

&lt;%@LANGUAGE="JAVASCRIPT" CODEPAGE="65001"%&gt;



ENGLISH

Kalender

Kort CV og foto

Langt CV

Repertoar

CD-plater

Fotografier

Program

Presseklipp

Forskning

QUATTRO

Kontakt

[Prosjektbeskrivelse](#)[Utforskninger og  
visninger](#)[Om sluttforestillingen](#)[Refleksjon](#)[Omtale i "Ballade"](#)[Omtale i "Scenekunst"](#)[Radio NRK  
"Kulturhuset"](#)KUNSTHØGSKOLEN I OSLO  
OSLO NATIONAL ACADEMY OF THE ARTSOPERAHØGSKOLEN  
THE ACADEMY OF OPERANorwegian  
Artistic Research  
Programme

Stipendiatprogrammet for kunstnerisk utviklingsarbeid er en parallell til forskerutdanningene organisert som doktorgradsprogrammer. Spesielt for dette rekrutteringsprogrammet er at kunstutøvelsen skal stå i sentrum for stipendiatenes prosjekter.

### EN REFLEKSJON RUNDT NJÅL SPARBOS STIPENDIATPROSJEKTET 2009-2014

"Å SYNGE PÅ SCENEN – MED EN PSYKOFYSISK TILNÆRMING"  
AV NJÅL SPARBO, STIPENDIAT PÅ KUNSTHØGSKOLEN I OSLO, 2009-2014

### Et fenomenologisk utgangspunkt

Sangtradisjonen har dype røtter i ideer om Gesamtkunstwerk, og disse søkes realisert i et omfattende felleskap av spesialister innenfor alle sceniske disipliner: diktere, komponister, dramaturger, regissører, koreografer, scenografer, dirigenter, musikere, scenekunstnere, og en lang rekke scenearbeidere med spesialkompetanse om historiske og stilistiske temaer, inkludert skreddere, snekkere, teknikere osv. osv. En sangers oppgave er å finne sin plass i dette nettverket, ha tillitt til den samlede kompetanse, tilføre sin rollefigur passende egenskaper og å synge så bra som overhodet mulig. I tillegg kommer den kunstneriske oppgaven, som er å forstå, fortolke og realisere de ulike uttrykkene på en mest mulig fyllestgjørende måte. Det var først og fremst den kunstneriske oppgaven jeg ønsket å arbeide med i stipendiatprosjektet. Jeg plasserte meg selv på midt på scenen, og tegnet det jeg mente var relevante arbeidsområder for meg som sang- og scenekunstner.

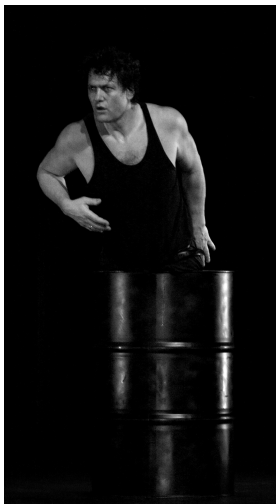
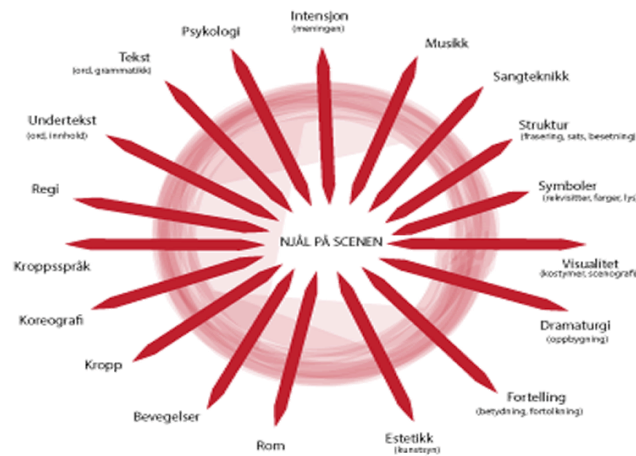


FOTO: © Bente  
Elisabeth Finserås



### Psykofysisk tilnærming

Norge har en sterk tradisjon innenfor psykomotorisk kroppsterapi som bygger på erkjennelsen av at *kropp og sinn utgjør en funksjonell enhet*. Den psykomotoriske grunnholdningen går ut på at personlighetsutvikling ikke kan foregå uten at kroppen og kroppssopplevelsen inkluderes i erkjennelsesprosessen, og jeg mente at dette også ville være en sentral problemstilling også når det gjaldt scenekunstnerisk utviklingsarbeid.

### Avgrensning og tverrfaglighet

Den første avgrensningen var helt klar: Prosjektet skulle foregå i et lite format, og det skulle først og fremst dreie seg om en sang- og scenekunstners *arbeid med seg selv*. Sett fra mitt ståsted var det svært mange temaer og fagfelt som grep inn i hverandre: tekstforståelse, sangteknikk, musikkforståelse,

fortolkning, musisering, mentale prosesser, mimikk, gester, kroppsspråk, bevegelser, koreografi, regi, mitt forhold til rekvisitter, scenografi, antrekk, lys, scenisk konsept, osv. – egentlig absolutt alt som er betydningsbærende. Det var derfor i utgangspunktet ikke hesiktsmessig å avgrense prosjektet til noen bestemte fagområder eller til noen bestemte temaer. Jeg mente at prosessen ville begrense seg av seg selv i overensstemmelse med mitt forandringspotensiale og tiden som var til rådighet. Fordi prosjektet likevel måtte avgrenses, lot jeg det spinne rundt et kjernespørsmål med tre underpunkter.

### **Kjernespørsmål**

**Kan en psykofysisk tilnærming til sang på scenen bidra til å vitalisere passive partier og spenne av stive partier i den helheten som består av kropp, psyke, følelsesliv, personlighet, vokalteknikk, selvbevissthet og musikalitet?**

### **Hva skal fremføres? Hvordan skal det fremføres?**

*Kan en psykofysisk tilnærming bidra til å frigjøre kreative prosesser og selv- stendige valg i planleggingsfasen av en fremføring?*

### **Hvordan trenge dypere inn i det kunstneriske materialet under en innstudering?**

*Kan en psykofysisk tilnærming bidra til en dypere og mer nyansert oppfatning av det musikalske, tekstlige, dramaturgiske og regimessige innhold og oppbygning i et verk?*

### **Hvordan frigjøre overskudd og nærvær under selve fremføringen?**

*Kan en psykofysisk tilnærming bidra til bedre fremføringer - musikalsk og scenisk?*

### **En åpen prosess**

Jeg ønsket å sette i gang en åpen prosess, og forsøkte derfor å unngå for mange avgrensede føringer i prosjektbeskrivelsen. Jeg visste ikke nøyaktig hvilke temaer det ville bli aktuelt å forfølge, men ville velge instruktører som hadde ulik spesialkompetanse. Jeg regnet med at de ville bidra med faglig funderte innspill og at kunstneriske temaer ville utkrystallisere seg i løpet av stipendiatprosessen. Musikalsk repertoar måtte derfor fastsettes i løpet av utforskingene, slik at vi til enhver tid kunne arbeide med repertoar som var egnet til det som skulle utvikles. For øvrig hadde jeg ingen spesielle føringer når det gjaldt repertoar, annet enn at det gjerne kunne være litt variert. I løpet av stipendiatperioden gjennomførte jeg seks kunstneriske utforskninger med instruktører fra ulike fagmiljø. Utforskingene skulle favne så mange scenekunstneriske perspektiver som mulig. Scenekunstneriske temaer skulle plukkes fra hverandre og settes sammen igjen, i håp om at bitene ville smelte sammen til en mer fyllestgjørende helhet mot slutten av prosjektet.

### **Seks feedbackloops: Utforskning => Visning => Ressursgruppedialog => Refleksjon => Utforskning => osv.**

Jeg visste at det å oppdage temaer i mine egne blindsoner ville være problematisk, nettopp fordi blindsonene hindret meg i å oppdage dem. For å finne en vei ut av et slikt sirkulært dilemma, valgte jeg å eksponere materialet fra de seks utforskingene i seks visninger for ressursgrupper på 10-20 personer, og å gå i dialog med ressursgruppene umiddelbart etter hver visning. Dermed kunne jeg innhente eksterne, profesjonelle blikk som kunne føre til tverrfaglige refleksjoner. Visningene varte i 20-30 minutter, og jeg understreket hver gang at visningene ikke skulle betraktes som kunstneriske "forestillinger", men som en arena der interessante kunstneriske temaer kunne eksponeres scenisk på en ærlig og upretensjøs måte. Visningene skulle tilføre temaer og felles referanser til den påfølgende dialogen. Det handlet om å se og bli sett.

Dialogene varte som regel i 2 ½ time, og jeg satte av rikelig med tid til å bearbeide tilbakemeldingene. Det jeg til enhver tid oppfattet som substansielle temaer ble inkludert i den psykofysiske arbeidsprosessen, og flere av temaene fikk spesiell oppmerksomhet i de påfølgende utforskingene. Hver ressursgruppe var sammensatt av fagfolk med ulik bakgrunn, og i alt 50 personer var med i en eller flere dialoger. Fem personer var med i nesten alle ressursgruppene, og kunne kommentere hvorvidt eller på hvilken måte jeg hadde bearbeidet temaene fra tidligere dialoger, og om det var noen relevante temaer som hadde glidd inn i en ny blindsoner.

