



Röstteknik och Läsmetod

RÖSTTEKNIK OCH LÄSMETOD

Till vardags talar vi lite si och så. Ibland otydligt, ibland obegripligt, ibland hela meningar och ibland halva, ofullständiga meningar. Och det fungerar. Vi kan kommunicera på det sättet. Artikulationen är inte alltid viktig för oss och ordens betydelse och intention slirar emellanåt. Och det gör ingenting. En faktor som styr möjligheten är situationen. Sättet att ringa in samtalet, förstå det i ett sammanhang hjälper oss att tolka.

Det här gäller givetvis i allra högsta grad en presentationssituation. Det som är mycket viktigt i en presentation är rösten och hela kapaciteten som bär upp rösten. Artikulationen, andningen, den stora rösten, melodin, klangen, allt vävs ihop till en mycket viktig resurs för den som presenterar.

Allt det här blir påtagligt då vi står inför en grupp människor och skall tala under, säg, 30 minuter. Vi blir torra i munnen. Någon på 7:e raden anstränger sig för att höra, vi harklar oss och tungan har fastnat. Vad händer? Och varför?

Två saker händer, dels tänker vi fel om rösten, dels talar vi fel. Troligtvis andas vi dessutom för högt upp i kroppen.

Under en presentation måste vi ha ett tydligt uttal. Vi måste tala så att alla hör oss klart och tydligt utan ansträngning. Vi måste skapa ett talets dynamik med en nyansering som håller monotonin i rösten borta.

Den monotona rösten är arbetsam att lyssna på. Man måste anstränga sig för att följa med i framställningen. Det kan vara en röst som har samma tonläge hela tiden eller betonar på samma ställe eller ett tal som saknar melodi. Den som måste anstränga sig för att lyssna slutar snart att lyssna.

Den dynamiska rösten däremot tar tag i lyssnaren, får lyssnaren att höra allt. Den dynamiska rösten behöver man inte anstränga sig för att fånga upp, den fångar lyssnaren.

För att få fram en dynamisk röst finns det sex delar att tänka på:

- Betoning
- Tempo
- Tonläge
- Melodi
- Pausering
- Volym

Betoning

Betoning på rätt ord ger emfas åt innehållet i meningen. Betonar man på fel ställe, fel ord, förändras meningsinnehåll. Ett exempel: "Har du sett något vi måste förändra". Använd exemplet och byt betoning. Flytta betoningen från "du" steg för steg över till sista ordet. Sex olika meningsinnehåll kan man skapa bara genom att byta betoning på det här enkla sättet. Läger man dessutom till tonnyanser med hjälp av en attityd såsom förvåning, sarkasm, ointresse etc. så ger man ytterligare meningsinnehåll och styrka till frasen.

Samma återkommande betoningar i talet där rytmen upprepas på samma sätt skapar monotoni och blir i längden svårt att lyssna på. Lyssnaren slutar upp att lyssna.

Tempo

Taltempot är både personligt och språkligt betingat. I franska, italienska och i synnerhet spanska är taltempot mycket högre än när vi talar svenska. Talar man spanska som svensk är en av träningarna att lära sig tala fort. Samma sak gäller olika svenska dialekter. Kan man inte hålla språkets taltempo har de som lyssnar svårt att lyssna vidare.

Taltempot är speciellt viktigt när man talar inför en grupp på ett annat språk. Dels kräver situationen att man talar saktare generellt men samtidigt måste man väga det mot språkets inneboende taltempo. Är man svensk och talar på franska inför en grupp måste man antagligen tala fortare än om man talat svenska inför en grupp.

Taltempot är också olika från person till person. Vi lär in ett taltempo som sedan blir en del av vår personlighet, ett fingeravtryck, som vi kan ha svårt att förändra. Taltempot är individuellt. Vi talar i ett tempo som samtidigt förmedlar vår personlighet men också våra känslor.

