

NJÅL SPARBO

Øvre Ljanskoll vei 10

1169 OSLO, Norge

tel + 47 4550 7580

njal@sparbo.com

www.sparbo.com

PROSJEKTPRESENTASJON, 21.10.2009

STIPENDPROGRAMMET FOR KUNSTNERISK UTVIKLINGSARBEID:

”Å SYNGE PÅ SCENEN –

MED EN PSYKOFYSISK TILNÆRMING”

PROSJEKTPRESENTASJON (21.10.2009)

Mitt tema for Programmet for kunstnerisk utforskning er: "*Å synge på scenen – med en psykofysisk tilnærming*". Jeg ønsker å undersøke hvordan en ressursorientert psykofysisk tilnærming kan brukes for å fremme min utvikling som sangkunstner og som utgangspunkt for planlegging, innstudering og fremføring av musikk på scenen. Denne tilnærmingen utprøves i alle faser av det kunstneriske forløp - fra idéstadium til fremføringer. Ulike øvelser prøves ut og settes sammen på nye måter og integreres i arbeidet. Prosjektet kulminerer i en forestilling våren 2012.

Hva er en "psykofysisk tilnærming"?

Norge har en sterk tradisjon innenfor psykomotorisk kroppsterapi, som bygger på erkjennelsen av at *kropp og sinn utgjør en funksjonell enhet*. Psykiater Trygve Braatøy og fysioterapeut Aadel Bülow-Hansen utviklet den psykomotoriske tankegangen i 1940-årene, inspirert av psykoanalytikerens Wilhelm Reich. Fysioterapeut, Magister i psykologi, Dr. Philos. Berit Heir Bunkan har utviklet en *ressursorientert kroppsundersøkelse* - en detaljert metode for kartlegging av kroppsholdning, pust, bevegelse, muskulatur og kroppsbygge. Denne kroppsundersøkelsen er utgangspunktet for norske psykomotoriske fysioterapeuters *ressursorienterte behandling*. Bunkans kroppsundersøkelse er enestående og har vakt internasjonal oppmerksomhet. Hun understreker at den terapeutiske tilnærmingen er individuell og fokusert på å oppmuntre mennesker til å gradvis forandre seg til en posisjon hvor de kan velge - å se ting på nye måter, å åpne for nye måter å oppleve viktige ting på - og til å overveie endringer i sin livssituasjon samt nye måter å organisere kroppsholdning og bevegelsesmønstre. Denne forandringen baseres på psykomotorisk erkjennelse, inkludert kroppsminne og fysisk kunnskap.

Denne helhetlige forandringen har slående likhetstrekk med en utøvende kunstners tilnærming til personlig og kunstnerisk erkjennelse og kan i høy grad bidra til utviklingen av en sunn og hensiktsmessig vokalteknikk.

Berit Bunkan er seniorforsker på Høgskolen i Oslo. Hun vil bistå med sin kompetanse til å føre denne tankegangen noen skritt videre, forbi det terapeutiske - inn i det kunstneriske feltet. For å skille mellom det terapeutiske begrepet "psykomotorisk" vil jeg heretter benytte begrepet "psykofysisk", et begrep som er akseptert og benyttet av teaterregissører som arbeider med Stanislavskis ideer. Berit Bunkan vil hjelpe meg å utvikle nye psykofysiske øvelser for sangere - som kan fremme et friere åndedrett, kroppsbevissthet og selverkjennelse. Målet er å hjelpe sangere til å *vitalisere passive*

partier og spenne av stive partier i den helheten som består av kropp, psyke, følelsesliv, personlighet, vokalteknikk og musikalitet.

Kjernespørsmål

Mine kjernespørsmål om den psykofysiske tilnærmingen er følgende:

- 1) - *Kan psykofysiske øvelser bidra til å frigjøre kreative tankeprosesser?*
- 2) - *Kan den psykofysiske tankegangen bidra til en mer nyansert oppfatning av det musikalske, tekstlige, dramaturgiske og regimessige innhold og oppbygning i et verk?*
- 3) - *Kan psykofysisk forarbeid bidra til bedre fremføringer - musikalsk og scenisk?*

Disse tre spørsmålene relaterer seg til en mengde spørsmål vedrørende kunstnerisk utforskning:

Nytenkning er nødvendig for å oppnå en *leken og seriøs* tankeprosess i forbindelse med *hva* som skal fremføres, og *hvordan* det skal fremføres og hvorvidt andre medier (feks skulpturer, bilder eller film) kan integreres en forestilling. Hva er det som gjør forestillinger spennende, aktuelle og fyllestgjørende?

