

NJÅL SPARBO

Øvre Ljanskoll vei 10, 1169 OSLO

tel + 47 4550 7580

njal@sparbo.com, www.sparbo.com

STIPENDPROGRAMMET FOR KUNSTNERISK UTVIKLINGSARBEID

”Å SYNGE PÅ SCENEN –  
MED EN PSYKOFYSISK TILNÆRMING”

NJÅL SPARBO

STIPENDIAT VED FAKULTET FOR SCENEKUNST, KUNSTHØGSKOLEN I OSLO

*REVIDERT PROSJEKTBEKRIVELSE, 15. FEBRUAR 2010*

## ”Å SYNGE PÅ SCENEN – MED EN PSYKOFYSISK TILNÆRMING”

JEG ØNSKER Å UNDERSØKE HVORDAN EN RESSURSORIENTERT PSYKOFYSISK TILNÆRMING KAN BRUKES SOM UTGANGSPUNKT FOR PLANLEGGING, INNSTUDERING OG FREMFØRING AV SANG PÅ SCENEN. SELV OM DETTE FØRST OG FREMST ER ET PROSESSORIENTERT FORSKNINGSPROSJEKT, HÅPER JEG AT TILNÆRMINGEN VISER SEG Å VÆRE FRUKTBAR OG AT STIPENDIATARBEIDET DERMED OGSÅ BIDRAR TIL Å FREMME MIN UTVIKLING SOM SANG- OG SCENEKUNSTNER.

### 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. Psykiater Trygve Braatøy og fysioterapeut Aadel Bülow-Hansen utviklet den psykomotoriske tankegangen i 1940-årene, inspirert av psykoanalytikerens Wilhelm Reich.

Den terapeutiske tilnærmingen er individuell og oppmuntrer pasientene til å innlede en forandringsprosess som gradvis gjør dem i stand til å oppleve seg selv på nye måter og å overveie endringer i sin livssituasjon. Forandringen baseres på psykomotorisk erkjennelse og fører ofte til at pasientene finner alternative måter å organisere sin kroppsholdning og sine bevegelsesmønstre på, og at livskvaliteten forbedres gjennom aktive valg. Denne prosessen har slående likhetstrekk med en utøvende kunstners tilnærming til personlig, faglig og kunstnerisk erkjennelse og utvikling.

Fysioterapeut, Magister i psykologi, Dr. Philos. Berit Heir Bunkan har utviklet en ressursorientert kroppsundersøkelse: en detaljert metode for kartlegging av *kroppsholdning, pust, bevegelighet, muskulatur og kroppsbilde*. Denne undersøkelsen er et viktig utgangspunkt for psykomotoriske fysioterapeuters behandlingsstrategi. Jeg vil gjennomføre denne undersøkelsen for å vurdere om den også kan benyttes for å fremme kunstneriske erkjennelsesprosesser, styrke evnen til å ta aktive valg og dermed bidra til en kunstnerisk utvikling.

For å unngå sammenblanding med det terapeutiske begrepet “psykomotorisk”, benytter jeg begrepet “psykofysisk”, et begrep som også er akseptert og benyttet av teaterregissører som arbeider med Stanislavskijs ideer.

## KJERNESPØRSMÅL

*Kan en psykofysisk tilnærming til sang på scenen bidra til å vitalisere passive partier og spenne av stive partier i den helheten som består av kropp, psyke, følelsesliv, personlighet, vokalteknikk, selvbevissthet og musikalitet?*

Mitt kjernesporsmål testes i tre kunstneriske faser:

1. Hva skal fremføres? Hvordan skal det fremføres? Kan en psykofysisk tilnærming bidra til å frigjøre kreative prosesser og legge til rette for til selvstendige, aktive valg under planleggingsfasen av en fremføring?
2. Hvordan trenge dypere inn i det kunstneriske materialet under en innstudering? Kan en psykofysisk tilnærming bidra til en dypere og mer nyansert oppfatning av det musikalske, tekstlige, dramaturgiske og regimessige innhold og oppbygning i et verk?
3. Hvordan frigjøre overskudd og nærvær under selve fremføringen? Kan en psykofysisk tilnærming bidra til bedre fremføringer - musikalsk og scenisk?

