

Pusten forbinder oss til den fysiske kroppen:

La stemmen bli en budbringer

Det er noe magisk med stemmen! Ingen stemmer er like. Stemmene er like individuelle som fingeravtrykket vårt. Stemmen skapes i møtet mellom pust og kropp og er tett forbundet med følelsene våre! Uten pust ingen stemme. Pusten som forbinder oss til den fysiske kroppen fra vi blir født til vi trekker vårt siste pust og forlater kroppen igjen for siste gang.

Det som ligger igjen, er som et dødt skall.

::Tekst: Kari Helena Skogseid ::Foto: Privat



Kari Helena Skogseid er kursholder innen sang og stemmebruk som del av personlig utvikling. Hun er også meditasjonslærer, livsveileder og naturmedisiner. Se mer på stemme-og-stillhet.no. E-post: info@fristemme.no

Pusten er deg! Den er deg før du danner den fysiske kroppen. Pusten er deg på et høyere frekvensområde. Pusten er livskraft. Så lenge pusten fyller den fysiske kroppen, virker kroppen som stemmens resonanskasse. På samme måte som det kommer ulik lyder fra en fiolin og en kontrabass, påvirker resonanskassen stemmen. Det handler ikke så mye om størrelse, men mer om hvordan livskraften flyter i kroppen.

Kropp og sinn er som to sider av det samme. Vår livshistorie og våre følelser kan spores i kroppen. Noe av det som gjør stemmen så rik og som gjør at den kan berøre oss så dypt, tror jeg er knyttet til akkurat dette. Stemmen er bærer av både våre spirituelle og våre dypt menneskelige sider på én gang! Slik jeg ser det, er det ikke noe skille mellom det spirituelle og det menneskelige. Det er bare forskjell i frekvens, raskere og langsommere frekvenser med hver sine funksjonsområder. Som ulike sirkler i samme spiral.

Det parasympatiske nervesystemet

Når vi synger kan vi lytte til det som

skjer i oss selv, med pusten og i kropp og sinn. Er det noen områder det kjennes stramt? Er det områder hvor pusten ikke slipper til? Kanskje det er områder som har «meldt seg ut»? Dukker det opp noen følelser? Når vi synger, vil vi ofte naturlig søke over i dypere og langsommere pust for å kunne syngre lengre strofer.

Ved dypere pust fyller vi også de nedre delene av lungene hvor det er mange reseptorer knyttet til det parasympatiske nervesystemet. Denne delen av nervesystemet kan knyttes til avspenning og kreativitet. Man kan si at dypere pust hjelper oss til bedre kroppskontakt og tilstedeværelse.

Når vi synger kan vi bli oppmerksomme på at det ikke alltid er så lett å puste dypt og lage lange toner. «Pusten ble plutselig borte», er det noen om sier. Det kan blant annet handle om en tendens til å være «oppe i hodet» eller at en banker på døren til et rom i kropp og sinn som man ikke har besøkt på en stund. Stemmen kan på denne måten være en veiviser i livet. Vise oss områder i kropp og sinn hvor vi har ressurser vi

kan ta eierskap i.

Ved å utforske forskjellige tradisjoner og tilnærminger til sang og stemmebruk kan vi utvide stemmespekteret og oppdage nye sider ved stemmen. Lyd er vibrasjoner, og når vi kan utvide vår bruk av pusten og av lyd, kan vi utvide vår bruk av resonanskassen som igjen gir mulighet til å åpne opp for enda flere aspekter av lyd. Kommer vi ut av det faste mønsteret og gir rom for bevegelse innenfor en trygg ramme, vil det som naturlig ønsker å komme til uttrykk finne sin vei.

Veldig sårbar

Kropp og sinn kan synges! Det er ikke noe vi egentlig trenger å lære. Men for mange er relasjonen til egen stemme veldig sårbar. Kanskje har du fått høre at du ikke kan synges, eller følt at det ikke er plass til det som er deg – din stemme i verden. Noen har også fått kjeft for at de tar alt for stor plass. Ofte er vi så vant til å holde igjen at kropp og sinn nesten har glemt hva som skal til for å lage ulike former for lyd. Men det ligger der i oss alle, og litt etter litt kan vi få tilgang til



Kropp og sinn kan synge! Det er ikke noe vi egentlig trenger å lære, mener Kari Helena Skogseid, som er kursholder innen sang og stemmebruk.

den kroppslige og instinktive vitenen igjen. På kurs innen stemmebruk lytter vi etter det kroppen naturlig forsøker å gjøre når vi lager lyd, og forsterker det med bevegelsene våre.

Det er ikke uvanlig å være bekymret for å synge falsk. Å ikke treffe den samme tonen som pianoet er ikke det samme som å ikke kunne synge! Vi mennesker har sunget lenge før det fantes piano, og vi kan skape mange

toner som ligger mellom de tonene som pianoet kan lage. Samtidig er det en fin ting å kunne synge sammen med andre. Å ikke treffe tonen kan knyttes til ulike temaer. Et viktig tema er evnen til å kunne lytte der og da. Det kan være forbundet til tidligere erfaringer, og hvor trygg man føler seg i øyeblikket. Det er ikke noe feil med det. Det er livet og en naturlig, sunn respons på noe som har vært. Kan vi

favne det og puste i det, vil det litt etter litt kunne slippe taket.