Vil en psykofysisk tilnærming hjelpe meg å trenge dypere inn i det tekstlige og musikalske grunnlaget, finne ideene og drivkreftene bak de aktuelle verkene. Vil den bidra til en bredere forståelse om hva som har inspirert komponistene og dikterne, og hva som ligger til grunn for *deres* motivasjon? Kan den gjøre utøvere bedre egnet til å forsterke atmosfærene, linjene, fargene og kontrastene? Til å gi plass til ulike, parallelle tolkninger i et verk og skape flertydighet og dybde?

Hvilke øvelser fremmer vokalteknisk perfektjonering og scenisk virksomhet/utstråling. Hva er sammenhengen mellom de fysiologiske funksjoner og dynamikken - energiutladningen i et verk. Hva er sammenhengen mellom det følelsesmessige forløp og klangbehandling og språklig nyansering. Kan en slik innstudering føre til en større aksept for uventede, gode løsninger under en fremføring? Kan den åpne for økt sensitivitet overfor andre medvirkende og en større evne til å gi seg hen til høydepunkter og vendepunkter? Kan arbeidet med psykofysiske øvelser føre til mindre stress, færre prestasjonstanker og et redusert kontrollbehov i en fremføringssituasjon? Hva vil dette ha å si for formidlingen? Hvilken effekt har dette i forhold til øvrige utøvere og for publikum?

Faglig sammenheng

Utøvere på høyt nivå lever i et kronisk tids- og prestasjonspress. Vi er næringsdrivende, og skal levere ytelser på et høyt nivå. Vi har sjelden god tid. Vi er praktiske, og gjør det meste ut av det vi har til rådighet. Når vi jobber sammen med andre, bidrar vi ofte til å dekke hverandres svakheter og forsterke hverandres gode sider - slik at fremføringen blir så god som mulig. Vi oppdager kanskje at noen områder ligger brakk, men vi har hverken tid eller overskudd til å gripe fatt – hvorfor reparere noe som faktisk fungerer? Å nevne andres tilkortkommenheter regnes for å være ufint. Grensen mellom konstruktiv feedback og utidig innblanding er hårfin. Vi tar sjelden sjansen, fordi det kan føre til en negativ spiral. Dersom kritikken oppfattes som negativ blir effekten destruktiv. Dette synes å være en stilltiende overenskomst i hele musikermiljøet. Ettersom de fleste kunstnere per definisjon står og vakler på terskelen til sin utilstrekkelighet, ansees dette for å være et personlig anliggende. At vi oftest bare møtes i situasjoner med høyt prestasjonspress, forsterker dette forholdet.

Funksjonelle blindsoner

Det er synd, fordi det å oppdage og arbeide med *funksjonelle blindsoner* vil kunne frigjøre uforløste ressurser. En funksjonell blindsoner defineres som den delen av virksomheten som ikke har blitt belyst av utdanningen eller gjennom yrkesutøvelsen. Områder i faget man ikke selv er oppmerksom på - og som man derfor heller ikke kan arbeide med. Av og til fortrenger vi også enkelte temaer – dytter dem inn i blindsonene for å slippe å ta stilling til dem.

Å prioritere arbeidet med blindsoner fordrer at man går grundig til verks, setter av tid og at man innhenter faglig ekspertise både innenfor og utenfor sitt nærmeste fagmiljø. Det er også vesentlig at man er trygg og positiv - og at man opplever seg selv som parat til å ta fatt på dette arbeidet. Det spennende med dette er: *vi vet ikke hva vi vil finne.*

Etter 20 år som en av Norges mest aktive sangere, innser jeg at dette vil være av avgjørende betydning for min videre utvikling som sang- og scenekunstner, og som lærer. Jeg trenger konstruktiv feedback – nye blikk på min virksomhet - og stipendiatstillingen for kunstnerisk utviklingsarbeid gir meg tid og økonomisk romslighet til å bearbeide nye temaer. Jeg håper at mitt stipendiatarbeid kan bidra til en holdningsendring og at det kan være til inspirasjon for andre som ønsker å komme i kontakt med sine uoppdagede ressurser.

