämtning. Restorative Yoga*. Stockholm: HarperCollins Nordic AB
- Norberg, U. 2018. *Andas. Livet händer mellan två andetag*. Stockholm: Bokförlaget Forum
- Rönnerman, K. 2022. *Aktionsforskning Vad? Hur? Varför?* Lund: Studentlitteratur AB
- Sadolin, C. 2006. *Komplett Sångteknik*. Köpenhamn: CVI Publications ApS
- Witick, F. 2007. *Pilatesta aloittelijalle Opas hengitys- ja liiketekniikkaan*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Webb

<https://jonkabat-zinn.com/offerings/books/>

## Bilagor

### Bilaga 1

**Till avdelningsföreståndare Erika Rönn med personal samt direktör för Småbarnspedagogiken i Vörå kommun Simone Envall.**

#### **Rapport till daghemmet Liljekonvaljen, avdelning Blåklinten**

Jag, Margaretha Ann-Cristin Nordqvist (120962-) skriver mitt examensarbete vid Yrkehögskolan Novia i Jakobstad. Jag har för avsikt att få mitt avgångsbetyg för Musikpedagog, inom rytmisk musik, i maj 2024.

Examensarbetets namn är *Andningens betydelse i sångundervisning, samt hur kan vi ta hjälp av olika andningsmetoder för att förebygga nervositet och anspänningar.*

Jag har valt att undersöka barnen i åldern 3-4 år för att få ett bättre begrepp om hur andning och avslappning fungerar i en grupp. När det är fråga om små barn kan man inte specifikt undersöka andningen utan mera fokusera vad avslappning ger dem och hur den kan hjälpa inlärning.

Jag har besökt Blåklinten 8 gånger detta läsår 2023-2024 (19.09.,10.10., 14.11., 21.11., 05.12., 16.01.,30.01. och 13.02.) och haft ett musiklekisprogram på 30 minuter varje gång för att kunna iaktta och se hur barnen utvecklas enligt specifikt program. Gruppen har bestått av 15 barn, ibland mindre på grund av frånvaro.

Vi har börjat vår samling med att sjunga *Musiklekisbarnen* och klappa rytmiskt på samma gång. Sedan har vi klappat alla barns och vuxnas namn i rytm. T.ex. Pel-le, två stavelser. Vi har tillsammans sjungit *Tuff-tuff tåget*, där jag varit loket och barnen vagnarna. Vi har rört oss framåt och bakåt samt till båda sidor. Detta är en balansövning samtidigt lär sig barnen kroppsuppfattning.

En sång som barnen tyckte mycket om var när vi sjöng om de olika ringarnas storlek. *Kom vi gör en liten ring; mellanring och stor stor ring.*

Vi har sjungit *Ekorrn satt i granen* och *Alla fingrar hälsar på varann* med handrörelser. Vi har på samma gång pratat om våra kroppsdelar och jag har dessutom introducerat orden på finska, eftersom finska är ett av Vörå kommuns tyngdpunktsområden inom småbarnspedagogiken men även skolan.

*Imse vimse spindel* har också varit populär. I samband med den har vi berört dynamik som handlar om starkt och svagt. *Mini mini spindel* sjungs svagt och *Bamse bamse spindel* starkt!

I slutet av varje musikstund har alla barnen fått lägga sig på golvet, blunda, så gott det har gått! Då har jag sjungit *Trollmors vaggång* för dem och vi har strävat till att alla ligger stilla några minuter, för att hitta ro. Ibland har det fungerat bra, andra gånger mindre bra, men varje musikstund har byggt på den ena till den andra och koncentrationen har förbättrats avsevärt.

Det har varit givande och barnen och personalen har varit tillmötesgående.

