

# Att höra rätt & sjunga rent

Att sjunga rent är ett måste för en professionell sångare. Förmågan till detta är till största delen en fråga om träning och erfarenhet. Ett samarbete mellan örat och struphuvudet via nervimpulser till hjärnan är grunden för den förmågan. Tonens ljudstyrka anges i decibel (dB) och tonens frekvens anges i Hertz (Hz). 0 dB är gränsen för vad vi kan höra och 120 dB är smärtgränsen för vad vi står ut med. För att få lite perspektiv på siffrorna kan jag nämna att ett vanligt samtal ligger runt 65 dB och en rockkonsert kan leverera runt 120 dB. Vår förmåga att höra frekvenser börjar vid 20 Hz och går upp till 20 000 Hz. Det område vi hör bäst i är mellan 700 – 7000 Hz, med en peak runt 2500 Hz.

I dagens samhälle är vi omringade av ljud. Även när vi tycker att det är ganska stilla så är det ofta fläktar till våra elektroniska redskap som brummar. Det är extremt ovanligt att vi får någon tid där vi åtnjuter total tystnad. Jag rekommenderar att du tar på dig ett par täta hörlurar någon timme i veckan för att vila hjärnan och örat från hörselintryck. Lite grovt kan man säga att långvarigt buller och musiklyssnande kan skada hörseln och eventuellt resultera i kroniska tjut eller brus s.k. tinnitus. Denna sjukdom kan vara gravt nedsättande för livskvaliteten så det måste vi med alla medel förhindra. Hörselnedsättning för musiker och sångare uppkommer ofta i diskantregistret. Eftersom konsonanter formas i diskantregistret så kan det med tiden bli så att man får svårare att höra textinnehållet i tal vid exempelvis Tv-tittande. För att förhindra detta rekommenderar jag att du använder hörselskydd av något slag när du musicerar i stark volym. Jag vill också pådyvla regelbundna hörselundersökningar för att i god tid upptäcka en nedsättning och därmed förhindra att den eventuellt förvärras.

Genom reflexer som kopplar ihop örat och struphuvudet ställs struphuvudet in på att vibrera i den frekvens som örat har uppfattat. Att lyssna sig till vilken frekvens som ska skapas är omöjligt, detta eftersom du registrerar tonen i ditt medvetande för sent för att kunna reglera den. När du hör tonen är den färgad av hur det klingar i det rum du befinner dig, vibrationerna i kroppen och det direkta ljudet från mun till öra. Alla dessa parametrar formar ljudet på olika sätt. Framförallt vill jag framhålla att den lurar oss att tro att vi har basigare röstklang än vad som är verkligt. För att få en verklighetsförankring om hur vår klang uppfattas av andra, så kan du hålla en stor bok tätt intill huvudet framför båda öronen och sjunga eller tala. Märker du hur mycket ljusare din röstklang är? Det är din verkliga akustiska klang så som utomstående uppfattar den.

I västerländsk musik stämmer vi i något som kallas för tempererat system. I grova drag innebär det att man delar upp oktaven i tolv delar. De tolv delarna är inte fullständigt jämnt fördelade utan temperade för att anpassa olika intervall i flera tonarter. Efter lång tid av nötning i det tempererade systemet så får rösten ett muskelminne för de olika tonerna. Eftersom vi sätter hjärnan på sparlåga över natten kan man behöva påminna sig om tonernas exakta frekvens innan dagens sångliga aktiviteter. Detta är en hjälp att ta till **efter** uppsjungningen men **innan** man exempelvis gör ett framträdande eller en inspelning där man behöver sjunga rent på en gång. Man har ganska klart för sig hur en viss tonhöjd känns i rösten. Andelen spänning, energi och kroppslig ansträngning som går åt för en viss ton läggs som en liten minneslapp i hjärnan efter tillräckligt många upprepningar. Muskelminnet är därför den viktigaste ingrediensen i ett relativt gehör. Man hör en ton eller tonföljd, sjunger det och känner ungefär hur mycket kraft som krävs för att åstadkomma den och kan därför räkna ut på ett ungefär vilken ton eller vilka toner som spelas. Människan är inte född in i det temperade systemet så det är inte självklart att vi minns de exakta tonhöjder som vi i väst har fastställt, varje morgon vi vaknar. Man kan alltså behöva en liten påminnelse i form av att lyssna på lite musik och ibland behöver vi till och med stämma rösten innan vi framträder eller spelar in, för bästa resultat på kortast möjliga tid.

När man framträder live är det viktigt att du ser till att du hör din sång ordenligt. Annars finns det risk för att du överkompenserar den dåliga lyssningen med att sjunga starkare och därmed blir rösttrött. Om ljudtekniker inte kan höja mer i ditt monitorljud utan att det blir rundgång, kan du be om en höjning i frekvenserna 2-4 kHz. Det ger inget behagligt ljud men det blir tydligt och det är det mest väsentliga i den situationen. Det sista jag vill påpeka är att de flesta människor tål mer falsksång innan den uppfattas som falskt, om tonen sjungs för **högt** än om den är för **låg** i förhållande till den korrekta tonhöjden. Sikta därför alltid lite högre än du tror att tonen är, om du vet med dig att falsksång är ett problem för dig.