



Foto: Engin Akyurt, Pixabay

Bruker sang og stemmebruk i selvutviklingsgrupper

Den allsidige terapeuten, homeopaten og healeren Kari Helena Skogseid fra Bergen bruker sang og stemme i sine selvutviklingsgrupper. Hun opplever at dette kan være en av de kraftigste metodene for å «finne sin stemme i verden» og utforske balansen mellom å være et individ og å være del av et fellesskap.

Av **Andreas Aubert** - 4. januar 2020

– En kursdeltaker sa at «å finne stemmen var som å finne meg selv». I hverdagen bruker vi ofte bare en begrenset del av stemmen vår. Utforsker vi andre måter å bruke stemmen på kan vi komme i kontakt med andre deler av oss selv – som vi ofte holder tilbake, som vi føler det ikke er rom for, som vi har fått høre er «feil», sier Skogseid.

– Når vi synger kan vi etter hvert komme i dypere kontakt med kroppen og pusten. Litt etter litt kan vi lande mer i oss selv, kjenner hvordan kroppen og pusten henger sammen. Vi blir også mer bevisste på hvordan vi har det med oss selv i kropp og sinn.

Det å utforske stemmen kan gi mestring, åpne opp for kreativitet, forløse tilbakeholdt energi og roe ned overspent energi, ifølge Skogseid.

– Det kan påvirke humøret og vi vet det kan påvirke forskjellige hormoner i kroppen – for eksempel oxytocin – lykkehormonet, som gir en oppløftet følelse. Det kan også øke produksjonen av hormonet serotonin slik at nerveceller kommuniserer bedre, samt redusere stresshormonet kortisol.



Terapeut Kari Helena Skogseid opplever at sang og stemmebruk kan være en av de kraftigste metodene for å «finne sin stemme i verden» og å utforske balansen mellom å være et individ og å være del av et fellesskap. Foto: Privat.

Tilhørighet, fellesskap og kraft

Gruppene der hun underviser i sang og stemmebruk aktiverer tema som tilhørighet, fellesskap og det å bli hørt, sett og forstått.

– Mange opplever at de får tak i mer kraft i sin egen stemme. Det påvirker humøret, de kan føle seg tryggere, gladere og friere. Ved å kjenne den kraften kan de også åpne opp for sine mer sårbare områder og få en mulighet til å uttrykke disse. Jeg legger vekt på å finne balanse, f.eks. mellom kraft og sårbarhet. De to er dypt forbundet.

Alle har vi en kraft som er forankret inni oss, men det kan være vi har stengt den av, ifølge Skogseid. Man kan bruke stemmen som et verktøy til å gjenopplive den kraften.

– Stemmen er en av flere måter å få tilgang til den kraften på, f.eks. gjennom sang. Da er det ikke primært en mental prosess – «nå skal jeg synge». Kroppen kan synge. Ofte er det vi selv som holder tilbake.

Lytter til stemmen

I kursene brukes det enkle bevegelser som er med på å gi stemmen støtte fra kroppen, slik at grunnleggende støttemuskulatur til stemmen som oftest automatisk slår inn.

– Min oppgave er å støtte deltakerne i å utforske kontakten med seg selv og å åpne for en forbindelse innover. Jeg lytter til det man kan oppfatte i stemmen og gir veiledning på bakgrunn av det. Etter hvert kan man bli ganske finstemt på hva man kan høre i en stemme, og kvalitetene til hver enkelt kan få komme tydeligere frem.

I løpet av en gruppehelg er det mange kursdeltakere som høres annerledes ut i stemmen.

– Noen ganger er stemmen svak, andre ganger mer kraftfull. Begge deler er helt naturlig, men ofte blir det en vane at det blir enten det ene eller det andre. Ved å utforske kan man få et større spekter å uttrykke seg på. Det er ikke et poeng å være «i full blomst» hele tida, snarere at man får større frihet til å uttrykke seg på forskjellige vis. Du kan lande i deg selv, uttrykke det som er deg der og da.



– Min oppgave er å støtte deltakerne i å utforske kontakten med seg selv og å åpne for en forbindelse innover, sier terapeut Kari Helena Skogseid.