Når utforskingen var ferdig ga jeg visningen en tittel slik at ressursgruppen hadde en pekepinn på hva de skulle være ekstra opptatte på. Titlene var:

Utforskning med operaregissør Veselina Manolova  
**"Et startpunkt"** - Visning 1 - januar 2010

Utforskning med skuespiller Kim Haugen  
**"Interpretasjon og timing"** - Visning 2- juni 2010

Utforskning med designer Stein Rokseth og sceneinstruktør Tony Totino  
**"Visualitet, fokus og abstraksjon"** - Visning 3 - februar 2011

Utforskning med komponist Henrik Hellstenius  
**"Konsept og iscenesettelse"** - Visning 4 - august 2012

Utforskning med teaterregissør Hans Henriksen  
**"Mentalitet og tilstedeværelse"** - Visning 5 - desember 2012

Utforskning med koreograf Anne Grete Eriksen  
**"Bevegelse og rom"** - Visning 6 - mai 2013

Utforskning med koreografene Jason Turner, Kyrre Texnæs og Sølvi Edvardsen

**"Å synge på scenen – med en psykofysisk tilnærming"** - Sluttforestilling - mars 2014

**Kommentar:** I møtet med publikum forlater det kunstneriske uttrykket det intasjonale felt og blir til en levd realitet. Min kunstneriske prosess som utøver blir fullbyrdet, og jeg gjør meg samtidig mottakelig for tilbakemeldinger. Et viktig spørsmål blir da om hvorvidt tilbakemeldingen fra publikum og kritikere blir oppfattet, forstått og bearbeidet. Fører tilbakemeldingen til en endring, eller gjentar jeg bare den kunstneriske prosessen om igjen i neste prosjekt? Publikum gir sjelden substansielle tilbakemeldinger, og kritikere har ikke lenger noen særlig fremtredende plass i norsk offentlighet. Det er derfor vanskelig å få tilbakemeldinger som kan brukes til å reflektere over egen virksomhet, og jeg er ofte henvist til å stole på hvordan "det føltes." Disse følelsene av hvordan det gikk er imidlertid så innvevd i mine intensjoner og forhåpninger at de ikke kan ansees som særlig pålitelige. Det tar ca. 6 måneder før jeg oppnår en kritisk distanse til min egen virksomhet som utøver, og da er mange av temaene ikke lenger aktuelle.

**Et kunstnerisk doktorarbeid**

Stipendprogrammet for kunstnerisk utviklingsarbeid er ikke en PhD. Et akademisk doktorarbeid fører normalt til en skriftlig avhandling, mens stipendprogrammet fører til et kunstnerisk resultat som blir eksponert gjennom et passende kunstnerisk format, i mitt tilfelle en sluttforestilling. Den skriftlige delen er derfor ikke å betrakte som en avhandling, men som en kritisk refleksjon.

**KRITISK REFLEKSJON**

Hele dette fem-årige stipendiatprosjektet kan avleses som en sangers søken etter å nå et mer genuint kunstnerisk uttrykk gjennom å oppdage og bearbeide egne uforløste ressurser. Målet var å revitalisere meg selv som kunstner gjennom å videreutvikle kunstneriske uttrykk som lå like bortenfor rekkevidde, i grenselandet mellom min tilstrekkelighet og min utilstrekkelighet. Jeg mente at en tilnærming som gjorde det mulig å bearbeide mentale, emosjonelle og fysiske aspekter som en funksjonell enhet ville være mest fruktbar, og kalte dette for *en psykofysisk tilnærming*. Jeg mente at noen begrensninger var forårsaket av mine vaner og fordommer, mitt selvilde og min selvopplevelse på scenen, og at noen begrensninger lå i operasangertradisjonen og i sangopplæringen jeg hadde fått. Jeg mente at disse begrensningene kunne føre til at kunstneriske impulser ble hindret, og ville undersøke om det å arbeide med en større psykofysisk gjennomstrømming ville føre til økt kunstnerisk frihet og et mer fleksibelt forhold til sang på scenen.

Stipendiatprosjektet var i virkeligheten en ikke en lineær prosess, og ulike momenter rotet seg inn i hverandre og førte til destabilisering og tvil. Midtveis i stipendiatprosjektet falt jeg på scenen under en prøve, og lange sykemeldinger førte til praktiske omkalfatringer. Prosjektbeskrivelsen var et viktig strukturerelement, og selv om bearbeidningen av enkelte temaer strakk seg over flere år, kunne jeg bruke inndelingen i seks hovedemner til fokusere på forskjellige aspekter knyttet til sang på scenen. Regi, interpretasjon, timing, visualitet, fokus, abstraksjon, konsept, iscenesettelse, mentalitet, tilstedeværelse, bevegelse og rom var hovedoverskrifter, og jeg arbeidet med instruktører med erfaring fra forskjellige fagområder.

Kjernes spørsmålet knyttet til den psykofysiske tilnærmingen var sentral i alle utforskningene, og instruktører og ressursgrupper bidro til å avdekke temaer i mine blindsoner som jeg bearbeidet i de påfølgende utforskningene. Visningene skulle eksponere uforløste temaer, slik at den påfølgende dialogen skulle bli mest mulig fruktbar. Jeg tok stadig "dårlige valg" for å få opp temperaturen.

Parallelt med utforskningsserien arbeidet jeg med ulike psykofysiske øvelser, og oppdaterte meg faglig gjennom litteratur, kurs, workshops og forestillinger.

**Personlige blindsoner**

Alle seriøse sangere arbeider med sine hindringer, men skoloring eller etterutdanning vedrørende temaer som jeg selv var oppmerksom på, inngikk ikke i dette prosjektet. Jeg var opptatt av de hindringene jeg *ikke selv ser*, hindringer som ligger i mine blindsoner. De består hovedsakelig av:

- hindringer som jeg ikke er oppmerksom på (*vet ikke*)
- hindringer som jeg aner, men ikke har gjort noe med pga. ressursmangel (*kan ikke*)
- hindringer som er så ukomfortable at jeg lar være å erkjenne dem (*vil ikke*)

**Faglige blindsoner**

Noen kunstneriske begrensninger er forankret i min yrkes stolthet og mitt forhold til den klassiske sangertradisjonen, der forventninger fra fagmiljø og publikum har preget og begrenset min frihet. Forholdet mellom god diksjon og god klang, forholdet mellom musikalsk kompleksitet og sangbarhet eller hvilken mengde vibrato som skal tillates, er eksempler på faglige temaer som har kunstneriske konsekvenser. I tradisjonen ligger det også mange føringer vedrørende graden av emosjonell innlevelse, hvilke gester som er foretrukket og hvilket kroppsspråk som passer til operaer, oratorier, romanser eller til ledigere opptredener, som for eksempel ekstranummer.

Valg foretas enten jeg er klar over valget eller ikke, og en tverrfaglig tilnærming til disse valgene - der fagpersoner fra ulike miljøer stilte kritiske spørsmål - førte til viktige erkjennelser. Jeg oppdaget at enkelte temaer som jeg hadde tilskrevet klassisk sangtradisjon eller sangerestetikk bunnet i psykofysiske problemstillinger. En nærmere undersøkelse førte til at andre valgmuligheter ble tilgjengelige for meg.

Et eksempel er at jeg kan føle meg naken og ubeskyttet når jeg synger, fordi stemmeklangen røper mye mer enn jeg er komfortabel med å dele med fremmede mennesker i publikum. For å beskytte privatlivet

og selvbildet kan jeg føye til en spesiell timbre til lyden, slik at klangen blir mer instrumental, suveren og uangripelig i karakteren. Jeg mente at det var et klassisk klangideal, men ressursgruppen oppfattet det som et kunstig uttrykk. Dette temaet ble bearbeidet gjennom hele stipendiatperioden. Et annet eksempel er at sangen flyter på luften, og at kontroll over luftstrømmen dermed er avgjørende for det klingende resultat. Men det å kontrollere luftstrømmen fører til en psykofysisk rigiditet som kan få uheldige sceniske konsekvenser.

## “Sangerboblen”

For å oppnå maksimal kontroll - over meg selv, over lyden og over hele situasjonen - kunne det være nærliggende å gå inn i en konsentrert, nesten meditativ tilstand der alt som var av betydning foregikk i en auditiv virkelighet. For å kvalitetssikre det kunstneriske produktet kunne det også være nærliggende å kontrollere budskapet og meningen. Disse kontrollmekanismene førte til at jeg ofte gikk inn i en slags performativ modus - noe jeg heretter vil referere til som “sangerboblen”.

## Sang- eller scenekunst?

Psykofysisk gjennomstrømming og scenisk tilstedeværelse krever mye energi. Dette får betydelige konsekvenser for sangkunsten, fordi sangen krever at store energiressurser er satt av til luftstrømmen:

- Fysisk scenisk bevegelse og tilstedeværelse fordrer en større spenning i buken og bekkenbunnen enn ved stillestående sang - og all spenning i muskulatur krever energi og stjeler luft
- Improvisatorisk scenisk tilstedeværelse og engasjerende bruk av minner, tanker og refleksjoner er svært energikrevende. Det påvirker åndedrettet og provoserer en stabil, jevn luftstrøm
- Høyt abstraksjonsnivå og parallelle sceniske uttrykk gjør at konsentrasjonen splittes. Multifokus er svært energikrevende og kan også føre til at sangerboblen sprekker

Den psykofysiske scenekunstneriske tilnærmingen gikk sterkt ut over den vokale musikalske fraseringen og konsentrasjonen, og avveiningen mellom et genuint scenisk uttrykk og god sangteknikk ble et viktig og problematisk tema. I stipendiatarbeidet kom jeg raskt på kollisjonskurs med det jeg oppfattet som tradisjonell sangskolering, og det kunstneriske resultatet vil derfor antakelig kunne oppfattes som en kritikk klassiske sangtradisjonen.

