

## **Å synge på scenen - med en psykofysisk tilnærming**

Jeg har nettopp fått en treårig stilling som stipendiat i stipendprogrammet for kunstnerisk utviklingsarbeid, og er tilknyttet Kunsthøgskolen i Oslo, Fakultet for scenekunst. Mitt prosjekt går ut på å undersøke hvordan en ressursorientert psykofysisk tilnærming kan brukes for å fremme min utvikling som sangkunstner og som utgangspunkt for planlegging, innstudering og fremføring av musikk på scenen. Denne tilnærmingen utprøves i alle faser av det kunstneriske forløp - fra idéstadium til fremføringer. Ulike øvelser prøves ut og settes sammen på nye måter og integreres i arbeidet. Prosjektet kulminerer i en forestilling våren 2012.

Stipendiatstillingen innebærer også dialog med fagmiljøet, og jeg inviterer hermed lesere av "Stemmer som stemmer" til faglig motstand, informasjon og meningsutveksling. Det er rimelig å anta at de fleste av oss er opptatt av å oppnå en helhetlig erkjennelse av både sangtekniske og kunstneriske temaer, og mitt prosjekt vil dermed kunne føye seg inn i rekken av emner som er sentrale i vår virksomhet, både som utøvere og som pedagoger. Jeg vil for øvrig også benytte "Sangerlista" til dette formålet, og de av dere som ikke er med på denne e-postlista inviteres hermed til å melde seg inn. (Det er helt gratis å være med! se [www.kunst.no/sangere](http://www.kunst.no/sangere)).

### **Hva er en psykofysisk tilnærming?**

Norge har en sterk tradisjon innenfor psykomotorisk kroppsterapi, som bygger på erkjennelsen av at *kropp og sinn utgjør en funksjonell enhet*. Psykomotorisk erkjennelse er egnet til å gradvis forandre seg til en posisjon hvor man kan velge - å se ting på nye måter, å åpne for nye måter å oppleve ting på, til å overveie endringer i sin livssituasjon samt til å vurdere alternative måter å organisere kroppsholdning og bevegelsesmønstre. Denne forandringen har slående likhetstrekk med en utøvers bestrebelser til å *vitalisere passive partier* og *spenne av stive partier* i den helheten som består av kropp, psyke, følelsesliv, personlighet, vokalteknikk og musikalitet. Begrepet "psykomotorisk" gir meg terapeutiske assosiasjoner, og jeg har derfor valgt ordet "psykofysisk" i arbeidstittlen, et begrep som også er akseptert og benyttet av kunstnere som har latt seg inspirere av Stanislavskys ideer.

Mine kjernespoørsmål er følgende:

- 1) - Kan psykofysiske øvelser bidra til å frigjøre kreative tankeprosesser om hva som skal fremføres og hvordan det skal utøves?
- 2) - Kan den psykofysiske tankegangen bidra til en mer helhetlig og mer nyansert forståelse av et kunstnerisk verk?
- 3) - Kan psykofysisk forarbeid bidra til å forløse kunstneriske intensjoner under selve fremføringen?

### **Funksjonelle blindsoner**

Ingen av disse spørsmålene burde være fremmede for sangere eller sangpedagoger. Men det er mange måter å utforske spørsmålene på. Spørsmålene kan krysskobles og ulike observasjonsvinkler kan føre til nye refleksjoner. For å gå rett på sak vil jeg rette søkelyset mot funksjonelle blindsoner - altså den delen av virksomheten som ikke har blitt tilstrekkelig

belyst av utdanningen eller gjennom yrkesutøvelsen. Områder i faget man ikke selv er oppmerksom på - og som man derfor heller ikke kan arbeide med. Av og til fortrenger vi enkelte temaer og dytter dem inn i blindsonene, slik at vi unngår å måtte ta stilling til dem. Å bearbeide funksjonelle blindsoner er komplekst, sammensatt, innvevd i personligheten og yrkesstoltheten og dermed svært krevende. Det fordrer en helhetlig, positiv, ressursorientert psykofysisk tilnærming. Å løfte disse blindsonene ut av den personlige arena og inn i en større faglig sammenheng vil kunne være svært fruktbart, både for den enkelte utøver, det profesjonelle fagmiljøet og for undervisningsinstitusjonene.

