

Stemmen som veiviser og døråpner

Av Kari Helena Skogseid



Hvordan er ditt forhold til din egen stemme?

Stemmen er like personlig som fingeravtrykket. Samtidig er det mange som opplever at den «burde» vært annerledes. Kanskje føler en på at det ligger et potensial der, men at stemmen på et vis ikke kommer ut? Kanskje er det vanskelig å holde lange toner når en synger?



Stemmen er tett knyttet til pusten og tilstedeværelse i kroppen. Har en fått høre i oppveksten at en ikke kan synge, eller at en tar for stor plass, kan dette også påvirke våre tanker om vår egen stemme, i hvertfall når det kommer til sang. Noen har gravd sangstemmen så langt vekk at de heller mimer dersom de kommer i situasjoner med allsang.

Det som gir farger til stemmen

Kroppen er som stemmens resonanskasse. På samme måte som det er ulik lyd fra en fiolin og en kontrabass, kommer det ulike klanger fra ulike mennesker. Kroppsfasong kan ha noe å si, men enda mer om pusten får slippe til i ulike deler av kroppen.

Har en fått høre i oppveksten at en ikke kan synge, eller at en tar for stor plass, kan dette også påvirke våre tanker om vår egen stemme, i hvertfall når det kommer til sang.

Kari Helena Skogseid



Kari Helena Skogseid f. 1966 har undervist innen terapeutisk sang og stemmebruk, energiforståelse, meditasjon og drømmetolkning siden 2006.

Allerede fra tidlig i 20-årene har hun fulgt ulike lærere over flere år både i inn- og utland, bl.a. Bob Moore, Audun Myskja og 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. Årene 1992 - 2019 drev hun en fulltids alternativ klinikk i Bergen sentrum. I 2021 startet hun Nordisk Institutt for Stemme og Stillhet.

I undervisningen legger hun vekt på å gi rom til det individuelle uttrykket og utforske stemmen fra ulike innfallsvinkler og tradisjoner. Med i verktøykassen er bl.a. viten om støttemuskulatur til stemmen, enkle bevegelser som åpner stemmen, toning, lydhealing, sargam (indisk klassisk sangtradisjon som kan knyttes til chakraene), mantra, lydhealing, energjøvelser, pusteøvelser, tibetanske syngeboller og meditasjon.

Franske Edit Piaf hadde en liten og spe kroppsbygning, og ble kalt «Spurven», men hun som var oppvokst med å synge på gaten ble kjent for sitt kraftfulle og inderlige uttrykk.

Kropp og sinn er som to sider av samme sak. Våre livserfaringer og følelser påvirker pusten og kroppen, og er dermed også med å gi farge til stemmen. Det er ikke noe som er feil, det er bare livet, og en del av det som er deg.

Når erfaringene blir integrert, og vi kan la det være noe av det som får lov å klinge med, vil det kunne gi rikdom og naturlighet til stemmen, og kvaliteter som lett kan berøre andre.

Siden stemmen er så tett knyttet til vår historie, kan vi også ved å lytte til det som skjer når vi synger, la stemmen vise vei i en selvutviklingsprosess.

- Hva kjenner du i kroppen?
- Er det noen bestemte steder du opplever at det stopper opp, strammer eller kanskje bare føles tomt?
- Hva skjer med pusten nå?

Det betyr ikke at vi alltid må dele fra vår bakgrunns historie, og heller ikke nødvendigvis bli bevisst hva det er som holder oss igjen. Vi kan ta et steg om gangen og favne det som skjer når pusten og vibrasjonene fra stemmen får slippe til. Noen ganger kan en plutselig begynne å sukke dypt, kjenne behov for å gråte, eller kanskje komme i kontakt med en boblende latter som fyller deg og vil ut.

Å synge er naturlig, og noe vi ser hos alle urbefolkninger. Kroppen vet hva som skal til for å lage lyd, vi trenger ikke tenke på det. Det er når vi av helt forståelige grunner stopper flyten, at vi kan oppleve at det er noe med stemmen vår som mangler. Lytter vi til det klangen i stemmen forteller, kan vi

Kropp og sinn er som to sider av samme sak. Våre livserfaringer og følelser påvirker pusten og kroppen, og er dermed også med å gi farge til stemmen.