Bakgrunn

Jeg bestemte meg for å bli sanger da jeg var 20 år. Å synge uten mikrofon stiller spesielle krav til sangteknikken og jeg studerte med fremragende sangere og pedagoger fra Norge, Tyskland, USA, England, Finland og Russland. Da jeg debuterte syv år senere (i 1991) var jeg allerede godt etablert i markedet og sang opera, oratorier, romanseftener, tidlig musikk og samtidsmusikk. Jeg har nå bak meg 34 plateinnspillinger og nærmere 2000 offentlige opptredener, hvorav ca 600 sceniske forestillinger.

I likhet med de fleste sangere og sangpedagoger har jeg intuitivt inkludert ulike "helhetsøvelser" (for eksempel, kampsport, Feldenkrais og Gyrotonic) i mitt arbeid for å oppnå økt selvinnsikt og kroppsbevissthet. Øvelsene har vært nyttige, men har kun bidratt til vokalteknisk utvikling på en indirekte måte. Jeg har lest tallrike bøker om stemme, sangteknikk, åndedrett og psykomotorisk tankegang og tatt en etterutdanning i bel canto-teknikk, der basal pust er et svært sentralt tema. Jeg vil orientere meg ytterligere i jungelen av gode øvelser, prøve dem, lære av dem, kombinere dem. Og i samarbeid med ekspertise utvikle øvelser og som kan fremme sangteknisk og scenisk fleksibilitet med større treffsikkerhet.

Med årene - gjennom ulike livsfaser - har min motivasjon for å synge endret seg - mange ganger. Som utøver vil jeg si at musikk først og fremst handler om å dele musikkopplevelser, både med andre utøvere og med publikum. Å dele betyr å åpne seg for en tilstand der man *leder og lar seg lede - samtidig*. Det fordrer intens kommunikasjon, faglig ferdighet og overskudd. Et musikalsk øyeblikk kan ikke tvinges frem. Men det kan forberedes. Når det oppstår er det magisk.

En sangers arbeidsområde

For dere som ikke er musikere skal jeg presentere en svært forenklet oversikt over de mest brukte virkemidlene, slik at dere får et raskt overblikk på hva vi holder på med. Det handler ikke bare om å synge rent. Det handler om å balansere motsetninger:

sterkt / svakt - høyt / lavt - pågående / tilbakeholdende - fremhevelse av melodi (tema) / klanglig enhet - langstrakt / kort (oppstykket) - dyp klang (kroppslig, kulørt) / overfladisk klang (eterisk, ukulørt).

Ved å balansere disse virkemidlene samtidig, etablerer vi vekslende *atmosfærer, stemninger, tilstander* som kan ha *brå / langsomme* overganger. Kontrasteringen og balanseringen av disse overgangene gir en *tidsfornemmelse* der *passivitet / aktivitet* blir tydeliggjort, og menneskelige "motiver" kommer klarere frem. Ved å disponere

virkemidlene skaper vi *entydighet / flertydighet*. Ved å øke kompleksiteten kan vi skape kontinuitet eller en *sammensatt fortelling*.

Når vi er flere sammen skaper vi *samhandlinger / mothandlinger*. I sceniske forestillinger føyer vi til *bevegelser, lys, farger, former rom*. Vi kan la fokuset flytte seg mellom *musikalske, tekstlige, teatrale, lysmessige* eller *romlige* uttrykk og får dermed muligheten til å skape en sammensatt fortelling der uttrykkene har sine funksjoner, *i seg selv / i forhold til hverandre*. Vi kan skape en *nyansert fortelling / flere parallelle historier* eller *kaos / orden*. Musikk på scenen er en balansekunst mellom svært mange kunstneriske uttrykk.