## **Åndedrettsøvelser - et bra sted å starte**

For tiden orienterer jeg meg i det betydelige arbeidet som er nedlagt av alle dem som har forsket før meg. Francesco Lamperti (1813-1892) anså kontroll av åndedrettet for å være av avgjørende betydning, og benyttet "appoggio" som et samlebegrep – som både refererte til balanseringen av inn- og utpustmuskulatur, luftstrøm og lufttrykk, ansats og motstand, bruk av svelg og munnhule, artikulasjon, legato, messa di voce og god intonasjon. Det er mye å gripe fatt i, og jeg velger å starte med åndedrettet. Mitt første utforskningstema vil være å prøve ut og kombinere ulike fysiske øvelser for å fastslå hvilke øvelser som trener relevante funksjoner samtidig som de fører til økt psykofysisk bevissthet. Øvelser som fører til nye opplevelser av styrke, balanse, tyngdekraft, fleksibilitet og åndedrett. Jeg antar at et fritt åndedrett vil være av essensiell betydning i forhold til verdien av disse øvelsene og hvorvidt de vil kunne føre til en helhetlig erkjennelsesprosess. *Å bearbeide pusten samtidig som den skal være fri* er for så vidt et interessant tankekors, men musikere gir seg gjerne en tilsvarende oppgave i samspillsituasjoner: *å lede og la seg lede - samtidig*.

## **Støtte**

*... Forlængelsen af udåndingsfasen kan lade sig gøre ved at vedligeholde en aktivitet i indåndingsmuskulaturen under udåndingen. Derved modarbejder man det elastiske tilbagetræk, der naturligt er i lungerne, og man kan samtidig styre udåndingsstrømmen ved gradvist at aktivere bugmuskulaturen og flankemuskulaturen. Det er dette muskulære samspil, der kaldes "at støtte". (Susanna Eken: "Den menneskelige stemme", 1998 / s.48)*

Enkelte temaer er fagmiljøet enige om, og debatten handler mest om å finne frem til formuleringer som alle kan stille seg bak. Når det gjelder støtte og åndedrett, ser det ut som om uenigheten er helt reell. Vi har ulik kroppsbevissthet og ulike klangidealene og mange er derfor fundamentalt uenige i hvordan pust og støtte skal benyttes. Her er det flere temaer for nærmere undersøkelse. Først og fremst: *Er det noe vi har oversett?* Hvordan vi bruker mellomgulv, korsrygg, mage og bekkenbunn? Hvordan er samspillet mellom ulike muskelgrupper? Hvilke øvelser kan bringe disse muskelgruppene i bedre balanse?

*... 12. ribben er fiksert av m. quadratus lumborum slik at diafragma får et mer stabilt utgangspunkt for sitt press nedover. En kan imidlertid tenke seg at denne fikseringen fortrinnsvis skjer i første fase av den dype inspirasjonen. Når diafragma har stabilisert seg mot bukinnvollene må m. quadratus lumborum gi etter slik at de nederste ribbena kan løftes og en dorsal utvidelse skal kunne skje.*

(Merete Sparre: "Psykomotorisk fysioterapi som sangpedagogisk supplement", 1989 / s.10)

Hvor stor kompresjon/motstand er nødvendig/ønskelig i forhold til frie/kraftige toner?

*... When the abdominal muscles contract after inspiration, the air pressure in the lungs, or the subglottic pressure, is raised. How much this pressure is raised depends on the degree of contraction and also on the resistance against airflow provided by the glottis.*  
(Johan Sundberg: "The science of the singing voice", 1987 / s.35)

Hva innebærer det bruke disse funksjonene på forskjellige måter? Har vi noen psykofysiske sperrer? Vil funksjonelle justeringer også forandre endringer i selvfølelsen og i ulike kontrollfornemmelser? Kan øvelsene åpne for nye musikalske fraseringer? Man kan ikke lære å sykle ved å lese en bruksanvisning, og det meste som er skrevet om sangteknikk er formodentlig ment som et supplement til personlig sangundervisning. Hvordan *kjennes dette ut* når vi gjør det riktig eller galt? Kan vi stole på ørene, på det klingende resultat? Kan vi oppnå tydeligere formuleringer ved å anse de ulike funksjonene som forløp – å oppfatte en funksjon på samme måte som en bevegelse, sammensatt av tiltagende spenninger, motspenninger og avspenninger. Hvor "starter" i så fall pusten?