Eftersom det är talarens ansvar att den andre hör vad som sägs måste den som talar ta hänsyn till vilket tempo den som lyssnar klarar av. Om taltempot är för högt i en presentation kommer lyssnarna inte att kunna följa med i presentationen och de slutar att lyssna. Om taltempot däremot är för lågt hinner de tänka på annat.

Tonläge

Tonläge innebär vilken höjd man ligger i klangen. Man kan ligga högt och det blir gällt eller lågt och klangen blir mörk. En gäll röst, en röst som ligger för högt och därmed blir spänd är svårt att lyssna på.

En låg röst är lättare att lyssna på och har heller inte en spändhet i sig. För att kunna tala med en låg röst måste man slappna av i mun och svalg och andas djupt. Se vidare under "Förhållningssätt till rösten".

Melodi

Melodin i talspråket är relaterat dels till hela språkgruppen, t.ex. svenskan, men också dialektalt. Melodin är rörelsen upp och ned i flödet. För att kunna nå fram på ett enkelt sätt så skall melodin i första hand vara tydlig. Talar man inför en grupp blir det här ännu viktigare än om man talar till en person. Allt handlar om hur jag gör för att få så många lyssnare som möjligt.

Talar man ett främmande språk gäller det att fånga upp språkets melodi. Hurdan är melodin i amerikansk-engelska? Vill man försöka tala brittisk-engelska, hurdan är melodin då? Franskans melodi?

Talar man engelska med svensk melodi blir det kanske svårare för engelsmanen att följa med i resonemanget. Inte omöjligt men svårare.

Pausering

Varje språk har sin specifika pausering inbakat i språket. En pausering som är med och ger det talade språket dess karaktär. Franskan har kortare pauseringar än exempelvis amerikansk-engelska.

Pauseringarna har ett antal funktioner i språket. Pausen hjälper till att skapa rytm i språket och rytmen i sig är grundläggande i förståelsen av vad som sägs. Haltar rytmen eller är rytmen monoton blir det svårt att lyssna på sakinnehållet. Rytmen är en relation mellan betonat och obetonat och den pausering som finns där emellan.

Pauseringen är också till för att fyllas med tankar. I en presentationssituation skall pausen fyllas med de tankar man vill att lyssnarna skall fylla den med. Det innebär att om man gör en paus för att själv tänka efter så fylls inte pausen med innehåll för den som lyssnar och det uppstår en liten tomhet. Man talar om longeurer, en känsla av att det som sägs är utdraget. Om man däremot laddar in pausen med en tanke som lyssnaren skall fundera över fylls pausen med tanke-innehåll.

Hur fyller man en paus med tanke-innehåll? Vi har två sätt till vårt förfogande. Det ena är att man gör en betoning före pausen "Det finns tvåsätt att bemöta frågan." Det andra tillvägagångssättet är att ställa en fråga och därefter göra pausen. "Vilka två sätt har vi till vårt förfogande...?" Jo, dels a och dels b." Observera att frågan som man ställde bara var till för att lyssnarna skulle tänka efter, en retorisk fråga. Inte för att man ville ha ett svar.

Volym

En svag röst måste man anstränga sig för att lyssna på. I en presentation är det ett måste att tala med hög volym. Mycket högre än vad man tror. Volymen är grundläggande för att hålla lyssnarnas uppmärksamhet. I ”Förhållningssätt till rösten” nedan går jag igenom hur man kan få en hög volym i talet utan att skrika och därmed skada rösten.

Alla fem delarna ovan hjälper till att skapa kommunikation i ett samtal. Alla delarna är med och skapar en lätthet i att lyssna. Som lyssnare fångar man upp melodin. Rytmen griper tag. Betoningarna ger ett tryck utåt. Rytmen i form av relationen mellan betoningarna, pauseringen och de obetonade delarna skapar nyanser och spänning. Varje språk och varje dialekt har sina melodier, sina betoningar, fraseringar och sitt tempo. En stor del i att lära sig ett språk är just att hitta språkets musikaliska form och innehåll.