## En psykofysisk prosess

Hindringer i blindsonene er som regel umulig å oppdage og bearbeide på egenhånd. Eksterne, profesjonelle blikk er nødvendige, og tilbakemeldingene må bearbeides systematisk over tid. Å arbeide med blindsoner er en omfattende prosess som kunne føre til en betydelig destabilisering av verdier og vaner, og jeg antok at en slik prosess også kunne bli nedbrytende. Jeg hadde imidlertid et trygt, stabilt personlig og faglig nettverk, og mente at jeg hadde gode forutsetninger. Når jeg ser tilbake på prosessen var følgende viktig for meg:

- Jeg var motivert og villig - og jeg hadde et klart definert formål
- Jeg hadde faglige støttespillere som kunne bidra til å avdekke temaer i mine blindsoner
- Jeg var innstilt på at en *radikal psykofysisk refleksjon* ville bidra til å erkjenne hindringer i blindsonene
- Jeg oppdaget at en *kritisk psykofysisk tilstedeværelse* gjorde det mulig å bearbeide disse hindringene
- Det var gunstig at prosessen foregikk over lang tid, og at den ble integrert i selve livet

Mitt formål var å undersøke om hvorvidt en psykofysisk revitaliseringsprosess ville føre til:

- en mer fyllestgjørende kunstnerisk virksomhet på scenen - *kunstnerisk frihet*
- en mer forløst kunstnerisk selvopplevelse i møte med publikum - *frihet som kunstner*
- en estetisk modning vedrørende kunstneriske intensjoner - *kunstnerisk utvikling*

## Arbeidsprosess

For å avdekke og bearbeide hindringene i mine blindsoner, benyttet jeg en arbeidsprosess som ble gjentatt seks ganger i løpet av stipendiatperioden, hver gang med hovedvekt på sentrale scenekunstneriske temaer. De seks arbeidsprosessene besto av:

- psykofysisk utforskning og forberedende øvelser med instruktører, trenere og veiledere
- en 20 minutters scenisk visning av utforskningsarbeidet for en ressursgruppe på 10-20 fagpersoner
- en 2 ½ times kritisk dialog med ressursgruppen rett etter visningen

Dialogene varte som regel i 2 ½ time, og jeg satte av rikelig med tid til å bearbeide tilbakemeldingene. Det jeg til enhver tid oppfattet som substansielle temaer ble inkludert i den psykofysiske arbeidsprosessen, og flere av temaene fikk spesiell oppmerksomhet i de påfølgende utforskningene. Hver ressursgruppe var sammensatt av fagfolk med ulik bakgrunn, og i alt 50 personer var med i en eller flere dialoger. Fem personer var med i nesten alle ressursgruppene, og kunne kommentere hvorvidt eller på hvilken måte jeg hadde bearbeidet temaene fra tidligere dialoger, og om det var noen relevante temaer som hadde glidd inn i en ny blindsoner.

Hensikten var at viktige temaer fra ressursgruppedialogen skulle inngå i den neste utforskningen. På den måten kunne hindringer i blindsonene bli formulert og bearbeidet.

Kjernes spørsmålet i prosjektet dreide seg om hvorvidt en psykofysisk tilnærming ville føre til nye

kunstneriske intensjoner, nye arbeidsmetoder og nye kunstneriske uttrykk. Gjennom hele stipendperioden var det meningen at den psykofysiske tilnærmingen skulle gjennomsyre arbeidet i:

- initieringsfasen – beslutninger vedr. kunstnerisk konsept, program, medvirkende, tid og sted
- innstuderingsfasen – avdekking av kunstnerisk essens, foredling og tekniske forberedelser
- fremføringsfasen – avsluttende prøver og kunstneriske valg i møte med publikum

## Kunstnerisk resultat

Det kunstneriske resultat ble eksponert gjennom en sluttforestilling på hovedscenen på Kunsthøgskolen i Oslo den 26.3.2014 og den 29.3.2014. Fire verk fra utforskningene ble videreutviklet, og sluttforestillingen kretset rundt noen av de kunstneriske kjernetemaene i stipendiatprosjektet:

- arbeid med å utvikle kunstnerisk essens gjennom en psykofysisk tilnærming
- utøverselvbilde og scenisk tilstedeværelse i møte med publikum
- psykofysisk gjennomstrømming og integrert virksomhet i scenerommet
- kunstnerisk fleksibilitet med ulike psykofysiske uttrykk
- estetisk refleksjon rundt klassisk sangtradisjon og samtidskunst

Sluttforestillingen ("Å synge på scenen – med en psykofysisk tilnærming") ble til i et samarbeid med koreografene Jason Turner, Kyrre Texnæs, Anne Grete Eriksen og Sølvi Edvardsen. Det kunstneriske resultat ble godkjent og etterlot seg mange spørsmål. Begge deler er jeg veldig glad for. .

## En psykofysisk begripelsesstrategi

For å begripe og reflektere rundt ulike temaer trengte jeg egnede strategier, tilpasset til det som skulle begripes. Jeg mente at en psykofysisk begripelsesstrategi være fruktbar for scenekunst, fordi den binder sammen psykologiske, estetiske og kroppslige intensjoner og handlinger, og fordi den er i samsvar med hvordan publikum - bevisst eller ubevisst - avleser det som foregår på scenen.

## Subjektivitet

Intensjon og handling er som to sider av samme sak, og de avleses gjennom hverandre:

- En refleksjon kommer naturlig i handlingens kjølvann. Jeg stiller meg spørsmålet: *hva var handlingens intensjon?* - jeg står i en mottakelig strøm
- En intensjonen animerer til en handling. Jeg stiller meg spørsmålet: *gjennom hvilken handling skal intensjonen realiseres?* - jeg står i en agerende strøm

Begge disse strømmene erkjennes på scenen, og der hvor strømmene møtes blir den subjektive drivkraften synlig. Subjektiviteten eller forutinntattheten (den personlige skjjevhet, bias) er svært relevant for alle forskere, og den gjøres så transparent som mulig. En vitenskapelig forsker gjør subjektiviteten transparent i den hensikt å eliminere den, og derigjennom oppnå størst mulig objektivitet og troverdighet. Som scenekunstner derimot, kan jeg benytte subjektiviteten som en energisk ressurs. Subjektiviteten er en viktig nøkkel til å forstå kunstneriske valg, og disse valgene avleses med største interesse av publikum. De kunstneriske valgene er etter min oppfatning nettopp det som gjør en sanger til en kunstner, og valgene imøtekommer publikums viktigste spørsmål: *"Hva er det kunstneriske budskap?"* og *"Hva er sangerens holdning?"*

Komplekse temaer kan bli endimensjonale når de formuleres verbalt, og selve formuleringen kan legge bindende føringer og stenge for kreative prosesser. Mange kunstnere unngår derfor verbale formuleringer, og fokuserer i stedet på selve verket, der begripelsesstrategien og det som skal begripes er i overensstemmelse med hverandre, immanent i kunstverket. De kunstneriske valgene avleses psykofysisk av publikum, og må derfor også forberedes og presenteres psykofysisk. Min oppgave som utøver er å komme så dypt inn i verket som mulig, finne meningsbærende temaer og å kommunisere dette innholdet. Det er en subjektiv prosess, og mange utøvere arbeider mest med den intersubjektive kommunikasjonen, og overlater den objektive delen av kommunikasjonen til scenografer og regissører. Når utøveren begynner å grave i verket kommer det nye svar, og deretter nye spørsmål til svarene. Den kunstneriske prosessen er sirkulær og ustoppelig, men den foregår i et levd plan; den er psykofysisk.

I en akademisk kontekst er det likevel ønskelig at problemstillinger formuleres utenfor den kunstneriske konteksten, som en refleksjon som kan deles med fagfeller og som kan inngå i en faglig diskurs. I arbeidet med instruktører og kollegaer er det også relevant å kunne drøfte temaer med et tilfredsstillende presisjonsnivå, og det er viktig å finne en passende terminologi. Ofte utvikles det ny terminologi i løpet av kunstneriske samarbeidsprosesser, og hver produksjon har et eget begrepsapparat, assosiasjoner og referanser som er knyttet til felles opplevelser, samtaler eller fortellinger fra prøvetiden.

## Kunstnerisk refleksjon og kunstnerisk virksomhet

Stipendprogrammet for kunstnerisk utviklingsarbeid synes å være tuftet på en overbevisning om at vekslingen mellom refleksjon og kunstnerisk virksomhet er gunstig, og at vekslingen fører til ny eller dypere innsikt om kunst, og som en følge av innsikten, til bedre kunst. Mange bidrar i forsøket på å definere hva som er forskjellen på kunstnerisk virksomhet og kunstnerisk forskning, og det er store forskjeller, særlig mellom design- og utøvermiljøene. Det pragmatiske svaret er at det er resultatet som teller:

- Veksling mellom kunstnerisk refleksjon og kunstnerisk virksomhet kan føre til [kunstnerisk refleksjon](#)
- Veksling mellom kunstnerisk virksomhet og kunstnerisk refleksjon kan føre til [kunstnerisk virksomhet](#)

## Refleksjonens format

Refleksjonens format er også på dagsordenen, og stipendprogrammet har åpnet opp for at den obligatoriske kritiske refleksjonen ikke nødvendigvis må foreligge i et skriftlig format. Jeg vurderte en stund å fremføre den kritiske refleksjonen gjennom sang på scenen, men de fleste mente at en kunstnerisk forestilling ikke ville kunne være gyldig som en akademisk refleksjon: Den ville ikke ha høyt nok presisjonsnivå. Dette spørsmålet kan også speilvendes: **Kan en kritisk scenekunstnerisk refleksjon være verbal?**

## En kritikk av "den kritiske refleksjon"

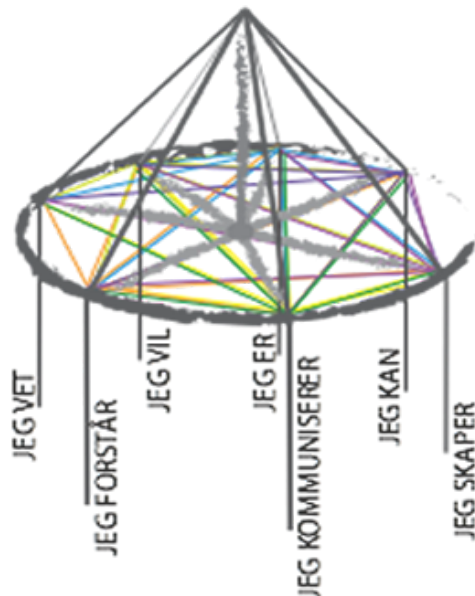
I arbeidet med sang- og scenekunst kom jeg ikke langt med verbal, analytisk kunnskap alene, og det var helt åpenbart at taus eller erfaringsbasert kunnskap også måtte inkluderes i en refleksjon hvis den skulle være fyllestgjørende. Arbeidet med sang- og scenekunst involverer flere former for kroppskunnskap, og en reell kritisk refleksjon forutsetter derfor etter min oppfatning at en lang rekke perspektiver er representert samtidig. Dette er det umulig for meg å få til ved skrivebordet.

