





STEMME og stillhet

Lyd og sang kan være en del av en spirituell praksis. Mange opplever at det ikke er sangen i seg selv som er viktigst, men stillheten den skaper etterpå. Hva kan vi uttrykke når vi også er i kontakt med stillheten?

KARI HELENA SKOGSEID

En kvinne står lyttende midt i rommet mens et smil sprer seg i ansiktet hennes. «Hva har du gjort her inne, Kari Helena?» Hun er dagens første klient. «Vi sang her i går kveld», svarer jeg. Sammen blir vi stående og lytte inn mot kvalitetene i stillheten som fremdeles kan sanses i rommet.

Hvordan kan vi finne en balanse mellom uttrykk og stillhet? I tornadoens sentrum er det helt stille. Rundt oss er det ofte mye lyd, hele tiden, over alt. Hvor blir det av din stemme midt i alt dette? Hva er din vei? Og om du tar plass for å si noe, hva er det du trenger å uttrykke?

DEN INDIVIDUELLE STEMME

Hvert enkelt menneske har sin individuelle stemme akkurat som vi har vårt eget fingeravtrykk. Vår kropp er stemmens resonanskasse akkurat som gitarkassen gir resonans for strengene på gitaren.

Våre livserfaringer og følelser hjelper oss å skape musikk. Kan vi lytte både innover

i oss selv og til andre, kan det bli fantastiske møter. Meditasjon, bruk av spesifikke mantra, tibetanske syngeboller, toning og å arbeide med drømmer er noen av verktøyene jeg bruker for å åpne opp glemte rom i oss selv. Ofte glemmer det seg skjulte skatter der. Lytter vi innover, spiller det seg utover

PÅVIRKNING FRA ØST

I klassisk indisk sangtradisjon spilles det alltid en grunntone mens en synger, og en navngir intervallene (relasjon/ avstand mellom to toner) ut fra grunntonen. De bruker sanskrit forkortelsene Sa Re Ga Ma Pa Da Ni Sa, lignende vestens Do Re Mi Fa Sol La Ti Do. De ulike intervallene kan knyttes til spesielle kvaliteter. Det finnes en rekke tradisjoner som fremlegger dette på forskjellig vis. Min lærer innen indisk sang har vært Gilles Petit, en fransk musiker som har reist mye i India og underviser i sang i møte mellom østlig og vestlig tradisjon.



KARI HELENA SKOGSEID

Driver alternativmedisinsk praksis og kurssetter med sang, meditasjon og drømmetolkning i Bergen. Holder også kurs i Oslo, Trondheim og Nyksund i Vesterålen.

Utdannet klassisk homeopat, og har deltatt på ulike kursrekker hos bl.a. Bob Moore og Audun Myskja. Har gått på Complete Vocal Institute i København og deltatt på kurs hos franskmannen Gilles Petit i en årrekke. Tar fortiden lærerutdannelsen til The Naked Voice i England.



≈ Stemmen kan også brukes til lydhealing. Det kan være fint å bruke tibetanske syngedaller sammen med stemmen.

Han knytter grunntonen, også kalt dronen, til hjem, kilden, sentrum. Dermed kan en si at tonen som knyttes til kilden, er det sangen springer ut fra. Dronen kan også hjelpe deg å finne sentrering i deg selv.

Andre kvaliteter knyttet til intervallene er f.eks. det feminine og det maskuline. Selv har jeg føyet til egne bevegelser som kan gjøre det lettere å gjenkjenne tonene. Bruker vi kroppen, aktiverer vi flere deler av hjernen og det blir lettere å kunne skille mellom de ulike intervallene. Litt etter litt kan vi gradvis begynne å improvisere. Siden stemmene våre er så individuelle, vil det kunne oppleves forskjellig når to personer synger f.eks. Ma selv om de synger den samme tonen. Den individuelle klangen er noe vi ønsker å få frem. Ved enkel improvisasjon kan nye sider i oss komme frem. Det trenger ikke være komplisert. Det du synger skaper du

i øyeblikket. Enkle toner der en er tilstede i seg selv, kan ofte gå rett til hjertet fordi det er ekte. Å synge slik kan oppleves som en form for meditasjon. Andre ganger er det en kreativ verktøykasse som lar deg uttrykke det du har på hjertet uten å måtte lete etter de riktige ordene. For de som ønsker å utvikle