Förhållningssätt till rösten

För att få en stark röst och en röst som bär krävs det ett sätt att tänka och förhålla sig till rösten. Skriker man tär man på röstorganet och förstör därmed möjligheten att tala under en längre tid.

Fem aspekter som kan hjälpa till att skapa en stor volym utan att skrika och tära på rösten:

- Andas under midjan
- Tala fram i munnen
- Artikulera med tungspetsen
- Orden utanför munnen
- ”Ta på” lyssnarna med rösten

Andas under midjan

Det grundläggande felet när rösten inte bär är att man inte andas under midjan, med buken. Andningen åker gärna upp i kroppen när man är under press. Rösten blir tunn och man blir torr i munnen. Att rösten blir tunn beror på att ju högre man ligger i kroppen med rösten desto smalare och tunnare blir den. Det går att ligga högt med rösten om man samtidigt tänker på att bottna, dvs. sträva nedåt, tänka lågt ned i kroppen. Höga toner kan man ta om man samtidigt tänker nedåt i kroppen.

Att man blir torr i munnen beror på att när man spänner i muskulaturen får man inte fram saliv. Talar man ”långt ned i kroppen” produceras saliv automatiskt. Blir man torr i munnen påverkar det också möjligheten att tala tydligt, artikulera.

Det finns några sätt att skapa saliv. Man kan dels vika bak tungan upp i gommen, eller dra med tungan mellan tandraden, eller bita sig lätt i tungspetsen. För en del personer räcker det med att tänka på ordet citron.

Tala fram i munnen

En del har en ”grötig” röst, en röst som både är otydlig och bullrig. Den ligger troligtvis långt bak i munnen och dessutom är artikulationen dålig.

För att få en klar klang måste man tänka att man talar långt fram i munnen, vid tandraderna. Klangen blir tydligare och därmed blir rösten lättare att lyssna på. En ytterligare fördel är att man inte ligger och trycker på stämbandena.

Artikulera med tungspetsen

Vi artikulerar dels med läpparna och dels med tungan. Många glömmer bort tungan och tungspetsens funktion i att skapa en tydlig artikulation. Att artikulera med tungspetsen innebär ett medvetet, aktivt, arbete. En del klipper av tungspetsen och s-ljuden blir tjocka, andra låser tungspetsen mot undre tandraden och klangen blir otydlig. Det viktiga är att lösgöra tungspetsen och lära sig att uttala talstavelser. Orden får på så sätt spänst och tydlig kontur.

Öva på att uttala talstavelser istället för hela ord. Dela upp orden i fragment. Ett vanligt fel är att man släpper sista stavelsen, sväljer den. Vill man höra hur det perfekta uttalet låter kan man lyssna sig igenom en engelsk film. Engelska skådespelare har en grundlig träning i att artikulera varje talstavelse.

”Grötigheten” får man bort om man dels ligger långt fram i munnen, dels artikulerar med tungspetsen och dels uttalar alla talstavelser.

Orden utanför munnen

Vi säger ibland att någon ”mumlar i skägget”. Det är otydligt. Vi måste luta oss fram för att höra. Ljuden kommer liksom inte ut ur munnen. Orden droppar ned strax framför oss.

Tänker man att orden ligger som en linje ut ur munnen, som något man spottar ut, kommer också hörbarheten att öka. I en presentationssituation är det mycket viktigt att man tänker på att orden kommer ut ordentligt, att de ligger utanför munnen. Är man riktigt noggrann skall konsonanterna bära ut, skjuta ut vokallerna ur munnen.

En del droppar i slutet av en mening, sväljer slutdelen i meningen. Anledningen är troligtvis att personen börjar tänka på nästa steg innan meningen är färdig. Tankens riktning blir inte riktigt klar.

För att undvika röstfallet måste vi tänka förbi meningens slut innan vi börjar nästa tanke. På så sätt får vi tanken att bära vidare och ”sätta sig” i rummet.