## FUNKSJONELLE BLINDSONER - ET PERSONLIG ANLIGGENDE?

En funksjonell blindsoner defineres som faglige områder man ikke selv er oppmerksom på, og som man derfor heller ikke kan arbeide med. Jeg er spesielt opptatt av temaer som ikke har blitt tilstrekkelig belyst av utdanningen eller gjennom yrkesutøvelsen - virksomhet som ligger i kryssingspunktet mellom utøverens personlighet og faglige ferdigheter.

Profesjonelle utøvere lever i et kronisk tids- og prestasjonspress. Når vi jobber sammen med andre, bidrar vi ofte til å dekke hverandres svakheter og forsterke hverandres gode sider med en felles målsetting om at fremføringen skal bli så god som mulig. Det å nevne andres tilkortkommenheter regnes for å være ufint. Grensen mellom konstruktiv feedback og utidig innblanding er hårfin: dersom kritikken oppfattes som negativ blir effekten destruktiv. Dette synes å være en stilltiende overenskomst i mange profesjonelle utøvermiljøer. At vi oftest bare møtes i situasjoner med høyt prestasjonspress forsterker dette forholdet, og man tar sjelden sjansen på å gi noen en fyllestgjørende faglig tilbakemelding. Det er synd, fordi det å oppdage og arbeide med funksjonelle blindsoner vil kunne frigjøre viktige uforløste ressurser.

En sanger kan betraktes både som en kunstner, et musikkinstrument og en scenisk aktør – der alle deler kan bearbeides og foredles - gjennom hele livet. I god sang uttrykkes ulike tanker, følelser og handlinger på en naturlig måte gjennom stemmen og kroppsspråket, og dette fordrer at sangeren har tilgang til impulser fra grunnleggende menneskelige tilstander, reflekser og instinkter. Ideelt sett skal kunstneriske ideer kunne flyte helt fritt - og umiddelbart omsettes til stemmelyd og scenisk virksomhet og utstråling. Funksjonelle blindsoner begrenser denne friheten.

Å prioritere arbeidet med blindsoner fordrer at man setter av mye tid og at man innhenter faglig ekspertise både innenfor og utenfor sitt nærmeste fagmiljø. Det er vesentlig at man er trygg og positiv - og at man opplever seg selv som parat til å ta fatt på dette arbeidet. Å bearbeide seg selv er komplekst, sammensatt, innvevd i personligheten og yrkesstoltheten og dermed svært krevende. *Det fordrer en helhetlig, positiv, ressursorientert psykofysisk tilnærming.*

Som stipendiat kan jeg sette av tid til å arbeide med funksjonelle blindsoner. Jeg er knyttet til Fakultet for scenekunst ved Kunsthøgskolen i Oslo, som omfatter de tre fagområdene teater, dans og opera. Der vil jeg etablere en tverrfaglig ressursgruppe med fagfolk fra flere profesjonelle miljøer som kan bidra med tilbakemeldinger med de innfallsvinkler som deres ulike fag representerer: musikk, tekst, bevegelse, regi, dramaturgi, scenografi, lysdesign og bruk av scenerommet. Komponist Henrik Hellstenius fra Norges musikkhøgskole og koreograf Anne Grete Eriksen fra Kunsthøgskolen i Oslo har sagt seg villige til å være mine veiledere.

## ARBEIDSPLAN

Jeg tar sikte på å lage en kunstnerisk "visning" hvert semester på ca 15 minutter som fremføres for ressursgruppen. Deretter har ressursgruppen et møte der visningen og kjernesporsmål vedrørende kunstnerisk virksomhet kan drøftes og reflekteres. Ressursgruppens tilbakemeldinger bearbeides og inkorporeres i forberedelsene til neste visning. Hver visning innstudies i samarbeid med en instruktør som kan bidra med sin faglig funderte innfallsvinkel.

