

Rösten är ditt visitkort!

Rösten är en del av vår identitet. När man börjar förstå röstens möjligheter, då blir det magi! Det säger EwaMaria Roos, röstpedagog på Dramaten. Hon arbetar med röster och röstutveckling och hjälper chefer, politiker, skådespelare, lärare och andra som talar mycket i yrket, med presentationsteknik. Den som jobbar med sin röst når ut – och öppnar inuti sig själv.

TEXT: STINA HELMERSSON FOTO: EWA STACKELBERG

EWAMARIA
lär dig bli den
du är ämnad
att vara

EwaMaria är själv skådespelare, utbildad på Scenskolan som hon tyckte var en härlig tid.
– Tänk att få möjligheten att utforska sin egen röst varje dag under tre års tid!

När jag talar med EwaMaria om röstens påverkan på våra sinnen, tänker jag på hur jag som barn satt framför radion och lyssnade på berättelser och skildringar. Med fantasins hjälp befann jag mig snart i en annan värld, med bilder, färger, ljud och dofter. Jag kunde se allt framför mig och ibland levde jag mig in så mycket att det kändes som om jag själv var där och var med.

EwaMaria bekräftar. Röstens påverkan oss väldigt mycket på olika sätt. Den är en bärare av ord och meddelanden, men rymmer även så mycket mer information som väcker känslor inom den som lyssnar.

Röstens är viktig när vi vill nå ut och kommunicera med andra. Och för terapeuter, lärare, präster, politiker, läkare, föreläsare – ja, många yrkeskategorier – är röstens särskilt viktig.

– Röstens är helt avgörande för om vi ska nå fram med vårt budskap eller inte, säger EwaMaria. Röstens är vårt visitkort. Den avslöjar det mesta om oss. Det hörs till exempel väldigt tydligt om vi är stressade. Stress förändrar andningen och andningen styr röstens. Andningen hänger också ihop med vårt nervsystem. Med hjälp av andningen kan vi lugna oss själva och vår omgivning.

Röstens magiska kraft

– Allt hörs i våra röster, vad vi vill, hur vi tänker, vilka vi är. Därför är det viktigt att lära känna sig själv och sina uttryck allra först, om man vill använda röstens för att nå fram på det sätt man önskar när man kommunicerar med andra.

”Per sona” är latin och betyder genom ljud. Och röstens ljud, hur den låter, avslöjar vilka vi är och våra intentioner.

– Vi avläser varandra genom röstens. När vi ringer hem hör vi genast på röstens hos den som svarar om det är något som har hänt redan innan personen säger det, säger EwaMaria.

– Vi vet alla hur det känns när vi hör en röst som vi upplever som icke trovärdig och rentav falsk, ja då kan man vilja krypa ur skinnet. Eller när vi hör på röstens att någon vill styra och bestämma över en – då byter man tonart.

Ljudvågorna som går genom luften är otroligt starka för oss. Vi kan påverkas både positivt och negativt av en annan människas röst. Människor, som i sitt arbete med andra där det går ut på att lugna och stilla och få personer att komma till insikt i sina liv, skulle kanske behöva få kunskap om hur de ytterligare kan använda sin röst.

Röstens är helt avgörande för om vi ska nå fram med vårt budskap eller inte

I myter och legender har röstens stor betydelse och tillskrivs magiska krafter.

I den gamla indiska traditionen var röstens en helig kraft. Shiva var den medvetna principen, Shakti den kreativa och mellan dem finns Vac – som är sanskrit för röst. Ljuden i sanskrit har en speciell energi. Genom att forma språkljudet med röstens skapades tingen som orden beskrev framför dina ögon.

– Vi kan skapa genom röstens, säger EwaMaria. Bibelns skapelseberättelse överensstämmer med den indiska. I Bibeln heter det ”I begynnelsen var ordet och ordet var hos Gud”, men före ordet kommer ljudet som behövs för att skapa ordet – röstens.

Ljudets och röstens magi – ljud kan förflytta berg. Ett exempel är Jerikos murar som föll ihop när de utsattes för ljudvågorna från trumpeterna, enligt Gamla testamentet.

Eller de enorma flera tusen år gamla sten- och byggnadsmonumenten som finns runt om i världen, som vissa anser har kunnat skapas med hjälp av ljudvågor och frekvenser. Till exempel stencirkeln vid Stonehenge, pyramider och stora stenmonument vid grav- och kultplatser här i Sverige.

– Senare i livet blev jag skådespelare och då var röstens viktig, berättar EwaMaria. Vi hade fantastiska röstlärare på Scenskolan. Tänk att få möjligheten att utforska sin egen röst varje dag under tre års tid. Upptäckta att vokalerna med sina klanger bär ljuden och att konsonanterna stänger till.

En konst att fånga åhörare

EwaMaria har utbildat sig till logonom, det vill säga röst- och talpedagog med estetisk inriktning.