Enkle toner der en er tilstede i seg selv, kan ofte gå rett til hjertet fordi det er ekte.



dette videre, har den indiske sangtradisjonen mange ulike skalaer som brukes i raga. Sanskrit forkortelsene Sa Re Ga Ma Pa Da Ni Sa har en forbindelse til chakraene. Slik jeg ser

det, kan en ikke dermed knytte chakraene til en dur-skala.

STØTTE FRA KROPPEN

De fleste av oss har et mye større spekter i stemmen enn det vi er klar over, både når det gjelder tonehøyde og kraft. I vår kultur synger kvinner mest med det som kalles hodeklang og menn med brystklang. Må det være slik? Vi trenger ikke reise lengre enn til Hellas for å høre kvinner som også har en stemme med full brystklang. En kvinne begynte å gråte av takknemlighet. Hun fortalte at hun alltid hadde ønsket å kunne synge med slik kraft, men hun pleide bare å få vondt i halsen om hun prøvde. Men litt veiledning om støttemuskulatur, åpnet stemmen seg. «Nå er jeg ikke redd for å gå ute alene lengre» sa en annen kvinne som hadde vært på et helgekurs noen uker før. Andre hadde sagt at hun bare måtte skrike om det skjedd



≈ I vår kultur synger kvinner mest med det som kalles hodeklang og menn med brystklang. Må det være slik? Foto: Thinkstock



≈ Indisk harmonium Foto: Thinkstock

Noen ganger kan musikken vi skaper løfte og rense, og frigjøre oss fra våre tillærte begrensninger og syn på oss selv.

henne noe. Selv hadde hun vært overbevist om at det hadde hun ikke stemme til. Nå viste hun at hun hadde kraft, og da forsvant redselen. En mann som tvilte på at han hadde god nok pust, fikk hele gruppen til å juble når han gav stemmen mer støtte fra kroppen.

Det er ikke et poeng at vi alltid skal uttrykke oss med full kraft og styrke. Men når du vet at du har kraft, kan det være lettere å åpne opp for det vare og sårbare og gi dette sin rettmessige plass.

Stemmen kan også brukes til lydhealing. Det kan være fint å bruke tibetanske syngeboller sammen med stemmen. Enkelt sagt kan stemmen komme i resonans med områder i den andre, og gi en balansering. Andre ganger kan stemmen gi uttrykk til det man kan sanse, eller gi sentrering og ro. Lydhealing kan føre oss inn i stillheten.

FRI SANG

Å synge ut akkurat det du har lyst å uttrykke i øyeblikket kan være herlig! I begynnelsen kan det føles litt skummelt. En vet ikke hva som kommer, hvordan det vil høres ut og om stemmen bærer. Men

Stemmen kan gi uttrykk til det man kan sanse, eller gi sentrering og ro.



siden ingen toner er feil, kan det ikke bli galt. Begynn gjerne bare med lange toner, og lytt til stemmen din. Hvem er det som synger? Hva er sangens kilde? Beveg deg gjerne, slik at kroppen kommer med. Etter hvert blir du

kanskje oppmerksom på at stemmen forandrer seg og får en annen klang. Er det mer naturlig for deg å begynne med noen sukk, så gjør du det. Litt etter litt kan du sette mer lyd på sukkene. I denne sammenhengen trenger en ikke tenke på å navngi tonene som kommer.

Noen ganger trenger vi å gi stemmen mer støtte i kroppen. Andre ganger har vi følelser som trenger å få plass. Noen ganger kan musikken vi skaper løfte og rense, og frigjøre oss fra våre tillærte begrensninger og syn på oss selv. Noen ganger strømmer lyden ut i bønn og takknemlighet – og det føles som en kan synge i evighet. 🌸

Du finner mer informasjon på www.stemme-og-stillhet.no