Margaretha Nordqvist

Oravais 12.02.2024

## Bilaga 2

### **Rentoutusharjoitus**

1. Istu mukavasti tuolille. Tunne, miten selkäsi saa tukea tuolin selkänojasta. Aseta jalkasi tukevasti lattialle. Laita kädet syliin.
2. Sulje silmäsi ja hengitä sisään ja ulos omaan tahtiisi. Tunne, kuinka rintakehäsi ja vatsasi täyttyvät ilmalla, ja anna hengityksen virrata. Anna käsivarsien ja käsien rentoutua.
3. Tunne, miten pääsi, niskasi ja kasvosasi rentoutuvat. Anna selkäsi ja vatsasi rentoutua ja muista hengittää rauhallisesti ja hiljaa.
4. Keskity rentouttamaan istuinlihaksen ja jalat aina jalkoihin asti ja hengitä vain.
5. Tunne itsesi rentoutuvan yhä enemmän ja enemmän.
6. Anna ajatustesi tulla ja mennä ja aloita vähitellen keskittyä kuulemaan ääniä huoneessa ja huoneen ulkopuolella. Anna ajatustesi silti palata hengitykseen ja keskity siihen.
7. Aina kun huomaat, että alat ajatella jotain muuta kuin hengitystä, keskity vain palaamaan siihen uudelleen.
8. Lopulta voit alkaa liikuttaa käsiäsi ja käsivarsia, liikkua tuolissa. Venyttele koko kehoasi ja avaa taas silmäsi.

Margaretha Nordqvist, Yrkeshögskolan Novia 2024 (Musikpedagog)

## Bilaga 3

### Frågeformulär 1

#### Frågor om nervositet/Hermostuneisuutta koskevia kysymyksiä

- 1) Hur upplever du situationen att sjunga inför publik? (Miltä sinusta tuntuu laulaa yleisön edessä?)
- 2) Hur länge har du studerat sång? (Kuinka kauan olet opiskellut yksinlaulua?)
- 3) Hur nervös blir du *inför* ett uppträdande? (Kuinka hermostunut olet *ennen* esiintymistä?)
- 4) Kan du beskriva på skalan nedan hur nervös du blir? (Voitko kuvata alla olevalla asteikolla kuinka hermostunut olet?)
  - Nervositeten ger mig panik (Panikoin hermostuksesta)
  - Riktigt nervös (Todella hermostunut)
  - Lätt nervös (Lievä hermostus)
  - Inte alls nervös (En hermostu ollenkaan)
- 5) Hur nervös blir du *under* ett uppträdande? (Kuinka hermostunut olet esityksen *aikana*?)
- 6) Kan du beskriva på skalan nedan hur nervös du blir? (Voitko kuvata alla olevalla asteikolla kuinka hermostunut olet?)
  - Nervositeten ger mig panik (Panikoin hermostuksesta)
  - Riktigt nervös (Todella hermostunut)
  - Lätt nervös (Lievä hermostus)
  - Inte alls nervös (En hermostu ollenkaan)
- 7) Beskriv med egna ord hur din nervositet känns i din kropp? (Kuvaile omin sanoin miltä hermostuneisuutesi tuntuu kehossasi?)

Margaretha Nordqvist, Yrkehögskolan Novia 2024 (Musikpedagog)