”Ta på” lyssnarna med rösten

Återigen ett sätt att tänka som hjälper till att få en röst som bär. Tanken är att man skall ”ta” på dem som sitter längst ifrån mig med rösten. Man så att säga placerar ljudet på deras kroppar. Det här sättet att tänka hjälper också att öka sin röstvolym.

Tala stort i stället för att skrika

Skriker gör vi när vi försöker höras, vi tar i av full kraft. Samtidigt skrapar vi i stämbanden och misshandlar rösten. Vi klämmer i halsen. Att tala stort där- emot innebär att man använder hela sin kropps förmåga att bli stor i rummet.

För att få en stor volym krävs det att man andas lågt ned i kroppen, under midjan. Man artikulerar långt fram i munnen nära tänderna, ”tar på lyssnarna” som sitter längst bak i rummet och samtidigt tänka att rummet är mycket större med många fler människor än det är. Det här hjälper att öka volymen utan att skrika. Att tänka stort och att använda enkla tekniker lyfter rösten, får den att bära.

Öva genom att stå i en korridor eller titta ut genom ett fönster och rikta orden till någon eller något som ligger en bit bort. Tveka inte att överdriva.

Släpp inte tanken innan du talat färdigt

Ytterligare ett moment skall till för att hela meningen skall nå ända fram och det är tankens hela riktning. Det är inte ovanligt att vi släpper tanken innan vi talat till punkt. En anledning till det är att vi börjar tänka på nästa mening, nästa punkt i framförandet innan vi talat klart.

För att undvika röstfallet måste vi tänka förbi meningens slut, förbi själva tanken. Tanken skall bära vidare någon sekund och hinna ”sätta sig” i rummet, i lyssnarnas medvetande. Anledningen till att vi gör det här felet är en viss stress i situationen, att stanna till känns som en evighet. En annan anledning kan vara att vi redan kan det som sägs och vill snabbt gå vidare. Läser vi ur ett manus kan det här vara en stor fälla. Vi rusar.

Att läsa ett manus - läsa innehåll eller läsa text

Inte allt för sällan måste man hålla sig till ett manus vid presentationen. Det kan vara att det är viktigt för sammanhanget att man är ordagrann, eller helt enkelt att man behöver ett skrivet stöd för presentationen. I vilket fall så blir det viktigt att kunna hantera relationen mellan den skrivna texten och själva presentationen till lyssnarna. Är man där för att läsa en text så borde nog lyssnarna själva få läsa texten i lugn och ro.

Att läsa text innebär att man upprepar de ord man ser på papperet utan tänka efter vad de betyder. Att läsa innehåll innebär att man tänker på själva innehållet och medvetet mejslar fram det med hjälp av betoningar, pauseringar och fraslängder. På så sätt får man säkrare fram meningsinnebörden, andemeningen i texten.

I att läsa text i stället för att läsa innehåll kan det smyga in två stora fel till. Det ena är att man droppar i slutet av meningen och det andra att man läser för fort. Droppningen i slutet beror på att man redan förbereder nästa mening, nästa tanke. Man är redan där innan man avslutat föregående mening. Man släpper frasen.

Att läsa för fort, att bara rabbla ord, är en lätt fälla att hamna i. Den som läser texten har ju texten framför sig. Fällan är att man läser texten fortare än vad lyssnarna hinner lyssna. Publiken har inte texten framför sig och kan därmed heller inte följa texten på samma sätt. Den som har texten framför sig kan titta tillbaks, se nästa mening etc. Publiken måste hinna få in tanken, hinna smälta det som sägs och sedan återvända till lyssnandet. Tanken är snabb, vi är snabba på att lyssna. Men upprepas den snabba läsningen genom en hel text blir det mycket svårt att följa med.

Att läsa manus och förmedla innehåll i stället för att bara läsa text är en konst som kräver kunskap och träning. Kan man hantverket så kan man också utveckla förmågan att få en skriven text levande och personlig, lyssningsbar och intressant.