Videoopptak av visningene og referat fra ressursgruppens tilbakemeldinger vil benyttes både som arbeidsmateriale og som dokumentasjon av stipendiatprosjektet. Kunstneriske temaer vil krystallisere seg som treffer midt i mine blindsoner og som klargjør mine ulike begrensninger. Jeg vil da velge repertoar som er best egnet til å omsette den psykofysiske tilnærmingen til forskjellige kunstneriske uttrykk; sanger som det vil være spesielt utfordrende for instruktøren og meg selv å arbeide med frem mot neste visning.

## ØVELSER

For å få maksimalt ut av den kunstneriske utforskningsdelen under disse innstuderingene, vil det være essensielt at jeg forbereder meg ved å lese relevant litteratur, at jeg deltar på seminarer, opplever kunstneriske begivenheter og drøfter aktuelle spørsmål med ulike fagpersoner. Jeg vil også arbeide med ulike øvelser som forbereder og understøtter innstuderingsarbeidet til den kommende visningen. At disse øvelsene blir så effektive som mulig vil være helt avgjørende for det kunstneriske resultat og for at instruktøren kan arbeide med kunstneriske prosesser fremfor å måtte slite med mine begrensninger.

Jan de Miranda (tidligere ballettdanser på DNO) har sagt seg villig til å samarbeide med meg for å utvikle øvelser som kan tilpasses ulike temaer fra Bunkans kroppsundersøkelse, i tillegg til andre temaer vi måtte ønske å gripe fatt i. Han er Master Trainer i Gyrotonic – et treningssystem for å styrke kjernemuskulatur, bevegelighet, åndedrett og balanse. Jeg vil også orientere meg om hvilke øvelser som benyttes innenfor dans-, teater- og operautdanningen, og håper å finne frem til ulike ”helhetsøvelser” som kan testes og tilpasses mitt formål.

## FAGLIG KONTEKST

1. *Orienter meg om andres forskningsresultater og lese relevant litteratur*
2. *Opprette kontakt med sangpedagog Susanna Eken i København. Hun har skrevet boka: “Den Menneskelige Stemme” – som beskriver det dynamiske forholdet mellom psyke og soma, mellom arv, miljø og profesjonell bearbeidelse – fra en pedagogs ståsted*
3. *Opprette kontakt med stemmeforsker Johan Sundberg på avdelingen for Tale, musik och hørsel, Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm for og diskutere noen aspekter vedrørende sangteknikk og akustikk*
4. Finne frem til psykofysiske øvelser som er spesielt egnet for sangere (bl.a. i samarbeid med Berit Bunkan og Jan de Miranda)
5. Etablere kontakt med kunstnere innenfor tilstøtende fagfelt og stimulere til tverrfaglig dialog (bl.a. gjennom ressursgruppens møter)
6. Informere og diskutere i sangermiljøet. Forsøke å oppnå en større åpenhet blant sangere i forhold til å arbeide med blindsoner (*bl.a. ved å skrive innlegg på “Sangerlista” – en e-postliste for sangere og sangpedagoger som jeg startet i 2006. Sangerlista har i dag 270 brukere fra hele landet*)

## KUNSTNERISK RESULTAT OG FAGLIG DOKUMENTASJON

1. Forberede, innstudere og gjennomføre kunstneriske visninger (ca. 15 min.) hvert semester
2. Ta videooptak fra visningene og redigere dem på en hensiktsmessig måte
3. Forberede og gjennomføre et møte med ressursgruppen hvert semester
4. Føre referat fra ressursgruppens møter, med egne kommentarer
5. Skrive en kortfattet oppsummering av innstuderingsarbeidet med instruktørene
6. Skrive en kortfattet oppsummering av arbeidet med psykofysiske øvelser
7. Lage en internettside med informasjon om stipendiatprosjektet
8. Undervise, holde seminarer, kurs eller foredrag
9. Skrive en kritisk refleksjon av stipendiatarbeidet
10. Gjennomføre en offentlig visning (ca. 1 time) i 2012: ”Å synge på scenen”