Erkjennelse er et personlig anliggende

En sanger kan betraktes både som en kunstner, et musikkinstrument og en scenisk aktør – der alle deler kan bearbeides og foredles, gjennom hele livet. Ideelt sett skal kunstneriske idéer kunne flyte fritt og umiddelbart omsettes til stemmelyd og scenisk virksomhet (utstråling) uten å bli hindret av *for anspenne* eller *for slappe* partier i den helheten som består av kropp, psyke, følelsesliv, vokalteknikk, musikalitet og selvbevissthet. Vi snakker om en aktivitet som fordrer selverkjennelse, som henter ressurser fra våre grunnleggende menneskelige tilstander og instinkter, og uttrykker våre følelser på en naturlig måte gjennom stemmen og kroppsspråket. Men personlige blindsoner hindrer dette. Å bearbeide seg selv er komplekst, sammensatt, innvevd i personligheten og yrkesstoltheten og dermed svært krevende. Det fordrer en helhetlig, positiv, ressursorientert psykofysisk tilnærming.

Jeg vil nå bruke Stipendprogrammet for kunstnerisk utviklingsarbeid for å sette hele denne problemstillingen inn i en større faglig sammenheng. Som stipendiat er jeg knyttet til Fakultet for scenekunst ved Kunsthøgskolen i Oslo, som omfatter de tre fagområdene teater, dans og ballett, og opera. I dette miljøet vil jeg finne nettopp den tverrfaglige ekspertise som er nødvendig for å kunne gjennomføre prosjektet. Fakultetet for scenekunst har også teknisk personale, lokaler og utstyr som er nødvendig for å gjennomføre møter, prøver, fremføringer og videoopptak.

I tillegg til å drøfte sentrale problemstillinger med instruktørene og observere undervisningen, vil jeg etablere en tverrfaglig ressursgruppe med fagfolk fra flere miljøer som kan bidra med tilbakemeldinger med de innfallsvinkler som deres ulike fag representerer: musikk, tekst, bevegelse, regi, dramaturgi, scenografi, lysdesign og bruk av scenerommet.

Veiledere

Komponist Henrik Hellstenius fra Norges Musikkhøgskole og koreograf Anne Grete Eriksen fra Kunsthøgskolen i Oslo har sagt seg villige til å være veiledere. Å ha to profilerte kunstnere med så omfattende kunnskaper og erfaringer som kritiske medspillere og konstruktive motstandere er vesentlig for å kvalitetssikre den kunstneriske utviklingen.

Timeplan

Om tre år skal jeg holde en sluttforestilling som skal danne hovedgrunnlaget for sluttvurderingen, og jeg har ingen anelse om hvordan den vil være. Det eneste jeg vet, er at jeg skal forberede meg til noe jeg ikke kan, og at jeg trenger en stram tidsdisposisjon.

Jeg har altså 6 semestre til rådighet. Hvert halvår lager jeg en scenisk forestilling på ca 15 minutter som fremføres for ressursgruppen. Ressursgruppens tilbakemeldinger inkorporeres i forberedelsene til neste forestilling. Hver del innstudies/bearbeides i samarbeid med en instruktør som kan bidra med sin spesielle innfallsvinkel. Som instruktører har jeg spurt operaregissør Veselina Manolova, skuespiller Kim Haugen, designer Stein Rokseth, teaterregissør Hans Henriksen, koreografen Anne Grete Eriksen og komponist Henrik Hellstenius, og jeg håper at de har tid til å instruere hver sin forestilling med meg.

Ressursgruppe

Etter hver forestilling har ressursgruppens et 3-timers møte der forestillingen og kjernesporsmål vedrørende kunstnerisk virksomhet kan drøftes og reflekteres. Sammensetningen av fagfolk i ressursgruppen kan gjerne endre seg noe underveis, alt etter hvilke temaer som kommer i fokus. Forestillingene og ressursgruppens møter tas opp på video og brukes som referanse for mitt videre arbeid, som dokumentasjon av prosjektet og den kunstneriske utviklingen jeg håper å oppnå. Med utgangspunkt i opptakene og ressursgruppens tilbakemeldinger vil det utkrystallisere seg temaer som treffer midt i mine blindsoner og som klargjør mine ulike begrensninger. Jeg vil da velge temaer og repertoar som er best egnet til å omsette den psykofysiske tilnærmingen til forskjellige kunstneriske uttrykk. Verker (nye bestillingsverk) som fordrer et mangefasettert uttrykksregister, som inviterer til nye måter å bruke kroppen, stemmen og scenerommet på, og som det vil være spesielt utfordrende for instruktøren og meg å arbeide med de neste 6 månedene frem mot neste forestilling.