## Perspektiver

Noen perspektiver som jeg mener er spesielt relevante for bearbeiding, vitalisering og formidling av scenekunst er:

- kognitiv, logisk, analytisk, lineær, verbal erkjennelse (*jeg forstår*)
- erfaringsbasert, minnebasert dynamisk erkjennelse (*jeg vet*)
- teknisk, instrumental, ferdighetsbasert erkjennelse (*jeg kan*)
- vegetativ erkjennelse, basert på meditativ proprioepsjon og aktiv tilstedeværelse (*jeg er*)
- psykosomatisk erkjennelse av personlige og kunstneriske drivkrefter (*jeg vil*)
- strukturell, estetisk, leken, kreativ erkjennelse (*jeg assosierer*)
- en dynamisk, sosial erkjennelse (*jeg kommuniserer*)

### FIGUR - PERSPEKTIVER



Disse syv perspektivene er ikke avgrenset mot hverandre, alle inngår i et stort dynamisk psykofysisk kunnskapsnettverk, der den doble strømmen av intensjon og handling er en viktig og vedvarende variabel. I refleksjonen vektlegges det som til enhver tid er av interesse, men strøm og motstrøm foregår samtidig - det intenderes, ageres, lyttes og reflekteres i levende live. En slik kritisk refleksjon får meg til å tenke på en sceneprøve.

### Aktiv intuisjon - en radikal psykofysisk refleksjon

*Intuisjon*, slik jeg definerer det, innebærer en aktiv og intensjonal bruk av hele det sammenflettede nettverket, mens *inspirasjon* kommer passivt fra samme nettverk, oftest som en etterbølge, altså en effekt av at jeg etter en langvarig aktiv prosess slipper taket. Når hele dette nettverket aktivt brynes mot seg selv, foregår det en radikal psykofysisk refleksjon. Dette viste seg å være en nødvendig forutsetning for at psykofysisk erkjennelse av blindsoner skulle kunne foregå, og slike erkjennelser var alltid radikale. De rystet hele nettverket, og kunne være svært krevende å håndtere. Dersom bearbeiding av blidsoner står på dagsorden, dreier det seg med andre ord om noe mye mer enn en ordinær sceneprøve.

## Balansering av motkrefter

Psykofysiske hindringer balanserer hverandre. Sterkt forenklet kunne jeg formulere det slik at et *for passivt*, slapt parti pareres av et *for aktivt*, rigid parti. Det vil si at en aktivisering et sted, fordrer en oppmykning eller en resignasjonsprosess i den motsatte ytterligheten, som et dynamisk, pustende samspill mellom aktiv intuisjon og passiv inspirasjon. En psykofysisk justering består altså av en dobbelt prosess, og den vil ikke kunne etableres uten en ny balansering av de antagonistiske kreftene som er i sving.

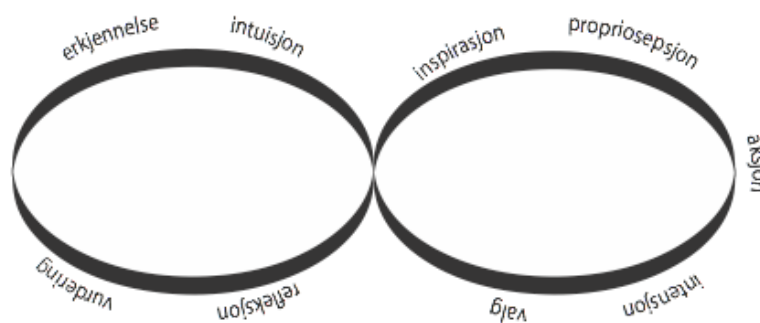
Aktiviseringsprosesser fordret derfor også at jeg tillot resignasjon, og det kunne av og til oppleves som et direkte tap. Når jeg slapp taket i tidligere forventninger, kunne både viljen og selvbildet få en knekk. Å tillate det svake – det åpne, mottagelige – kan være vanskelig i profesjonelle situasjoner, og alle kunstnere er kjent med den indre motstanden når kunstneriske prosesser krever psykofysiske justeringer. Utøvere forholder seg dessuten naturligvis til oppdragsgiveres og publikums fordring om at vi skal være eksepsjonelt suverene, og dette fører til at vi på visse områder stålsetter oss og forsøker å gjøre oss så uangripelige som mulig. Dette hindrer oppmykningsprosessene, og *for rigide* eller *for aktive* partier blir stående i veien og stenge for hverandre: vi blir for ufleksible, og kunsten slipper ikke til.

## Intuisjon og inspirasjon i sanntid

Logisk sett kan samspillet mellom intensjon og handling – eller mellom intuisjon og inspirasjon – fremstilles som en sirkulær syklus i et åttetall, med en fortløpende utvikling: => intuisjon => valg => intensjon => handling => proprioepsjon => inspirasjon => refleksjon => vurdering => erkjennelse => intuisjon => valg => intensjon => handling => osv.

Jeg arbeidet videre med en figur som jeg lagde vedrørende Stanislavskijs veksling mellom *å undersøke med forstanden* og *å undersøke med kroppen*. Jeg tenkte at det kunne være psykofysisk refleksjon på den ene siden og psykofysisk aksjon på den andre. Men det er ikke et enten-eller. Som utøver på scenen opplevde jeg at dette ikke foregikk som en rytmisk vekslende eller som en lineær prosess, men som en tilstand av psykofysisk tilstedeværelse: **alt foregikk samtidig - i sanntid.**

### REFLEKSJON I SANNTID: ALT FOREGÅR SAMTIDIG



**Kommentar:** Verbale refleksjoner eller instruksjoner referer til øyeblikk som har vært, eller til øyeblikk som kan komme. På scenen er det refleksjonen i sanntid – altså det psykofysiske nærværet – som er relevant, og det hjelper ikke å snakke om det hvis man ikke på et eller annet tidspunkt kan gjøre det. Når noe fungerer på scenen, kan det ikke beskrives med ord. Det må oppleves.

## Bearbeiding av blindsoner

Hindringer i blindsonene kunne best bearbeides når psykofysisk tilstedeværelse ble gjennomlevd med en kritisk attityde. Bearbeidingen innebar eksperimentering med ulike væremåter, og gikk vesentlig dypere enn en ordinær rolleinntudering. Tilsvarende prosesser brukes i flere terapiformer, men selv om hensikten da er en annen – å bli frisk – er endringspotensialet like stort.

**Kommentar:** Når de samme grepene anvendes i kunstnerisk øyemed kunne de føre til en innsikt i væremåter, en eksistensiell fleksibilitet, der jeg også kunne mestre prosessene baklengs, dvs. påføre meg selv sykdomslignende frustrasjoner som jeg i utgangspunktet ikke hadde. Jeg antar at fremste scenekunstnere bruker slike teknikker, og det oppleves som genuint og troverdig fordi det faktisk foregår. Det er ikke et spill; det er en psykofysisk gjennomstrømmet realitet.

Psykofysiske øvelser på siderommet før en forestilling gjorde ikke samme nytten. Det var vesentlig at bearbeidingen foregikk i en adekvat situasjon, altså på scenen, mens jeg sang og agerte, og det var faktisk en fordel at publikum var til stede, fordi publikums fokus tilfører mening og øker tilstedeværelsen. Men da måtte jeg tillate fleksibiliteten, åpenheten og ærligheten. Kunstnerisk refleksjon henger sammen med erkjennelsen av sannhet.

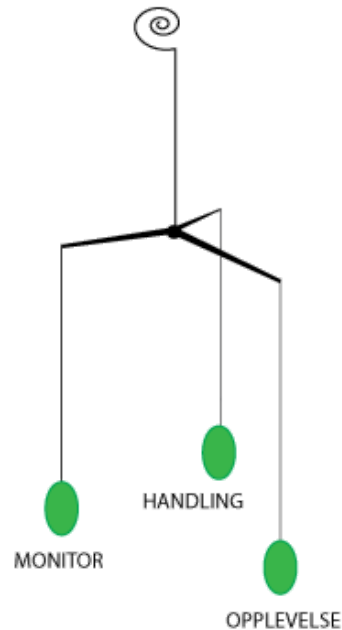
## Bevissthetsnivåer – proprioseptorisk tilstedeværelse

Bearbeiding av tilstedeværelse fordrer ulike bevissthetsnivåer. Når enkelte fenomener bearbeides kognitivt, kan de samtidig miste sin flerdimensjonalitet og sin flertydighet, og mange kunstnere opplever

at logisk analyse fører til banale dikotomier. Enkelte erkjennelser fordrer en svært skjerpet fysisk aktiv tilstedeværelse (persepsjon og proprioepsjon), og de kommer lettere når trangen til analyse reduseres. Psykofysiske fenomener av eksistensiell natur kunne derfor med fordel prosesseres med et skjerpet kroppsbevissthetsnivå, og et viktig spørsmål var om jeg hadde tillitt til at kroppen faktisk kunne reflektere og være bevisst på scenen uten en sterk kognitiv føring. Enhver scenekunstner vet hva det betyr *å stå i veien for seg selv*.

En tommelfingerregel er å etterstrebe en balanse mellom tre temaer:

- **handling** - kroppslige uttrykk, sang og bevegelser
- **opplevelse** - at man får med seg hva som faktisk foregår i rommet man befinner seg i
- **monitor** - selvbevisstheden, som overvåker og strukturerer forestillingen i henhold til kontrakten med publikum



## Avlesning

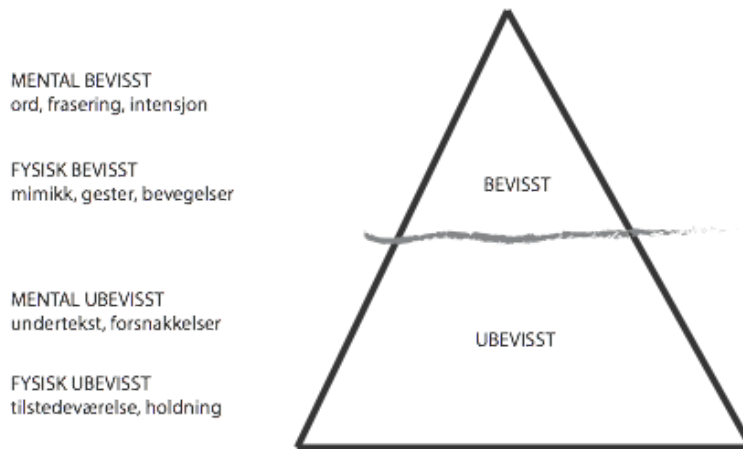
Publikum føler ofte stor tilfredshet over sin egen psykofysiske avlesningsevne, og de avleser det de oppfatter som *det ubevisste* (subliminale) som *det egentlige*, *det ekte* eller *det genuine*, og plasserer dette som en kontekst rundt omkring det som til enhver tid er i scenisk fokus. Dette betyr at scenekunstnere må arbeide med en del temaer på en slik måte at de vil *avleses som ubevisst* – som tilforlatelig, utenfor bevisst fokus.