En läsmetod

Hur läser man utan att förlora sig i texten? Grundprincipen är att titta på lyssnarna när man talar och i pauseringen titta på texten för att fånga upp det man skall säga. Tala aldrig ned i manuset. Titta i manuset, lyft blicken, möt lyssnarna och fortsätt tala. Tala i fraslängder. Här har man nytta av att man delat in texten, meningen i fraser och att man vet vart man skall, nämligen till sista ordet i tanken, i meningen. Genom det här sättet får man naturliga pauser i tanken och det blir lättare för lyssnarna att följa med.

En risk som finns i att läsa en text är just att vi läser texten och inte förmedlar innehållet. För att kunna förmedla innehållet krävs det att vi bearbetar texten så att rätt meningsinnehåll kommer fram, rätt tolkning förmedlas. Det gör man genom att betona rätt ord, göra pauseringar för att låta tanken hos lyssnarna sjunka in. Man delar också in meningen i fraslängder som har med tanken i meningen att göra snarare än med punkt och komma.

I manuset markerar man betoningar, pauser och fraslängder. Efter en fråga lägger man in en kort paus för att låta frågan landa. Efter en betoning lägger man också in en paus, ett häng, ett kort stopp för att låta innehållet i pausen sjunka in i lyssnarnas medvetande.

Ett exempel: ” Vilka möjligheter har vi för att få igenom våra ambitioner?”

Meningen ovan kan vi behandla på lite olika sätt.

Fraslängder: Vilka möjligheter har vi/ ... för att få igenom våra ambitioner?

Eller: Vilka möjligheter/...har vi/...för att få igenom våra/...ambitioner ?

Eller: Vilka möjligheter har vi att få igenom våra ambitioner?

Betoningar: Vilka möjligheter har vi/...för att få igenom våra/...ambitioner?
Osv.

När det gäller den hela fraslängden, i det här fallet hela meningen, kan man börja med att tänka på vart man skall hamna i meningen. I meningen ovan är det på ordet ”ambitioner”. Tanken blir annars gärna sönderhackad i för lyssnarna meningslösa fragment.

Citat

Finns det tillfällen då man skall höra att det är en text man läser? Ja. Vid citat, där man skall visa att det faktiskt är en text man refererar till. Vissa texter skall läsas som citat för att inte misstolkas som egna ord. Andras ord, ordstäv, juridiska paragrafer etc. är viktigt att lyfta fram som en skriven text.

Styrfart

Styrfart får inte förväxlas med taltempo ovan. Styrfarten är den hastighet just det här ämnet behöver för att lyssnarna skall kunna följa med i tankegången. Styrfarten är beroende av lyssnarnas kunskaper i ämnet och mängden information i innehållet, hur mycket nytt som finns för lyssnarna i innehållet. Styrfarten är alltså beroende av hur känt eller okänt innehållet är.

Är innehållet känt kan man hålla en hög styrfart, till och med måste hålla en hög styrfart för att det inte skall bli tråkigt att lyssna på. Har man för låg styrfart tänker lyssnarna hellre på annat. Håller man för hög styrfart hinner de inte med och slutar därmed att lyssna.

Styrfarten är både en fråga om att tala fort, en fråga om struktur, och en fråga om hur mycket ny information som finns med i presentationen. Vid läsningen av en text måste styrfarten dras ned väsentligt. Oftast mer än vad man tror.

Kort summering

När det gäller hanteringen av rösten och att kunna tala från ett manus skall man tänka på att:

- Andas under midjan för att få kraft.
- Tala långt fram i munnen för att bli tydlig i klangen.
- Artikulera med tungspetsen för att skapa tydliga ord.
- Orden skall ligga utanför munnen för att nå ut.
- ”Ta på lyssnarna” med orden. Tänk på dem som sitter längst bak i rummet.
- Dela in i fraslängder. Tala ut hela frasen.
- Använd en klar och tydlig melodi.
- Pausera på rätt ställe.
- Se ner i texten - ”ta frasen” - titta på lyssnarna - tala.