Utfordringen

Her ligger den største utfordringen i dette prosjektet. Jeg med største sannsynlighet lære nye ting og utvikle meg som scenekunstner i løpet av disse tre årene. Men vil jeg klare å omsette de nye erfaringene til kunstneriske uttrykk? Kan dette bli interessant for fagmiljøet rundt meg og for publikum? Klarer jeg å gå nye veier? Vil forestillingene representere noe nytt innenfor området "å synge på scenen"?

Øvelser

For å få maksimalt ut av den kunstneriske utforskningsdelen under disse innstuderingene, vil det være essensielt at jeg forbereder meg med ulike øvelser som forbereder og understøtter innstuderingsarbeidet. At disse øvelsene blir så effektive som mulig vil være helt avgjørende for det kunstneriske resultat og for at instruktøren kan arbeide med kunstneriske prosesser fremfor å måtte slite med mine begrensninger. Jeg vil undersøke hvilke øvelser som benyttes på fakultet for scenekunst, både innenfor dans-, teater- og operautdanningen og arbeide med de som er relavente for mitt prosjekt. I tillegg vil jeg arbeide med Jan de Miranda (tidligere ballettdanser på DNO) som er Master Trainer i Gyrotonic – et treningssystem for å styrke kjernemuskulatur, bevegelse, åndedrett og balanse. Og jeg vil bygge opp helt nye øvelser i med utgangspunkt i Berit Heir Bunkan psykomotoriske forståelse.

Formulering

Å formulere trinnene disse prosessene og bygge opp psykofysiske øvelser vil bidra til å skape den nødvendige disiplin for mitt eget arbeid. Øvelsene kan drøftes og testes av andre på Fakultet for scenekunst, og resultatene vil kunne være relevante i forbindelse med revitalisering av andre profesjonelle utøvere som har behov for en tilsvarende tilnærming til sine blindsoner.

Faglig sammenheng

- 1) – Å informere og diskutere på "Sangerlista" – et e-postliste for sangere og sangpedagoger som jeg startet i 2006. Sangerlista har i dag 270 brukere fra hele landet.
- 2) – Å utvikle øvelser for sangere som fremmer støtte, sangteknikk, kroppsbevissthet og drøfte disse i sangermiljøet.
- 3) - Å sette ressursorientert psykofysisk tilnærming til egne blindsoner på dagsorden. (Dette temaet er nærmest et tabu i musikermiljøet.)

Jeg vil foreta studiereiser til stemmeforsker Johan Sundberg i Stockholm og til sangpedagog Susanna Eken i København.

4) – å etablere kontakt med stemmeforsker Johan Sundberg på avdelingen for Tale, musikk og hørsel, Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm – og diskutere noen aspekter vedrørende sangteknikk og akustikk.

5) – å diskutere øvelsene med sangpedagog Susanna Eken i København. Hun har skrevet boka: "Den Menneskelige Stemme" – som beskriver det dynamiske forholdet mellom psyke og soma, mellom arv, miljø og profesjonell bearbeidelse – fra en pedagogs ståsted.

Kunstnerisk resultat og dokumentasjon

- Videoopptak fra forestillingene som dokumenterer utviklingen.
- Referat fra ressursgruppens møter, som grunnlag for faglig refleksjon.
- Oppsummering av arbeidet med instruktørene.
- Loggbok over psykofysiske øvelser og virkninger.
- Internettside med korte artikler og resultater.
- Undervisning, kursvirksomhet og publikasjoner.
- Og sist men ikke minst – basert på det jeg har oppnådd i løpet av de tre årene vil jeg invitere dere alle til en forestilling. Jeg vet ikke hva den vil inneholde. Alt jeg vet er at jeg kommer til å synge på scenen.

* * *

Antakelig er det mange temaer som har gått meg hus forbi, og hvis dere sitter og tenker på noe som kan være relevant, håper jeg dere vil dele disse tankene med meg.