– Då fick jag jobba med den egna röstens på ett helt annat sätt än som skådespelare och utforska min egen personliga talröst. Inte spela en roll. Jag fick lära mig röstteknik som fungerar pedagogiskt. Då förändrades min röst väldigt mycket.

Vi har ett ansvar i mötet med andra människor, förklarar hon. Vad vill jag i mötet? Vill jag lugna? Vill jag att personen ska komma till insikt och förstå? Vill jag att personen ska göra som jag vill?

– Det är med röstens vi förmedlar våra känslor. Röstens är mitt instrument. Vi kan använda röstens på så många sätt. Det är det som är det magiska.



Det här är EwaMaria:

Ålder: I sina bästa år.

Bor: I Stockholm.

Gör: Röstpedagog, logonom, före detta skådespelare, naturläkare.

Familj: Ja.

Aktuell med: Röstträning.

Motto i livet: Allt handlar om energi och frekvenser!

Kontakt: ewamaria@ewamariaros.se

– Vi kan förföra med röstens. Och det handlar inte bara om amorösa sammanhang. Man kan lura, locka, manipulera och övertyga med röstens om man vet hur man använder den.

Vi anpassar röstens efter den situation vi befinner oss i. När vi läser godnattsagor för barn på kvällen softar vi röstens så det känns lugnt och tryggt för barnet.

Retorikkurserna på universitet och högskolor fokuserar på innehållet i talet och glömmar ofta bort röstens och kroppsspråket vid framförandet. Det spelar ingen roll hur fantastisk texten än är. Om röstens känns tråkig eller obekvämt för lyssnaren, så är det ingen som kommer ihåg vad man sa i alla fall. Har man dessutom ett kroppsspråk som ger ytterligare andra signaler än texten, kan det bli riktigt förvirrande för åhörarna.

– Jag undervisade på en högskola och där skulle en av mina kvinnliga studenter hålla ett anförande om döden och lidandet. Efter som hon tyckte ämnet var tungt ville hon lätta upp det lite och la då upp röstens några toner. Hon la huvudet på sned och log lite medan hon talade. Hon talade om döden och lidandet och lät som en liten flicka. Det var väldigt märkligt att hon med den röstens tog så omfattande fenomen i sin mun.

Varje dag startar jag med en röstuppvärmning. Det har jag gjort i 40 år

– Jag spelade in henne och lät henne sedan lyssna. Hon förstod direkt vad jag menade och sedan började vi tillsammans arbeta med att träna och förändra röstläget.

Män och kvinnor har olika röstförsättningar. Kvinnors stämband är kortare (12-17 mm) och tunnare än mäns stämband som är längre (17-23 mm) och tjockare. Kvinnors stämband vibrerar snabbare och det ger ett ljusare röstläge.

– När jag talar har min röst ett svängningstal på cirka 200 svängningar per sekund, det vill säga frekvensen är 200 Hertz. Män har i allmänhet en röst som ligger på 100 Hertz.

– Tänk er då en kvinnlig lärare som talar stora delar av sin arbetstid och som kanske ligger på 250 Hertz, alltså med en lite ljusare röst för att få tyst på klassen. Det blir 900 000 stämbandsvängningar i timmen. Ju fler svängningar desto mer ansträngande är det för rösten. Har man då en bristfällig talteknik måste man kompensera genom att pressa rösten. Då kan den bli gäll och genomträngande.

Barnen som ska lyssna på henne timme ut och timme in blir snart trötta i huvudet, ja till och med stressade, förklarar EwaMaria. Samtidigt blir läraren trött i stämbanden. Stämbanden är skapta för att tåla mycket, men det finns en gräns.

Ingen lyssnar på en gäll röst

– Dessutom finns det en gräns för hur mycket höga frekvenser människor tål att höra innan de blir irriterade, stressade, uttröttade. En djup, sensuell röst har ett lägre svängningstal och enligt forskningen är det den typ av röst vi helst lyssnar till. Mycket har med klangen att göra och klangen beror på våra klangutrymmen, munhåla, näsa, svalg och bihålor. De är våra resonansrum.

De som har en strypt klang i rösten biter ofta ihop och har spänningar i käkarna. Dessa måste vi släppa loss om vi vill nå ut och nå in.

Det finns forskning som visar att man slutar lyssna, inte hör vad personen säger och inte lär sig något av en ansträngd, gäll röst.

– Inläringen blir mycket bättre om läraren har arbetat med sin röstteknik och först och främst lärt sig andas rätt med djup buk- och flankandning. Det är när man är stressad som man bröstkorgs- och nyckelbensandas,

det vill säga andas högt upp i bröstkorgen. Då kommer rösten inte ner till sitt ”andningsankare”. Därför blir den gäll.

– Vi påverkar varandra så otroligt mycket, med våra egna energier, vår inställning och inte minst det vi kommunicerar med rösten.