Glemmer at vi er sjel

Når vi kommer til jorden har vi det med

«Stemmen er bærer av både våre spirituelle og våre dypt menneskelige sider på én gang! Slik jeg ser det, er det ikke noe skille mellom det spirituelle og det menneskelige».
Kari Helena Skogseid

å glemme at vi er pusten, at vi er sjel. Vi identifiserer oss med personligheten. Som en illustrasjon kan vi tenke oss at de kvalitetene vi har kan knyttes til en tone i en skala eller på pianoet, for eksempel tonen A. Vi identifiserer oss med en spesifikk tone A og oppfatter det som «meg». Vi glemmer at vi er alle A-ene ned eller opp gjennom alle oktavene, mange flere enn et instrument kan romme. Kanskje

identifiserer vi oss med en tone som ligger mellom de tonene tangentene på pianoet kan lage.

Samtidig lengter veldig mange etter en «høyere virkelighet», en større mening.

Som om vi instinktivt vet og gjerne også erfarer at det er mer her. Det er bare så lett for å plassere det utenfor oss selv. Vi glemmer at det er den fysiske kroppen som er portalen hvor vi kan bringe de høyere frekvensene inn i møte med det

fysiske og ut i den fysiske verden. Stemmen har potensiale i seg til å være bærer av de høyere frekvensene, både hørbare og utenfor frekvensområdet vi kan høre, men likevel sanse. Stemmen er en budbringer.

Meditasjon og indre energipølser

Har du noen ganger sunget fritt ut i rommet som om du ville tømme hjertet ditt, for så å lytte til stillheten i rommet ►

Kurs med Kari Helena

*Kari Helena Skogseid holder kurset «Stemme og stillhet – slipp stemmen fri!» i Bergen 3. til 5. november, Florø 10. til 12. november og Oslo 1. til 3. mars 2024. Hun holder også meditasjonskvelder online, og gruppe i drømmetolking online. Du finner mer informasjon på stemme-og-stillhet.no
E-post: info@fristemme.no*



etterpå? De ulike kvalitetene man da kan sanse i rommet? Kvaliteter som sangen har bragt inn? Der jeg tidligere hadde klinikk, hadde jeg også sanggrupper på kveldene. En morgen var den første klienten er sensitiv kvinne. «Hva er det du har gjort her, Kari Helena?», sa hun mens hun sanset ut i rommet. Jeg skjønte hva hun mente, og fortalte at vi hadde hatt sanggruppe kvelden før. «Å, sånn å forstå» sa hun, med et smil som at det forklarte alt. Et viktig aspekt av stemmebruk er det å lytte – både innover i seg selv og i møte

med andre. Å kombinere stemmebruk med meditasjon og indre energiøvelser kan hjelpe med dette. Samtidig kan energiøvelsene også gir mer balansert flyt av energi i resonanskassen vår. Når vi vender oppmerksomheten innover, kan opplevelser knyttet til stemmebruk bli bevisstgjort og integrert.

Visdomstradisjoner

Ulike visdomstradisjoner har også gitt oss kunnskap om spesielle lyder og lydkombinasjoner, mantras, som kan ha en spe-

sifikk effekt på energiflyten. Lydene kan også bane veier som gir vårt bevisste sinn en retning å gå og noe å lytte etter. Når vi lytter åpner vårt bevissthetsfelt seg. Det vil si at det feltet vi er bevisst om utvider seg. Stemmen kan hjelpe oss å huske at vi ikke bare er en tone, som i eksemplet med tonen A, men at vi er flere A-er over flere oktaver, flere bevissthetsfelt eller dimensjoner. At vi, når vi er forankret i kroppen, når vi gjennom pusten kan gi liv til resonanskassen, da kan vi også både i stillhet og i stemmen romme og være bevisst på flere av de andre oktavene. At vi er som et kontinuum gjennom det hele og at det gjelder oss alle. Gjennom stemmen kan vi minne hverandre på det. Vi sanser det uten ord eller geberder. Og vi kan sanse det i stillheten. Det er ingen steder å dra. Vi er allerede der vi skal være. Vi har allerede alt vi trenger. Vi er sjel, vi er lys. Å være menneske, er å være på jorden og å huske det etter beste evne. ■

Dette er Kari Helena Skogseid

Kari Helena Skogseid har undervist innen terapeutisk sang og stemmebruk, energiforståelse, meditasjon og drømmetolking siden 2006. I årene 1992 til 2019 drev hun fulltids alternativklinikk i Bergen sentrum. I 2021 startet hun *Nordisk Institutt for Stemme og Stillhet*. Allerede fra tidlig i 20-årene har hun fulgt ulike lærere over flere år både i inn- og ut-land, blant annet Bob Moore, Audun Myskja, Gilles Petit. Hun har utdannelse fra *Complete Vocal Institute* i København, har fulgt kursrekker innen *The Naked Voice*, England, *The Art in Listening*, England og *The Energy Codes*, USA.