## Frågeformulär 2

## Bilaga 4

### Frågor om nervositet/Hermostuneisuutta koskevia kysymyksiä

- 1) Hur upplever du situationen att sjunga inför publik, nu efter fem veckors hjälp av andningsövningar och avslappningsövningar? (Miltä sinusta tuntuu laulaa yleisön edessä, nyt viiden viikon hengitysharjoitusten ja rentoutumisharjoitusten jälkeen, ?)
- 2) Hur länge har du studerat sång? (Kuinka kauan olet opiskellut yksinlaulua?)
- 3) Hur nervös blir du *inför* ett uppträdande nuförtiden? (Kuinka hermostunut olet *ennen* esiintymistä nykypäivänä?)
- 4) Kan du beskriva på skalan nedan hur nervös du blir när du sjunger nuförtiden? (Voitko kuvata alla olevalla asteikolla kuinka hermostunut olet laulaessasi nykyään?)
  - Nervositeten ger mig panik (Panikoin hermostuksesta)
  - Riktigt nervös (Todella hermostunut)
  - Lätt nervös (Lievä hermostus)
  - Inte alls nervös (En hermostu ollenkaan)
- 5) Hur nervös blir du *under* ett uppträdande? (Kuinka hermostunut olet esityksen aikana?)
- 6) Kan du beskriva på skalan nedan hur nervös du blir under ett uppträdande nuförtiden? (Voitko kuvata alla olevalla asteikolla kuinka hermostunut olet esityksen aikana nykypäivänä?)
  - Nervositeten ger mig panik (Panikoin hermostuksesta)
  - Riktigt nervös (Todella hermostunut)
  - Lite nervös (Lievä hermostus)
  - Inte alls nervös (En hermostu ollenkaan)
- 7) Beskriv med egna ord hur din nervositet känns i din kropp när du uppträder nuförtiden? (Kuvaile omin sanoin miltä hermostuneisuutesi tuntuu kehossasi nykypäivänä esiintymisessään?)
- 8) a) Beskriv med egna ord, har andningsövningarna och avslappningsövningarna hjälpt dig? (Kuvaile omin sanoin, onko hengitysharjoitukset ja rentoutumisharjoitukset auttaneet sinua?
  - b) På vilket sätt? (Millä tavalla?)
  - c) Har de varit behjälpliga? (Onko niistä ollut hyötyä?)



---

**Ärende:**

Forskningsstillstånd, småbarnspedagogik, Margaretha Nordqvist

**Ärendebeskrivning:**

Margaretha Nordqvist har ansökt om forskningsstillstånd i Vörå Kommun.

Med sin ansökan har Margaretha Nordqvist inlämnat sin forskningsplan.

**Beslut och motivering:**

Forskningsstillstånd till Margaretha Nordqvist beviljas enligt forskningsplan.

**Beslutsfattare:**

Simone Envall

Chef för småbarnspedagogik - Varhaiskasvatuspäällikkö

**Delgivning:**

Beslutet har delgetts parterna 25.10.2023 elektroniskt.

Beslutet har publicerats på kommunens webbplats 25.10.2023

**Distribution:**

Margaretha NORDqvist, Daghemsföreståndare, bildningens sekreterare

elektronisk underskrift - Sähköinen allekirjoitus  
3.11.2023 Simone Envall, chef för småbarnspedagogik - varhaiskasvatuspäällikkö

---

**Begäran om omprövning:**

Den som är missnöjd med detta beslut kan begära omprövning skriftligt. Ändring i beslutet får inte sökas genom besvär hos domstol. Också elektroniska dokument uppfyller kravet på skriftlig form.

Omprövning får begäras av den som beslutet avser eller vars rätt, skyldighet eller fördel direkt påverkas av beslutet (part), och kommunmedlemmar.

Omprövning ska begäras inom 14 dagar från delfäendet av beslutet.

Begäran om omprövning ska lämnas in till Vörå kommun, Nämnden för utbildning och småbarnspedagogik, Vöråvägen 18, 66600 Vörå senast under tidsfristens sista dag innan registraturen stänger. Registraturen är öppen måndag–fredag kl. 9 – 16.

En part anses ha fått del av beslutet sju dagar efter att brevet sändes, om inte något annat visas. Vid vanlig elektronisk delgivning anses parten ha fått del av beslutet den tredje dagen efter att meddelandet sändes, om inte något annat visas.

En kommunmedlem anses ha fått del av ett beslut sju dagar efter det att protokollet fanns tillgängligt i det allmänna datanätet.

Dagen för delfäendet räknas inte med i tidsfristen för begäran om omprövning. Om den sista dagen för omprövningsbegäran infaller på en helgdag, självständighetsdagen, första maj, julafton, midsommarafton eller en helgfri lördag, får omprövning begäras den första vardagen därefter.