Djupandas med buken

Vi är ofta noga med vår kropp och vårt utseende. Vi går till frisören, till tandläkaren, vi sminkar oss och tänker på hur vi klär oss. Men rösten bryr vi oss ofta inte om. Den bara finns där. Den kan man väl inte göra något åt, eller? ”Jag låter ju så här!” Jodå det går att göra mycket.

– Rösten är som musik för mig, säger EwaMaria. Det finns möjligheter i våra röster. Därför behöver man bli medveten om röstens betydelse och arbeta med den. När man börjar förstå röstens möjligheter – ja, då blir det magi!

– Varje dag startar jag med en röstuppvärmning på morgonen för att väcka och förbereda min röst inför dagens utmaningar. Det har jag gjort varje dag i 40 år. Då tar jag kontakt med den djupa andningen, bukandningen. Den skapar fundamentet, själva botten i rösten.

Diafragman är vår stora inandningsmuskel i botten av bröstkorgen. Är den spänd så blir rösten spänd. Detsamma gäller om käkmuskulerna är spända.

– Vi behöver träna oss på att djupandas med buken. Många, särskilt kvinnor, som fått lära sig att man ska dra in magen. Det kan även gälla män, militäriskt drillade i ”magen in och bröstet ut”.

– Men för att vi ska kunna andas ordentligt och slappna av i muskulaturen kring hals, nacke, axlar och inte minst i solar plexus, måste buken släppas ut när vi tar ett djupt andetag.

EwaMaria berättar att när hon har röstträning för chefer och politiker, så är det ofta någon annan har skrivit texten som de ska framföra.

– Då händer det att jag avbryter dem och säger ”jag hör inte att du pratar från hjärtat”. Känslan finns inte där, för de har inte format sitt tal eller sin presentation utifrån sig själva.

Magen, hjärtat och känslan behöver komma fram i rösten för att det man säger ska bli trovärdigt, förklarar hon.

– Stämbanden sitter mellan hjärtat och huvudet. Rösten är din identitet, din personlighet.

– Du måste tro på det du säger, det måste vara ditt hjärtas sanning och du måste vilja nå fram, vara angelägen och visa engage-

mang. I röstens tonläge, kroppsspråk och mimik. Då lyssnar folk!

Därför måste det vara ”din text” som presenteras och EwaMarias råd är att du ska presentera en text som skrivits av någon annan så gör om den till din, genom lite ändringar här och där som stämmer överens med hur du kommunicerar, hur du uttrycker dig, vem du är och vad du står för.

– Jag har märkt att många kvinnor är osäkra och har en dålig artikulation. De pratar med ett leende. Då åker struphuvudet upp och rösten åker också upp och blir ljusare, mer flickaktig. Jag brukar kalla detta för dockrösten.

– En del lägger också huvudet på sned när de pratar och blir på så sätt ännu mer flickiga, som hos studenten som själv hörde att hon låg för högt på skalan.

När man talar på det sättet är det svårt att bli tagen på allvar.

– Det är som om man ursäktar sig själv och andemeningen blir ”Åh, bry dig inte om vad jag säger, det är bara lilla jag som pratar på, jag är helt ofarlig, inte det minsta hotfull!”

– Detta förekommer mer hos kvinnor än bland män. Om man ska förändra detta måste man börja med att jobba med det dåliga självförtroendet. Jag gör klart för personen att om du inte tar din plats i livet tar någon annan den – och oftast är det en man.

Träda fram, synas och höras

Kvinnor som kommer för att träna sina röster hos EwaMaria kan efter en tids övning plötsligt få en stor stark och klangfull röst. Då kan det skapa en rädsla i dem, förklarar hon. En rädsla för att inte känna igen sig. ”Är det verkligen jag som talar?”

– Vår röst speglar ju också vår personlighet. ”Var kom den här rösten ifrån? Och var har den här starka kvinnan funnits hela mitt liv”, kan personerna tänka då.

En del kan bli rädda för sig själva, sin egen röst, sin styrka. ”Vågar jag använda den rösten?” frågar de oroligt.

– Risker är ju att folk kan börja lyssna på dem, ta dem på allvar. Då måste de ta ansvar för vilka de är och vad de säger. Träda fram, höras, synas och ta plats. Det kan vara både obehagligt och skrämmande om man brukar tassa runt i kulisserna i livet och inte är van att bli lyssnad till.

– Det hela är en process, magisk process och inte bara en röstövning. Det handlar om att man bit för bit öppnar upp dörrar som varit stängda inuti sig själv. Det är befriande och det är magiskt när man vågar vara den man är ämnad att vara, innerst inne och fullt ut. □



EwaMaria Roos tränar även privatpersoner och upplever att kvinnor kan bli rädda när de upptäcker sin nya, starka, klangfulla röst. Och risken att någon faktiskt lyssnar och tar dem på allvar!