Underveis i vår utforskning av stemmen, kan det være lurt og også være stille, la våre erfaringer og oppdagelser bli integrert, finne sin plass.



også bruke det som en veiviser til å åpne opp igjen. Det ligger noe autentisk her, en naturlighet som åpner akkurat passe om gangen. Stemmen og pusten er din egen. Når det er de som viser vei, og vi lytter, er det din egen visdom du lytter til.

Dette kan virke litt fjernt for noen i begynnelsen, men litt etter litt som en bygger erfaring, er det som en får kontakt med en indre viten.

«Jeg forstår ikke alltid alt det du sier, Kari Helena, men kroppen min forteller meg at det er sant», var det en kursdeltager som kommenterte en gang.

Bevegelse som åpner indre rom

Ofte bruker vi stemmen på en bestemt måte, og vi har kanskje tanker om hva vi tror vi kan få til. «Jeg er ikke sopran», er det noen kvinner som kommenterer med en gang de synes en tone høres litt høy ut.

Det er riktig at vi naturlig har ulike stemmespekter, men ofte stopper en lenge før en nærmer seg den naturlige grensen. På en alternativmesse var det en kvinne som ganske tidlig under samlingen fikk tårer i øynene; «Jeg har alltid lengtet etter å kunne synge sånn, men jeg har aldri skjønt hvordan jeg skulle få det til uten å få vondt i halsen.»

Den gangen handlet det om kraft i stemmen, støttemuskulatur og en forbindelse bakover til nakken. Kan vi nærme oss stemmen fra ulike innfallsvinkler og tradisjoner, bevege kroppen, leke oss litt, kan vi også åpne opp nye rom i oss selv.

Toning

Ved toning, som kan beskrives som terapeutisk, fri bruk av egen stemme, bruker vi oftest lyd uten ord. Vi lytter inn mot egen

kropp og sinn og legger merke til om det er noe som fanger oppmerksomheten vår. Kanskje er det en kroppsformelse, en stemning eller følelse. Har det du kommer i kontakt med en lyd?

Eller kanskje det trenger en lyd?

Kan du finne noe som gir resonans, dvs. en lyd som kan speile det du er i kontakt med?

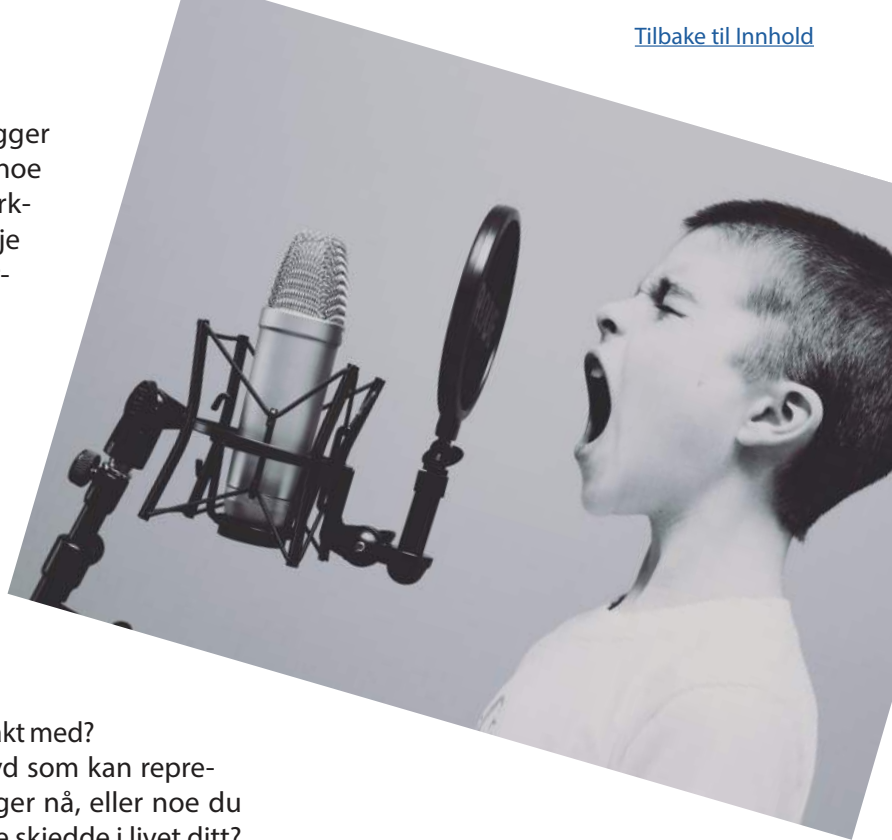
Kanskje er det en lyd som kan representere noe du trenger nå, eller noe du trengte den gang noe skjedde i livet ditt?

