



Kraften

i din egen stemme

Å jobbe med emosjoner og eget uttrykk er viktig i Beate Myrvold sitt kurskonsept "Stemmen Bak Stemmen", og hennes andre stemme-relaterte kurs. Hun jobber også med individuelle timer. I tillegg til undervisning rettet mot sang, gir hun også rent stemmetekniske innspill til folk som bruker stemmen mye i jobbsammenheng, f.eks. lærere og tolker.

Beate hevder at riktig sangteknikk kan understøtte et autentisk uttrykk, og at det ikke står i et motsetningsforhold til det autentiske. Hun har bakgrunn i utdanning hos Roy Hart Theatre.

- Roy Hart Theatre bruker ofte tekst som et redskap å uttrykke emosjonene gjennom. Hvis teksten griper oss, er det lett å få ut spesifikke følelser. Når man er i emosjonene og virkelig mener det man synger, vil det sangtekniske ofte legge seg til rette. Men det er ikke alltid det fungerer, da er det bra å supplere med teknikken i tillegg.

Hennes primære lidenskap er å kombinere det emosjonelle arbeidet med det tekniske.

- Under workshops, hvor man også jobber med emosjoner, er det mange som klarer å synge på en måte de ellers ikke ville greid. Etter workshopen kan det være vanskelig å gjenskape. Det var min erfaring da jeg bare jobbet med Roy Hart Theatre. Derav ble jeg interessert i teknikk, slik at man kan prøve å gjenskape det som skjedde når man var i en emosjonell tilstand.

Teknikk understøtter eget-uttrykk

Mange ønsker å uttrykke noe gjennom sang, men feil vaner og feil teknikk kan hindre at vi får uttrykt det vi har på hjertet, sier Beate.

- Da kan det tekniske være veldig viktig. Noen ganger har folk sår fra barndommen i forhold til å

uttrykke seg. Mange har derfor lagt seg til noen dårlige vaner, som kanskje må ryddes bort før man klarer å få uttrykt noe. F.eks. å få magemusklene til å fungere riktig, justere noe i ansiktet slik at stemmen kommer ut på riktig måte. Da kan folk oppleve at "wow, der kommer stemmen ut". Da skjer det noe med personen.

- Det aller viktigste, også som profesjonell sanger, er likevel å kunne berøre publikum. Teknikk i seg selv er ikke tilstrekkelig. Publikum ønsker opplevelsen av at noe menneskelig blir berørt. Jeg jobber med det som er unikt i individet, og å kanalisere det ut gjennom stemmen.

Perfekt teknikk er ofte noe vi er født med, men som vi har avlært og må finne tilbake til.

- Kolikkbarn kan skrike i månedsvis, uten å bli slitne i stemmen. De skriker ut fra smerte og behov, men er teknisk helt perfekte, sier Beate. Hun er profesjonell sanger, og begynte på et tidspunkt å bli sliten i stemmen. Da fikk hun høre om danske Cathrine Sadolin og hennes metode "Complete Voice Technique".

- Jeg har lært mye fra hennes metodikk. Hun har som tilnærming at man kan gjøre hva man vil med stemmen, uten å bli sliten eller skade seg.

Altså noe annet enn tradisjonell sangundervisning. Ideer om hva som låter pent og stygt er også mindre relevante i tilnærmingen.

- Vi kan si at spedbarn er helt integrert i kroppen sin, uten noe skille mellom kropp og stemme. Innstillinger i fjeset er viktig for hvordan vi bruker stemmen. Så det er mye å komme tilbake til en helt naturlig teknikk, vi må ha fjes som et spedbarn for å skrike. F.eks. sang Aretha Franklin i likhet med mange andre ofte med kinnene helt oppe i øynene, som et spedbarn som skriker.



– Jeg jobber med det som er unikt i individet, og å kanalisere det ut gjennom stemmen, sier sangpedagog og kursholder Beate Myrvold. Noen ganger kommer klienter for en ren teknisk time, men når de åpner for stemmen, kan det bane veien for en personlig utvikling.

Sang er for alle

Mange ønsker å uttrykke seg gjennom sang, uansett om de tenker å bli profesjonelle eller ikke, er Beates erfaring.

– Det er en kulturarv som ligger ganske dypt i oss, hevder hun, og peker på at mange ting ble overlevert via sang, forut for dagens mediesamfunn.

Hun ønsker å nå en bred gruppe mennesker.

– Også folk som ikke er så alternative, kan ha mye nytte av å jobbe med stemmen. Lyd gjør noe med oss. Lydvibrasjonene i seg selv kan sette i gang mye hos de fleste. Folk forstår ofte ikke hvorfor øvelsene vi gjør i et kurs setter i gang så mye. Stemmemarbeid er en utrolig potent arbeidsmetode for å sette i gang ting som vi kan bruke lang tid gjennom samtaleterapi til å få kontakt med. Vi kan snakke masse uten å berøre emosjonene. Jeg sier ikke at terapi ikke er bra, ofte er samtaleterapi helt nødvendig. Men stemmemarbeid går rett inn i kroppen, rett inn i chakraene, rett inn i kjernen av problemet, og gjør ofte noe med fastlåste ting. På et stemmekurs kan folk oppleve at problematikken kommer til overflaten, som de ikke har tenkt på på lenge. De kan f.eks. begynne å drømme om gamle hendelser.

– Noen ganger kommer folk for en ren teknisk time. Når de så åpner for stemmen, kan det åpne seg for en personlig utvikling. Mens for andre kan det gå motsatt – de kommer for å jobbe emosjonelt med stemmen, men blir mer opptatt av teknikk.

Kroppen som instrument

I kursene vektlegges tilstedeværelse i kroppen, og at vi gjennom sang bruker kroppen som et instrument. Beate ble nylig utdannet pilatetrener innenfor UHM-

pilates, utviklet av fysioterapeut Tina Hessel, som var en av de første som tok pilates til Norge. UHM relaterer til måten det instrueres på. I sommer tilbød Beate et fem dagers kurs i pilates og sang.

– Denne pilatesretningen legger mye vekt på å jobbe dypt med pusten, så det er fint å kombinere med sang. Vi trente i en og en halv time, så gjorde vi stemmemarbeid. Pilates jobber gjennom hele kroppen for å harmonisere. Vi puster ut på en "lang s" også i pilatetreningen, akkurat som i stemmeøvelsene mine. Når vi puster sakte ut, får kroppen tid til å nyttiggjøre seg oksygenet vi har pustet inn. Det er en effektiv måte å øke oksygenivået i kroppen på.

– Pilates kan være å "stemme" og ivareta instrumentet. Vi kan ikke legge fra oss stemmen. Stemmen er det mest følsomme og vanskelige instrumentet. Den er var for hormonelle forandringer, følelser, forurensning, mat, og røyk.

Mange med ME-diagnose kommer på Beates kurs. De ringer ofte på forhånd, i tvil om de vil klare å gjennomføre kurset.

– Hittil er det ingen som ikke har klart å gjennomføre, og alle rapporterer om økt livskraft etterpå. Det finnes veldig mye kraft i stemmemarbeid, som kan komme den gruppa til gode. Mange er dårlige og har energi bundet opp i kroppen, slik at man ikke får brukt den. Noe av det løses ut ved lydarbeid. ☑

Kurs tilbys blant annet i Oslo, Stavanger og Bergen. For mer info, se www.stemmenbakstemmen.no og www.pilatetrening.com.

www.andreasaubert.no, andreas.aubert@gmail.com.