Dersom det som avleses som ubevisst ikke passer med det som er i fokus, oppstår det en utroverdighetsopplevelse, en falskhet – som av og til kan være intendert som en undertekst – men som like gjerne kan være en blindsoner hos utøveren.

Dette kan skjematisk fremstilles som en pyramide, nederst (og bredest) avleses det ubevisste kroppsspråket og kroppsholdningen. Over dette avleses det ubevisste mentale, den emosjonelle attityden. Lenger opp – i det bevisste område – avleses det bevisste kroppsspråket (handling, bevegelser og gester), og på toppen av pyramiden avleses det som til enhver tid er i fokus, logisk mening – intensjoner, uttrykt gjennom ord, agogikk og fraserings.



## AVLESNINGSPYRAMIDE



Det interessante med å arbeide med tilstedeværelse og ulike bevissthetsnivåer, er at personlige temaer samtidig blir bevisstgjort, og dette er en bivirkning som både kan hindre eller animere de kunstneriske prosessene. Hindringer i blindsonene er mest krevende, men de er fulle av subjektiv kraft, og kan gi viktige kunstneriske impulser og føre til radikale holdningsendringer. Dette berører kjernen i forskningsprosjektet, og det gir en sanger meningsbærende scenekunstneriske utfordringer.

### Veien til det ubevisste

Hvorledes kan disse erkjennelsene integreres i det praktiske sceniske arbeidet? For en skuespiller kan Stanislavskijs bevisste vei til det underbevisste være en farbar vei. Viktig å merke seg er at Stanislavskij ikke definerer "det underbevisste" som noe Freudiansk som er fortrent fra bevisstheten, men som en rik og viktig del av oss selv som vi ikke er bevisste om men som vi likevel har tilgang til gjennom anelser eller drømmer. Stanislavskijs metode handler altså ikke om en kamp med traumer, men om en godartet psykofysisk erkjennelsesprosess som animerer til kreativitet.

### Stanislavskijs metode

I løpet av stipendiatarbeidet fikk jeg anledning til å arbeide med Hans Henriksen, som er professor i regi på Kunsthøgskolen, med Stanislavskijs tanker og metodiske øvelser som sitt faglige fundament, og jeg arbeidet også med Tyra Tønnessen, som nettopp hadde avsluttet sitt stipendiatprosjekt om Stanislavskijs improvisasjonsmetoder. Stanislavskijs intensjon gikk ut på å utkrystallisere essensen i det kunstneriske materialet (en litterær tekst) gjennom metodisk kognitiv virksomhet (*metoden for handlende analyse*), og å benytte improvisasjon (*metoden for fysiske handlinger*) for å finne seg fysisk til rette med utvalget fra analysen. Vekslingen mellom reflekterende og handlende virksomhet ble satt i sving, med et naturlig kunstnerisk scenisk uttrykk som resultat.

Det dreiet seg om å bryne sine egne (eller rollens) intensjoner med ulike problematiske sceniske omstendigheter, og å tro fullt og helt både på de psykofysiske intensjonene og på motstanden omstendighetene tilførte. Følelseslivet ville da være et resultat av - og ikke en motor for - det som foregikk på scenen. For meg ble noe av det kunstneriske fokus flyttet over på regien, og jeg fikk en større tillit til at det som faktisk foregikk på scenen bidro til både å underholde publikum, fortelle historien og å eksponere det kunstneriske innholdet i fremføringen. Alt handlet ikke lenger om utøverens energi.

Stanislavskijs metode er basert på årelang trening av psykofysisk gjennomstrømming, men selv om jeg bare arbeidet med det noen år, hadde jeg likevel stort utbytte av treningen, og arbeidet førte til mange viktige holdningsendringer. Det å bli sett på gir et fokus fra utsiden (fra publikum), og det påvirker selvbildet og selvopplevelsen under fremføringen. Jeg var vant til å få fokus som sanger, men det å få fokus som skuespiller, opplevde jeg som noe helt annet.

For sangere uten mikrofon er kontakten med bukpressen vesentlig, men for en skuespiller virker denne kontakten overdreven og unaturlig. Moderne skuespillere bruker ofte mikrofon i teateret for å unngå det litt patetiske preget som bruken av stor stemme innebærer. Energien kommer fra hodet og brystkassen, og idealet er en frihet i muskulaturen - alminnelige bevegelser - noe sangere ikke så lett kan tillate seg mens de synger.

I en av utforskningene arbeidet jeg med Kim Haugen, en av Nasjonalteaterets fremste skuespillere. Han var opptatt av å få meg ut av sangermønsteret. Sangerboblen er teknisk og introvert, og energistrømmene i kroppen følger gjerne musikkens fraseringer. Et problem er at denne energistrømmen gjerne illustrerer de skiftende energiutladningene i musikken, og at sangteknikken blir ufrivillig synliggjort. Det kan føre til at energistrømmen overkjører innholdet i teksten, eller at timingen blir bundet til muskelbruken. På en skuespiller virker det som vulgær illustrasjonskunst, såkalt *Mickey-Mousing*, fordi en skuespiller knytter timingen til tankens forløp, altså noe som er i forkant. Som sanger er det lett å overse dette, og møte denne ukomfortable blindsonen ved å benytte en effektiv beskyttelsesstrategi: å holde oss inne i sangerboble. Sangerboblen inviterer alle som vil inn, og et sangkyndig publikum blir gjerne med -

men alle de andre står utenfor boblen og undres. *Hva er det sangeren driver med?* Som et avsluttende poeng på visningen gjorde vi et humoristisk poeng av dette, og Griegs *Ved Rondane* ble fremført med stor panikk når sceniske trøblete omstendigheter stadig rev sangeren ut av sangerboblen.

I en utforskning med temaet *mentalitet og tilstedeværelse* arbeidet jeg med regissør Hans Henriksen. Vi arbeidet med å ta bort, fjerne alt "utenpåklisset", og uten en fastlagt regi, men vi hadde store problemer med hvordan sangen skulle føye seg inn på en naturlig måte. Så snart jeg begynte å synge, fikk det faktisk at jeg faktisk sang alt for stor betydning. Prinsippet med at kroppen skulle reagere naturlig på mentale intensjoner fungerte heller ikke så bra for meg, og visningen ble påfallende kjedelig å se på, selv om jeg var mer mentalt tilstede enn jeg hadde vært tidligere. Jeg forsøkte å ikke være opptatt av å lykkes, og av å holde meg utenfor sangerboblen, men publikums fokus ga meg en underholdningsfordring, og jeg responderte ubevisst med å legge mer vekt på det vokale enn jeg opprinnelig hadde til hensikt.

Stanislavskijs tanker og arbeidet med Hans Henriksen har ikke vært uten virkning, og jeg bruker prinsippene i økende grad, men helst i kombinasjon eller vekselvirkning med fastlagt regi eller koreografi. Jeg tenker på dette som et av de aspektene som kan varieres kontinuerlig på scenen.

## En kroppsorientert tilnærming

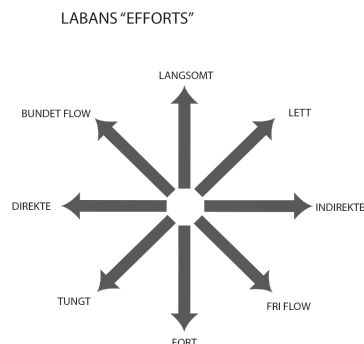
Den mer kroppsorienterte tilnærmingen var på mange måter lettere for meg. Aktive bevegelser virker umiddelbart mer inspirerende på min psykofysiske gjennomstrømming enn mentale prosesser, og minner og assosiasjoner vekkes i meg på en naturlig måte. Men å få *fokus som danser* var heller ikke uproblematisk. Jeg øvde svært mye for å integrere bevegelsene, øvde på å tro på bevegelsenes betydning og grammatikk. Jeg opplevde også overvekt som et visuelt problem, fordi det stjal scenisk fokus. For å flytte fokus over på bevegelsene, reduserte jeg vekten med 25 kilo.

Arbeidet med bevegelser virket mer kjent, nærmere sangeropplevelsen og sangergleden. Grammatikken i fysiske bevegelser har mye til felles med musikalske strukturer og vokalteknisk bevissthet. En vesentlig hindring var likevel opplevelsen av energibaner. Som sanger var jeg vant til å suge kraft gjennom bena, fra bakken og oppover gjennom hele kroppen og ut foran ansiktet. Integrerte bevegelser fordrer et sterkt energisentrum i buken, og energibanene går da fra sentrum og ut til ekstremitetene - eller fra periferien tilbake mot sentrum.

Jeg arbeidet med Anne Grete Eriksen, som er professor i koreografi på Kunsthøgskolen i Oslo. Hun var påvirket av Rudolf von Laban (1879-1958), Martha Graham (1894-1991) og Merce Cunningham (1919-2009). Vi arbeidet med ulike former for "release work", og gjorde øvelser for å styrke kinestetisk erkjennelse, kroppsminne, holdning og integrerte bevegelser. Vi arbeidet også med Labans "Effort Actions."