Forsiktig dame fant sin kraft

En forsiktig kursdeltaker som jobbet i barnehage opplevde en radikal endring i stemmen sin.

– Når hun var ute på tur med barna i barnehagen måtte det være en ekstra voksen med, fordi hvis det skjedde noe så nådde ikke hennes stemme fram. Etter kurset var hun på tur med barnehagebarna sammen med en annen voksen. Det skjedde noe og før hun tenkte seg om ropte hun ut og ga beskjed. Den andre voksne og barna så på henne, de skjønnte ikke hva som hadde skjedd med henne! Kvinnen hadde også vært redd for å være ute i mørket. Hun hadde blitt fortalt «skjer det noe kan du bare rope», men hun hadde vært overbevist om at hun ikke kunne rope. Nå visste hun at hun kunne det!

Hellige rom gjennom stemme og stillhet

Skogseid kaller sin tilnærming stemme og stillhet. Hun vektlegger balansen mellom uttrykket og det å lytte – både innover og til det som skjer i rommet og i møtet med de andre når man er flere som synger. Slik kan man få lyttingen, det stille og det mottagende i balanse med det aktive utadvendte.

– Når følelser, minner og tilbakeholdt energi kommer i bevegelse så åpner vi for mye dypere aspekter av mennesket. Når man uttrykker seg oppriktig sammen og etterpå lytter inn i stillheten, er det ofte vi kan oppleve en kontakt med hellige rom. Disse dypere aspektene av oss kan også få lov til å komme til uttrykk gjennom stemmen, bli hørbare og virkelige uten at vi må lete etter ord som kan romme det vi vil formidle.

Alle låter forskjellig

Alle stemmer låter forskjellig og i dette arbeidet er det viktig å fristille seg fra ideer om hva som er pent og stygt, ifølge Skogseid.

– Vi har også lett for å tilpasse oss uttrykket vårt til de rundt oss. Det er fint å ha den evnen, men ikke å drukne i det. Når vi synger sammen må vi automatisk samarbeide og lytte, men det er også viktig å bidra med det som er unikt vårt eget. Vi lager et møtepunkt, en syntese mellom ditt og mitt.



Lytting og uttrykk

I de videregående gruppene synger de ofte i par og i trioer, forteller Skogseid.

– Da kan det i begynnelsen oppstå er del artige situasjoner. Mange blir så opptatt av å lytte til den andre at de holder tilbake sin egen stemme. Gjør begge partene det blir det jo stille. Man må tørre å gi, uttrykke seg, så det kan være noe som den andre kan lage en duett med. For noen er det motsatt, de skal «eie» rommet med en gang, glemmer at man skal skape noe sammen med den andre. Men de fleste som kommer til meg er mer av den forsiktige typen. De må kjenne at sin stemme er viktig, ikke utelukkende tilpasse seg til den andre. Gjennom kursene opplever mange av dem at «det betyr noe hva jeg gjør, hva jeg sier, min stemme har en betydning», avslutter Kari Helena Skogseid.



Les mer: www.stemme-og-stillhet.no

Om artikkelforfatteren:

Andreas Aubert tilbyr livsveiledning i Oslo og via Skype/telefon, selvutviklingsgrupper for menn i Oslo og et bredt utvalg skrivehjelpstjenester.

Mer info/kontakt: andreas@autentisitet.no

Livsveiledning i Oslo og via Skype/telefon: Autentisitet.no

Artikkelarkiv og skrivehjelp: Andreasaubert.no

Mannsgrupper og andre selvutviklings-arrangementer: [Facebook.com/autentisitet.no](https://www.facebook.com/autentisitet.no)



Andreas Aubert

Logg ut

Bli abonnent på helse- og livsstilsmagasinet Medium nå!







Andreas Aubert

Andreas Aubert er journalist, skrivehjelper og livsveileder bosatt i Oslo. Han tilbyr skrive tjenester, bl.a. redigering og samarbeid om tekstproduksjon. Som livsveileder styrker han individet til selv å ta tilbake styringen av eget liv, skjære gjennom indre blokkeringer og oppnå dyp autentisk kontakt med seg selv og andre. Han kan kontaktes på andreas@unfoldingauthenticity.com. For mer info: unfoldingauthenticity.com. andreasaubert.no.