*... Når øvre svelgesnører spennes, går reflekser til diafragma, som senkes og luft strømmer inn. Fordi ryggstøtten er avlastet, kan vi "spille" med ryggen og ribbene og utvide lungene nedad og bakover, dorsalt.*  
(Sine Butenschøn: "Stemme og Sang", 1977 / s.17)

Og hvor "starter" sangen? Hvordan beskriver vi forløpet av en sangfrase? Beskrivelsen vil naturligvis være koblet sammen med hva det er vi ønsker å uttrykke, men de fleste som arbeider med akustisk sang er opptatt av at klangen skal ha en kroppslig og emosjonell forankring.

*... God klang er først og fremst noe som følger av godt og effektivt støttearbeid. Mange sangpedagoger hevder at forholdet mellom klangplassering og pustestøtte også kan betraktes den motsatte veien, nemlig at god klangplassering bevirker god pustestøtte.*  
(Svein Bjørkøy: "Anatomi og stemmefysiologi", 1999 / s.69)

## **Bekkenbunnen**

Personlig opplever jeg at en god innpust "starter" i bekkenbunnen, og at klangen og kraften blir sterkt påvirket av at aktiviteten i bekkenbunnen opprettholdes.

*In moments of compressed expiration, the muscles that attach to the lower part of the pelvis (tucking under) are the true foundation. Without this fixative action, those abdominal muscles which extend from the upper posterior surface of the pelvis to the lower ribs would not have a firm base to provide the energy needed for long phrases or dramatic singing.*  
(Oren Brown: "Discover your voice", 1996 / s.30)

De færreste av oss har integrert bekkenbunnen i vårt eget kroppsbilde, og lærebøkene i sang synes ikke å legge særlig vekt dette området.

*... Om psoasmusklene har noen direkte betydning for diafragmafunksjonen og styringen på det subglottale trykket er lite sannsynlig.*  
(Svein Bjørkøy: "Anatomi og stemmefysiologi", 1999 / s.71)

Men det er likevel noe å undersøke nærmere. Psoasmusklene og m. levator ani og m. coccygeus (bekkenets diafragma) er av spesiell interesse. Kan disse musklene anvendes som støttens fundament? Når jeg ber sangstudenter om å

aktivere halebenet og muskulaturen i underlivet gir det påfallende resultater både for pusten og for klangen. De siste ti årene har det kommet en rekke nye øvelser som fokuserer på kjernemuskulatur og bekkenbunnsmuskulatur. Kan noen av disse øvelsene skreddersys for sangere? Vil det ha betydning for klangpaletten eller for energiutladningen i store, lange fraser?

*... Because of the location of these muscles, it has not been possible to measure the exact extent of their activity.*

(Oren Brown: "Discover your voice", 1996 / s.18)

## **Faglige blindsoner**

Spørsmålet melder seg om hvorvidt bekkenbunnens funksjoner ligger i våre faglige blindsoner. I så fall vil det være nødvendig med en strategi for å erkjenne det ukjente: psykofysiske bekkenbunnsøvelser for sangere. Kanskje ny teknologi (for eksempel infrarøde kameraer) vil kunne føre til nye forskningsresultater?

Jeg har bedt Fysioterapeut , Magister i psykologi, Dr. Philos. Berit Heir Bunkan og Master Trainer i Gyrotonic Jan de Miranda om assistanse, og ønsker også å komme i kontakt med de av dere som har erfaring med relevante øvelser.

Jeg er overbevist om at vi vil være tjent med mer fyllestgjørende formuleringer omkring bekkenbunnens funksjoner, hva det måtte innebære å ta dem i bruk og hvilke virkninger det kan medføre for pusten og klangen. Jeg vil legge ut en del materiale på [www.sparbo.no/stipendiat](http://www.sparbo.no/stipendiat) og håper at mitt arbeid vil bidra til å øke dialogen i fagmiljøet og at psykofysisk arbeid med funksjonelle blindsoner vil få rikelig med spalteplass i "Stemmer som stemmer". Jeg håper også at jeg får mer spalteplass når jeg går videre til andre temaer.

*1.11.2009, Njål Sparbo*