## Labans motsetningspar

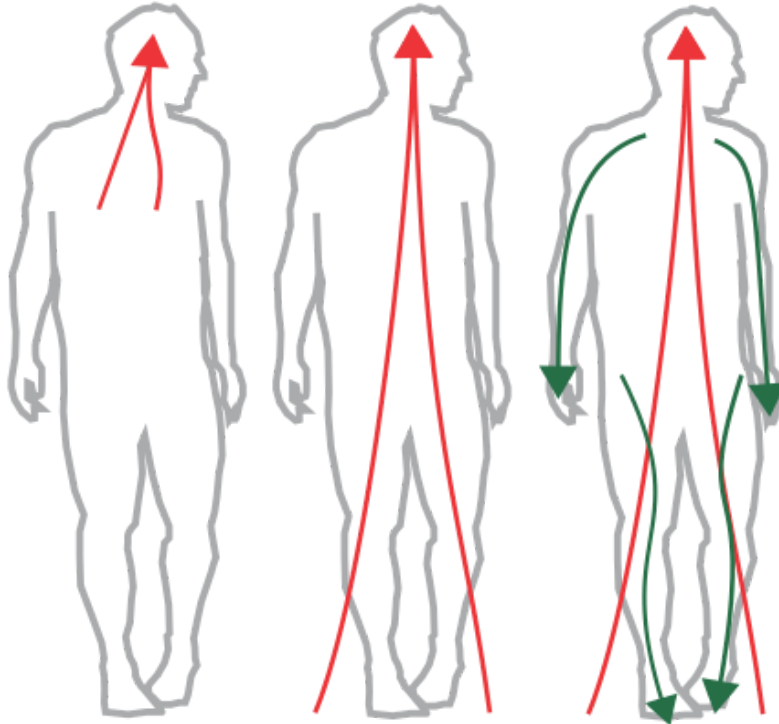
Motsetningsparene: fort/langsamt - direkte/indirekte - tungt/lett - fri flow/bundet flow har svært mange felles trekk med musikalsk og vokal forståelse av energiske strukturer. Det handler om å balansere mange motsetningspar samtidig i et dynamisk forløp.



**Kommentar:** I bevisstgjøringsprosessen av dette fysiske arbeidet slo det meg at det den klassiske sangtradisjonen har en kraftig slagside: bundet (*legato*), direkte (*tydelig frasering*) og stor kraft (*sterk sang*) er ofte foretrukket. Når kroppens bevegelser i tillegg ubevisst illustrerer disse kreftene, blir det sceniske uttrykket tilsvarende unyansert og monotont. Disse poengene samsvarte med ressursgruppens tilbakemeldinger, og ble inkludert som et viktig utforskningstema.

Sammen med Berit Heir Bunkan og Tore Kjerulf Næss arbeidet jeg med Reichs vegetoterapeutiske prinsipper, som handler om proprioceptorisk erkjennelse. Arbeidsøktene var på ca. to timer, og kroppsbevisstheten og kroppsviljen styrkes samtidig som fornuften og fornuftsviljen dempes. Reich var opptatt av grunnleggende drifter og seksualitet, men siden jeg har et naturlig forhold til kropp og seksualitet, benyttet jeg hovedsakelig anledningen til å bearbeide mine kreative og kunstneriske drifter. Med utgangspunkt i den ressursorienterte kroppsundersøkelsen som vi tok med jevne mellomrom, arbeidet vi med kroppsbylde, pust og holdningsmuskulatur.

**ENERGIBANER ved: 1) vanlig tale 2) støttet sang 3) bevegelser**



## Sangteknikk

De siste par årene før stipendiatperioden arbeidet jeg med sangpedagog Tor Hommeren, som er spesialist i italiensk sangteknikk - også kalt *bel canto*. Teknikken er basert på at tonene skal flyte på luftstrømmen, og følgelig ble det mye arbeid med pusten og bukmuskulatur og fokus på det klingende rommet utenfor kroppen. Like etter at jeg startet stipendiatarbeidet, reiste jeg til den svenske stemmeforskeren Johan Sundberg på avdelingen for *Tal, musik och hörsel* ved *Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm* for å konfrontere denne gamle sangteknikken med hans moderne forskning. Mange temaer ble mye tydeligere for meg, og enkelte ting måtte revurderes og undersøkes på nytt.

Etter dette møtet kunne jeg arbeide sangteknisk med et mye høyere presisjonsnivå og jeg forsøkte å finne alternative måter å bruke kroppen på for å lage en fusjon mellom *bel-canto* teknikken og informasjonen om akustikk og lydbølger som jeg hadde fått fra Sundberg. Dette arbeidet fulgte meg gjennom hele stipendiatprosjektet, og de psykofysiske prinsippene og arbeidet med selvbildet er i høyeste grad relevant for sangteknikken. Sangteknikk har hele tiden vært et grunnleggende tema, men det fikk stadig mindre scenisk fokus.

## Øvelser

Jeg samarbeidet med Jan de Miranda (tidligere ballettdanser i Nasjonalballetten og arbeider nå som Master Trainer i Gyrotonic) for å finne frem til mer fleksible måter å bruke støtten på, dvs. de musklene som gjør at man kan synge sterkt og vedvarende. Vi arbeidet med kjernemuskulaturovelser, hovedsakelig rettet mot koordinasjon og integrering av ryggrad, nakke og hode, samt styrkeøvelser for magemuskulatur og bekkenbunn, og lette etter synergieffekter vedrørende holdning, bevegelse og bukpress. Vi isolerte ulike deler av støtten, og jobbet med enkelte muskelgrupper hver for seg – først i øvelser med bevegelser for å bli kjent med funksjonene og bygge opp proprioepsjonen – og deretter i øvelser med lyder og sang.

Støtten baserer seg hovedsakelig på:

- de rette magemusklene - mellom symfyse og brystbenet
- de skrå magemusklene - mellom nedre del av brystkassen og motsatt hoft
- transversus – beltemusklene rundt livet
- psoas - hofterotasjon fremover
- multifidene, quadratus lumborum - ryggmuskulatur som holder hofterotasjonen i sjakk
- bekkenbunnsuskulatur - som løfter buken innenfra/nedenfra

Alle disse muskelgruppene jobber selvfølgelig i samspill når bukpressen brukes, men når jeg ble kjent med de forskjellige funksjonene var det ikke noe problem å la noen av muskelgruppene få overtaket - det er jo det som skjer når noe beveger seg. Ved å parere en bevegelse med motbevegelse ble støtten til et lekende samspill av antagonister i stedet for et statisk press i buken, og dette førte til helt forskjellige lyder, og var anvendelig til å realisere helt ulike klangfarger og uttrykk. All hofterotasjon fremover pareres med ryggmuskulaturen og transversus fordrer aktiv bekkenbunnsuskulatur for å virke. All virksomhet i bukpressen pareres selvfølgelig med aktiv innpustmuskel (diafragma) for å få vedvarende toner. Det er vesentlig at alle muskler trenes både i kraftfasen og i slippfasen! Rolige øvelser - fra avspent mot spent - og tilbake mot avspent, og at det antagonistiske prinsippet erkjennes. Det er alltid en motsatt side som skal gjøre det motsatte. Ved rotasjon er det noe som går motsatt vei. Ved et strekk er det noe som

trekkes sammen. Å stramme er å slippe på motsatt side, og å slippe er å aktivere motsatt side. Dette er et psykofysisk prinsipp.

## Den ressursorienterte kroppsundersøkelsen

Dr.philos. Berit Heir Bunkan arbeider som forsker ved senioravdelingen på Høgskolen i Oslo, og er en sentral skikkelse innenfor norsk psykomotorisk fysioterapi, bl.a. som forfatter av boka "Kropp, respirasjon og kroppsbygge." Vi ble enige om at hun skulle følge mitt stipendiatprosjekt og gjennomføre en ressursorientert kroppsundersøkelse av meg hvert år gjennom prosjektperioden. Formålet var å sammenligne resultatene i håp om at det kunne være en måte å dokumentere en eventuell psykofysisk utvikling på. Den ressursorienterte kroppsundersøkelsen varer i ca. en time, og ulike vurderinger av muskulatur, bevegelse, respirasjon og holdning blir notert på en skala fra -7 til +7, der 0 er optimalt. Undersøkelsen tar høyde for at emosjonelle og psykologiske temaer er implementert i kroppen, og de er dermed en del av ressursbildet som avtegnes. Til hver undersøkelse skrev Berit Heir Bunkan en kort beskrivelse.

Den første ressursorienterte kroppsundersøkelsen ble gjennomført i desember 2009, og Berit Heir Bunkan formulerte det hun mente lå innenfor min rekkevidde å bearbeide. Jeg startet prosessen med å ta stilling til resultatet av undersøkelsen med særlig vekt på det hun skrev om påvirkningsmulighet.

Min tolkning av resultatet av undersøkelsen var to-delt. Noen av funnene tolket jeg som personlige preferanser, men noen temaer forbandt jeg med sangskolering og operasangerkultur. Jeg oppdaget at jeg hadde noen idealer som jeg hadde forholdt meg til på en ubevisst måte: litt fremskutt hode, stor brystkasse i "inspirasjonsstilling", en kontrollert måte å "holde seg" eller "føre seg" på, og litt langsomme, forstørrede bevegelser. Det tok lang tid å bearbeide funnene fra undersøkelsen, og noen av temaene kommer jeg til å ha med meg hele livet.

Bevisstheten om at funnene hadde sammenheng med mitt selvbygge, mitt verdensbygge og min væremåte – med andre ord den psykofysiske tilnærmingen – var vesentlig for måten jeg grep fatt i temaene på.

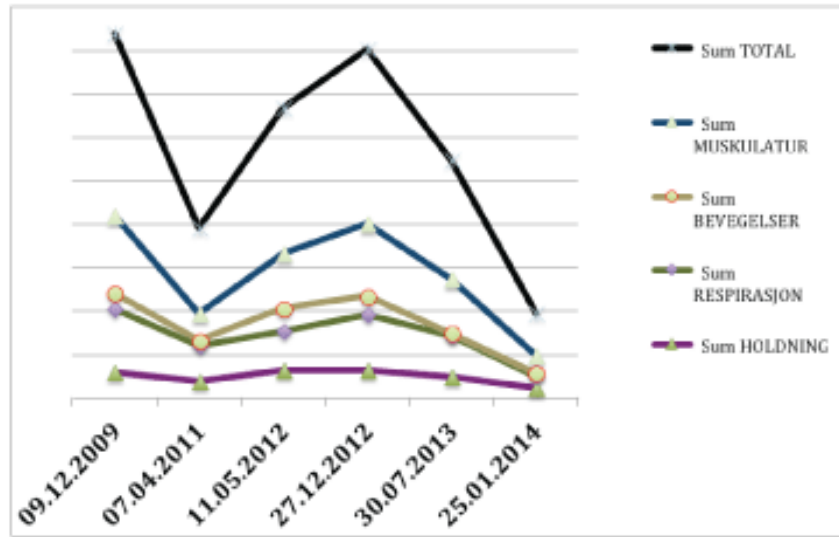
### Påvirkningsmulighet

Berit Heir Bunkan understreket at hun mente påvirkning og ikke korrigerende. Endringer skulle foregå indirekte, ved at man satte seg selv inn i andre situasjoner og åpnet opp for alternative væremåter. De nye erfaringene man da gjorde ville etter en stund bli assimilert og integrert i personligheten på et dypt nivå. Psykofysiske holdningsendringer ville da komme av seg selv som en naturlig følge av denne prosessen, og ikke som et resultat av en aktiv kognitiv beslutning. Opplevelsen skulle være frigjørende: at man realiserte en latent ressurs. Hvis endringen ikke fant sted så var det fordi man ikke var moden for den, eller fordi den ikke passet i miljøet man levde i. Å tvinge endringen igjennom ville i et slikt tilfelle være destabiliserende, og i verste fall direkte helseskadelig.