Toning kan en gjøre alene, i en gruppe eller sammen med en terapeut. Et av temaene som ofte går igjen i toningsgrupper er å finne balansen mellom å gi lyd og det å lytte til de andre. Da kan en for eksempel spørre seg selv om en kjenner igjen temaet fra ellers i livet. Kan en øve seg på å komme mer frem, eller å lytte til andre. Det blir ingen duett om det bare er en som synger.

En forankring i deg selv

Underveis i vår utforskning av stemmen, kan det være lurt og også være stille, la våre erfaringer og oppdagelser bli integrert, finne sin plass.

Vi kan sanse innover i stillhet, observere alt fra et annet ståsted. La kontakten med pusten, kroppen, energipunkter og chakra bringe deg inn i et møte i deg selv der du er akkurat nå. Lytter vi ut i rommet etter det har vært fri sang, vil en også kunne



Å synge er naturlig, og noe vi ser hos alle urbefolkninger. Kroppen vet hva som skal til for å lage lyd, vi trenger ikke tenke på det.

oppleve hvordan lydene har åpnet for kvaliteter som kanskje ikke var der før. Når vi lytter innover i oss selv, og litt etter litt åpner lag for lag, vil vi komme i kontakt med vår egen essens eller kjerne.

Vi er alle sjel, eller dypest sett ren bevissthet, lys. Når vi er i kontakt med vår kjerne, vil dette også være sansbart i stemmen vår og berøre, kanskje ubevisst, både den som synger og de som eventuelt hører på. Samtidig er vi dypt forankret i kroppen og pusten, slik at det ikke bare blir fine ord som svever rundt «uti der et sted».

Når det er mye som skjer rundt oss, når vi opplever at vi nesten drukner i alt som påvirker oss, når vi blir usikre på hva som er mitt eller min vei, da kan pusten, stemmen og meditasjon gi oss en forankring innover.

Det vi gir oppmerksomhet har en tendens til å vokse. Det betyr ikke at vi skal lukke øynene for det vi opplever skjer av vanskeligheter rundt oss. Men mer at vi også gir tid, rom og oppmerksomhet til en forbindelse til vårt eget indre kompass.

Stemmen er en del av vårt personlige design, vårt varemerke. Når vi utforsker stemmens muligheter sammen, kan vi også minne hverandre på hvem vi egentlig er.

Den blir som et fyrtårn i opprørt farvann, og noe du har med deg samme hvor du er.●



Mer om stemmefrigjøring

«Stemme og Stillhet - Slipp stemmen fri!» retreat på Venabu Fjellhotell i pinsen 25.-29. mai. Påmelding innen 2. mai.

Til høsten blir det helgekurs i Oslo, Bergen, Trondheim, Florø og Ørnes i Meløy kommune. Datoer for helgekurs finner du på hjemmesiden til Nordisk Institutt for Stemme og Stillhet

Kari Helena Skogseid holder også samlinger online. En gang i måneden er det kvelder med meditasjon, pust og energiøvelser. Neste gang er onsdag 10. mai kl.18-21.

Du kan kontakte Kari Helena Skogseid på info@fristemme.no eller tlf. 47611841

Hjemmeside:

www.stemme-og-stillhet.no