Å prøve ut alternative væremåter og gjøre nye erfaringer var altså det viktigste i første omgang. Jeg hadde fått en pekepinn på hvilke temaer jeg skulle være spesielt oppmerksom på, og jeg tenkte at dette var svært forenlig med scenisk arbeid. Det ble i alt seks undersøkelser. Mot slutten av stipendiatperioden hadde jeg arbeidet med punktene fra kroppsundersøkelsen i nesten fem år med en uttalt psykofysisk tilnærming. Proprioepsjonen og persepsjonen var skjerpet og jeg var i god form etter all treningen og det koreografiske arbeidet. Selvbygget var i ro, og jeg følte ikke at jeg måtte kontrollere noe. Jeg lot pusten gå av seg selv, opplevde alle retninger i rommet som disponible områder, og følte at bevegelsene var integrerte. Det slo meg at det psykofysiske selvbygget alltid står i forhold til rommet: "bare kropp" finnes ikke – det er bestandig "kropp i rom."

I den ressursorienterte kroppsundersøkelsen er loddlinjen sentral, og jeg står i balansert ro. På scenen er jeg bare innom dette balanserte stående punktet i korte øyeblikk. Når en bevegelse starter har kroppen allerede strukket seg litt ut av loddlinjen, og vekten i foten ligger i den retningen jeg skal bevege meg, slik at det blir som å falle og deretter ta seg for med det ledige benet - eller en annen disponibel kroppsdel. Jeg har summert resultatet av de seks ressursorienterte kroppsundersøkelsene: Det var en klar forbedring fra første undersøkelse i desember 2009 og frem til april 2011. I september 2011 falt jeg, og resultatet av skaden er helt tydelig. Figuren avtegner en gradvis forverring helt frem til desember 2012. Deretter snudde utviklingen igjen, og det var en jevn forbedring gjennom hele 2013.

Kurvene viser Holdning, Respirasjon, Bevegelser, Muskulatur og Sum. Utviklingen er lik på alle kurvene, og bildet som avtegnes var helt i overensstemmelse med hvordan jeg faktisk hadde det.



Denne grafiske fremstillingen er basert på de samlede tallene fra den ressursorienterte kroppsundersøkelsen. Jeg konkluderte med at arbeid med psykofysisk gjennomstrømming på scenen har en svært helsebringende bivirkning. Samtidsdans ser ut til å ha mange sammenfallende idealer med dem som har arbeidet med psykofysiske terapiformer.

### Holdninger

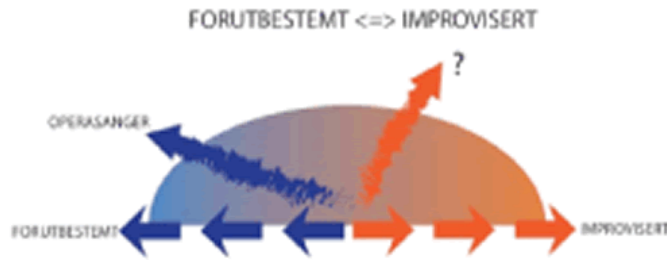
Berit Heir Bunkan understreket at pusten er en døråpner til proprioepsjonen, og sukket – resignasjonen, som kommer i øyeblikket etter muskelslippet, er helt avgjørende for at proprioepsjonen skal styrkes. Det handler ikke om å pumpe opp muskulaturen, men å kunne bruke muskulaturen nøyaktig og aktivt. Når holdningen i ryggraden er god og bekkenbunnen og diafragma er aktive, kommer det en naturlig avspenning i overkroppen, og strupehodet og munnulvet kommer nedover av seg selv - og gode overtoner blir en glimrende bonus, uten at dette får spesiell fokus. En annen vesentlig bonus er at støtten ikke er rigid – den kan brukes i ulike stillinger og under ulike bevegelser, og rommet kan tas i bruk på en helt annen måte.

### Gyrotonic trening – Jan de Miranda

Det finnes et mangfold av treningssystemer som på ulike måter tematiserer forholdet mellom psyke og kropp, Tai Chi, Yoga, Alexanderteknikk, Feldenkraismetoden, BioMechanics, Release technique, Franklinmetoden, Pilates eller Mindfulness for å nevne noen. Jeg ønsket å samarbeide med Jan de Miranda som er Master Trainer i Gyrotonic og Gyrokinesis, en forholdsvis ny treningsform utviklet av Juliu Horvath (f. 1942) basert på forskjellige bevegelsessystemer, bla. yoga og ballett. Systemet er i utgangspunktet utarbeidet for dansere, men er også godt egnet til fysisk trening, både for allmenne og for spesielle behov. Som tidligere danser hadde Jan de Miranda lang erfaring med scenekunst, og vi ble enige om å undersøke om øvelsene kunne skreddersys for de problemstillingene jeg brakte med meg som klassisk sanger. Vi arbeidet med trening, styrkeøvelser, rotasjoner, tekniske justeringer og omprogrammering av bevegelsesmønstre, og startet en interessant dialog om trening for sangere, med spesiell vekt på "støtte", dvs. pustemuskulatur, kjernemuskulatur, bekkenbunn- og bukmuskulatur. I Gyrotonicstudioet kunne vi bruke apparatene, men vi arbeidet først og fremst med øvelser som kunne gjøres hvor som helst uten avanserte hjelpemidler.

Jeg tok med disse prinsippene når jeg selv underviste i sangteknikk, både profesjonelle og amatører. Gode resultater kom vesentlig raskere når sangteknikken ble basert på proprioepsjon, og mitt fokus på kroppsopplevelse under sang førte til en oppfattelse av at *sang er en klingende kropp i rommet*. Den klingende kropp inneholder alle perspektivene jeg har nevnt tidligere, og forankrer sangen i eksistensiell være – det subjektive her og nå – å la det som er, komme til uttrykk. Dette fører til andre toner enn et klassisk sangideal – subjektive, naturlige toner – men så lenge målsetningen er at tonene skal flyte på luftstrømmen, er det likevel forankret i akustisk sang, og forenlig med en tradisjonell bel-canto teknikk.

Mye av dette hadde likhetstrekk med Roy Harts tanker om sang, og jeg reiste på et kurs i Malerargues i Syd-Frankrike med Linda Wise, for å orientere meg om hennes tilnærming. På kurset var det mye improvisasjon - med stemme knyttet til bevegelse og intensjon - og alle bevegelser og lyder et menneske kan lage var velkomne. Det var en meget frigjørende opplevelse, og jeg følte en stor lettelse – jeg fikk tillatelse til å være meg selv.



Men samtidig tenkte jeg at intensjonene, bevegelsene og stemmen ikke nødvendigvis trengte å illustrere hverandre – det ville føre til et rikere scenisk kunstnerisk uttrykk dersom uttrykkene i stedet kompletterte hverandre. Jeg har fortsatt mye å lære om parallelle sceniske uttrykk, men jeg kan fastslå at kunstnerisk frihet først og fremst handler om mine egne holdninger.

Utvikling går ikke bestandig aktivt fremover, den kan også gå innover, eller den kan bevege seg rolig - flytende, inn i dypet. I slike tilfeller gjelder det å bli stående helt stille og ikke ville for mye. Av og til må man bare vente.

### STØTTESPILLERE

Stipendiatprosjektet hadde vært helt umulig å gjennomføre uten assistanse fra en lang rekke profesjonelle og velvillige mennesker. Jeg retter en varm takk til alle som har bidratt, for at de har brukt av sin tid og delt sine ferdigheter, kunnskaper og synspunkter med meg.

Hovedveileder **Henrik Hellstenius** (professor / komponist) har utfordret meg når jeg klamret meg fast i den klassiske sangertradisjonen, og har vært en intellektuell kapasitet og viktig støttespiller når jeg beveget meg på ukjent grunn. Han komponerte "Exercises and Essays" til Utforskning 4, og vi hadde lange samtaler og et omfattende praktisk samarbeid om iscenesettelse.

Biveileder **Anne Grete Eriksen** (professor / danser / koreograf) har gjennom samtaler og praktisk instruksjon bidratt til å åpnet døren til et scenerom der bevegelser oppleves som naturlige og integrerte, og hun har støttet endringene i mitt kroppsbilde og selvbylde. Hun laget en åpen koreografi til Utforskning 6, og ga meg tillitt til at mening kan oppstå på uventede måter.

**Jan de Miranda** (danser / Master Trainer i Gyrotonic) har vært en sentral bidragsyter i samtlige ressursgrupper gjennom hele prosjektet, og har bidratt med sin kroppskunnskap og sine treffsikre kunstneriske synspunkter etter alle visningene. Han har tilpasset Gyrotonic-øvelser til mine vekslende behov, og har gjennom samtaler og praktiske øvelser bidratt til at jeg kunne realisere ulike psykofysiske temaer som kom frem under utforskningene.

**Berit Heir Bunkan** (fysioterapeut, Magister i psykologi, Dr. Philos.) har overvåket min psykofysiske utvikling gjennom hele prosjektet, og hun var med på samtlige visninger og ressursgruppedialoger. Gjennom jevnlig ressursorienterte kroppundersøkelser har hun kunnet påpeke ubenyttede ressurser i mine psykofysiske blindsoner. Hun gitt meg teoretisk, praktisk og eksistensiell veiledning i psykomotorikk, med særlig vekt på åndedrett, holdning, proprioepsjon og kroppsbilde.

**Bente Elisabeth Finserås** (billedkunstner) har vært mitt faste holdepunkt gjennom hele prosjektet, og hun var med på samtlige visninger og ressursgruppedialoger. Vi har delt alle personlige og kunstneriske temaer som har kommet opp underveis, og hun har korrigert og komplimentert mine vekslende holdninger med sitt kunstneriske perspektiv. Hun har bidratt med scenografiske elementer, tallrike kreative innspill vedrørende konsept, regi og koreografi, og hun har vært det øyet i salen som jeg har hatt mest tillitt til.

Instruktører - i alfabetisk rekkefølge:

**Sølvi Edvardsen** (koreograf), **Kim Haugen** (skuespiller), **Hans Henriksen** (teaterregissør), **Veselina Manolova** (operaregissør), **Stein Rokseth** (designer), **Kyrre Texnæs** (koreograf), **Tony Totino** (sceneinstruktør), **Jason Turner** (koreograf)

Samarbeidspartnere - i alfabetisk rekkefølge:

**Sveinung Bjelland** (pianist), **Ellen Sejersted Bødtker** (harpist), **Rasmus Dugstad** (sanger), **Erlend Habbestad** (cellist), **Victoria Johnson** (fiolinist), **Kaja Glenne Lund** (lysdesigner), **Natallia Papova** (pianist), **Sverre Randin** (lysdesigner), **Gunnar Sama** (pianist), **Einar Steen-Nøkleberg** (pianist), **Ingrid Stige** (sanger), **Julia Strelchenko** (pianist), **Jan-Bjørnar Sture** (pianist), **Hans-Kristian Kjos Sørensen** (perkusionist), **Anders Vinjar** (komponist)

Dekaner i stipendiatperioden: **Einar Solbu**, **Ellen Trømborg**, **Hilde Holbæk-Hanssen**.

Dialoger med ressurspersoner - i alfabetisk rekkefølge:

**Electa Behrens** (artist), **Svein Bjørkøy** (professor i sang), **Are Bjærke** (kunstfilosof), **Tore Kierulf Næss** (magister i filosofi), **Merete Sparre** (fysioterapeut / kommunikolog), **Johan Sundberg** (professor i

musikkakustikk), **Maureen Thomas** (dramaturg / sceneinstruktør), **Lasse Thoresen** (komponist), **Linda Wise** (sanger / sceneinstruktør), **Magnar Åm** (komponist)

#### **Dialoger i ressursgrupper - i alfabetisk rekkefølge:**

**Hild Borchgrevink** (forfatter / musikkviter), **Aksel-Otto Bull** (sceneinstruktør), **Berit Heir Bunkan** (fysioterapeut, Magister i psykologi, Dr. Philos.), **Toril Carlsen** (operasanger), **Morten Craner** (regissør / stipendiat), **Juni Dahr** (skuespiller), **Giuseppe Daverio** (psykomotorisk fysioterapeut), **Rasmus Dugstad** (sanger), **Sølvi Edvardsen** (koreograf), **Anne Grete Eriksen** (professor / danser / koreograf), **Bente Elisabeth Finserås** (billedkunstner), **Guro Giske** (billedkunstner), **Rolf Inge Godøy** (komponist / professor), **Erlend Habbestad** (cellist), **Kim Haugen** (skuespiller), **Henrik Hellstenius** (professor / komponist), **Hans Henriksen** (teaterregissør), **Leif Hernes** (koreograf), **Lars Erik Holter** (sceneinstruktør), **Victoria Johnson** (fiolinist), **Cecilie Broch Knudsen** (rektor / billedkunstner), **Gisle Kverndokk** (komponist), **Mette Kaaby** (kulturleder, musikkviter), **Kaja Glenne Lund** (lysdesigner), **Eve-Marie Lund** (forfatter / oversetter), **Gro Løvdahl** (bratsjist), **Veselina Manolova** (operaregissør), **Jan de Miranda** (danser / Master Trainer i Gyrotonic), **Trond Halstein Moe** (operasanger), **Bibbi Moslet** (dramaturg), **Kristin Norderval** (sanger / komponist), **Tore Kierulf Næss** (magister i filosofi), **Olga Papalexioiu** (danser, koreograf), **Natallia Papova** (pianist), **Sverre Randin** (lysdesigner), **Ingunn Rimestad** (danser), **Stein Rokseth** (designer), **Gunnar Sama** (pianist), **Guri Skeie** (produsent / dramaturg), **Synne Skouen** (komponist), **Einar Solbu** (dekan / musiker), **Carsten Stabell** (operasanger), **Julia Strelchenko** (pianist), **Jan-Bjørnar Sture** (pianist), **Elizabeth Svarstad** (danser), **Hans-Kristian Kjos Sørensen** (perkusjonist), **Tony Totino** (sceneinstruktør), **Anders Vinjar** (komponist), **Helene Wold** (sanger), **Susanne Øglænd** (regissør), **Henning Økland** (danser / lege)

Jeg takker også venner, kolleger og stipendiater som har bidratt med innspill på stipendiatsamlinger, i diskusjonsgrupper, i korte eller lange møter eller over en kopp kaffe. En kjapp kommentar kan være nettopp det som skal til for at noe man har kvernet på i lang tid plutselig blir helt opplagt.

#### **Stipendprogrammet og Kunsthøgskolen i Oslo**

Jeg takker til slutt Stipendprogrammet for kunstnerisk utforskning for tilrettelegging og støtte, og Kunsthøgskolen i Oslo, som har vært en fantastisk arbeidsplass med et spennende arbeidsmiljø. Jeg fikk anledning til å gå i dialog med fremragende instruktører og fagfolk fra ulike kunstneriske miljøer, foreta studiereiser og være med på stipendiatsamlinger, seminarer og arbeidsmøter der kunstnerisk utviklingsarbeid ble diskutert og formulert.

#### **Musikk til Utforskning 1:**

**Leporellos arie** fra Don Giovanni av Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791)  
- til tekst av Lorenzo da Ponte (1749-1838)  
**Ehmals und jetzt** av Paul Hindemith (1895-1963)  
- til tekst av Friedrich Hölderlin (1797-1843)  
**Ständchen** av Franz Schubert (1797-1828)  
- til tekst av Ludwig Rellstab (1799-1860)  
**Serenade** fra Dødens sanger og danser av Modest Musorgskij (1839-1881)  
- til tekst av Arsenij Golenitsjef-Kutuzof (1848-1913)

#### **Musikk til Utforskning 2:**

**Sonette 18** av Knut Nystedt (f. 1915)  
- til tekst av William Shakespeare (1564-1616), norsk: Egil Anders Wyller (f. 1925)  
**Vuggeviser** fra Dødens sanger og danser av Modest Musorgskij (1839-1881)  
- til tekst av Arsenij Golenitsjef-Kutuzof (1848-1913)  
**Bera ei sorg** av Geirr Tveitt (1908-1981)  
- til tekst av Aslaug Låstad Lygre (1910 - 1966)  
**Myrth** av Geirr Tveitt (1908-1981)  
- til tekst av Herman Wildenvey (1886-1959)  
**Ved Rondane** av Edvard Grieg (1843-1907)  
- til tekst av Aasmund Olavsson Vinje (1818 - 1870)

#### **Musikk til Utforskning 3:**

**Creons arie** av Igor Stravinskij (1882-1971)  
- teksten er basert på tragedien om Kong Ødipus av Sofokles (- 497-406)  
**Tretet leise zu meinem Grabe** av Fartein Valen (1887-1952)  
- teksten er en gammel gravinnskrift  
**Den sjalu piken** av Dmitrij Sjostakovitsj (1906-1975)  
- til tekst av Aleksander Pusjkin (1799-1837)  
**Nótt ok Dagr** av Geirr Tveitt (1908-1981)  
- til tekst fra Gylfaginning av Snorri Sturluson (1179-1241)  
**Erlkönig** av Franz Schubert (1797-1828)  
- til tekst av Johann W. v. Goethe (1773-1843)  
**Alekos arie** av Sergeij Rakhmaninov (1873-1943)  
- til tekst basert på "Sigøynerne" av Aleksander Pusjkin (1799-1837)

#### **Musikk til Utforskning 4:**

"Exercises and Essays" av Henrik Hellstenius (f. 1963)

Teksten er fra: Psychological Exercises and Essays av Alfred Richard Orage.  
Musikken ble skrevet til denne utforskningen og mottok støtte fra Det Norske Komponistfond.

#### **Musikk til Utforskning 5:**

**Phillips monolog** fra operaen "Don Carlos" av Giuseppe Verdi (1813-1901)

- Teksten er basert på et skuespill av Friedrich Schiller (1759-1805)

**Gremins arie** fra operaen "Eugene Onegin" av Peter Tsjajkovskij (1840-1893).

- Librettoen er basert på en versroman av Aleksander Pusjkin (1799-1837).

**Foldast ut** av Magnar Åm (f. 1952).

- Til tekst av komponisten.

#### **Musikk til Utforskning 6:**

**Potential Music** (2001) av Anders Vinjar (f. 1963)

- fritt etter novellesamlingen "Det fins grenser for hva jeg ikke forstår" av Beate Grimsrud (f. 1963)

#### **Musikk til Sluttforestillingen:**

**Creons arie** av Igor Stravinskij (1882-1971)

- til tekst basert på tragedien om Kong Ødipus av Sofokles (497-406)

Koreografi: JASON TURNER

**Potential Music** av Anders Vinjar (f. 1963)

- til tekst basert på en novellesamling av Beate Grimsrud (f. 1963)

Koreografi: ANNE GRETE ERIKSEN

**How not to be bored** fra "Exercises and Essays" av Henrik Hellstenius (f. 1963)

- til tekst fra: av Alfred Richard Orage (1873-1934)

Koreografi: KYRRE TEXNÆS

**Foldast ut** av Magnar Åm (f. 1952)

- til tekst av komponisten selv

Koreografi: SØLVI EDVARDESEN

*Foto og illustrasjoner: © 2014, Bente Elisabeth Finserås*

Njål Sparbo, Øvre Ljanskoll vei 10, 1169 Oslo, Telefon + 47 455 07 580, epost njal@sparbo.no, Orgnr. 981 791 428