

SUSANNA EKEN



DET KONGELIGE
DANSKE
MUSIKKONSERVATORIUM

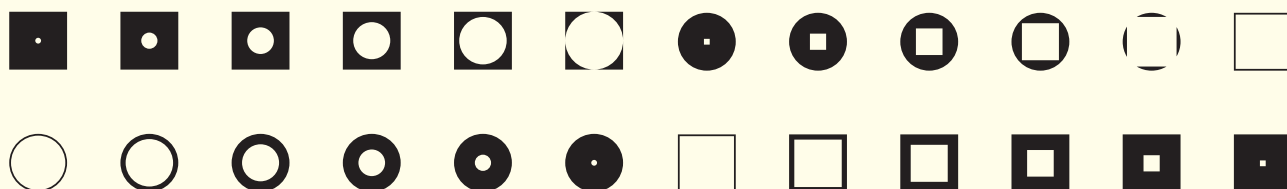
DEN MENNESKELIGE STEMME

Psyke

Soma

Funktion

Kommunikation



INDHOLD

FORORD

INDLEDNING

1. PSYKE OG SOMA

ARV – DET MEDFØDTE TALENT	8
MILJØ – OPVÆKSTBETINGELSER	11
SANG SOM PROFESSION	16
DEN SAMFUNDSMÆSSIGE PRÆGNING	23

2. FUNKTION

KLASSISK SANG – ET KULTURPRODUKT	25
STEMMEN SOM INSTRUMENT: TANKE – KROP – LYD	27
GRUNDFUNKTIONER I KLASSISK SANG	33
ANALYSE OG DIAGNOSE AF STEMME OG KROP	41
REHABILITERING AF STEMMEN	53

3. PÆDAGOGISK FORMIDLING

ENEUNDERVISNINGEN SOM PROCES	62
PÆDAGOGTYPER – PÆDAGOGEGENSKABER	63
ENEUNDERVISNINGENS FASER OG FORLØB	69

KONKLUSION

LITTERATURLISTE

FORORD

Jeg vil gerne takke alle, der på forskellig vis har hjulpet mig i processen med at skrive denne bog om den menneskelige stemme.

Denne tak rettes først til mine elever, der har givet mig mit store og alsidige erfaringsgrundlag, og hvis forløb jeg i mine case-stories bruger illustrerende og væsentlige elementer fra. Navnene på de omtalte elever er naturligvis ikke deres egne.

Dernæst vil jeg takke docent Anne Rosing-Schow, cand. psyk. Ruth Hansen, rektor for Det kgl. danske Musikkonservatorium Steen Pade og mine døtre Cecilie og Michala Eken for fagligt inspirerende diskussion og relevant og konstruktiv både indholdsmæssig og sproglig kritik af manuskriptet undervejs i den langvarige skriveproces.

Jeg takker desuden Augustinus Fonden, Månssons Legat og Institutionen San Cataldos Venner for støtte i bogens researchfase.

København, april 1998. Susanna Eken

Nærværende manuskript er en revidering af udgivelsen fra 1998. Manuskriptet er gennearbejdet, og rettelser, forkortelser og tilføjelser er indført i det oprindelige manuskript.

Dette manuskript har været udgangspunktet for den engelske oversættelse, som samtidig foreligger. Jeg vil derfor her rette en stor tak til professor og sanger Marianne Børch, som med ildhu og interesse har oversat bogen.

Stor tak også til sanger og stemmepædagog Marianne Rørholm for korrekturlæsning af manuskripterne.

Det er mit ønske, at bogen stadig vil kunne være til inspiration for sangerfaget.

København, september 2014.

Susanna Eken

INDLEDNING

Denne bog er skrevet ud fra en stor fascination af og kærlighed til det pædagogiske arbejde med den menneskelige stemme. Som stemmepædagog forundres jeg til stadighed over stemmens natur og uanede muligheder. Ikke to stemmer klinger ens, og en stemmes særpræg er uløseligt knyttet til et menneskes personlighed og indre liv.

Det er derfor mit ønske med denne bog at sammenfatte og fremlægge erfaringer fra mit mangeårige stemmepædagogiske arbejde med både tale- og sangstemmer. Denne baggrund, der har omfattet arbejdet med alle stemmetyper fra optræningen af den funktionssvage talestemme til uddannelsen af den professionelle sanger på højeste niveau, har givet mig en indsigt i vurderingen af en stemmes individuelle udviklingsmuligheder både i Master Classes og i det langvarige eneundervisningsforløb.

Mit grundsynspunkt er, at en stemmes udviklingsmuligheder er betinget af en dynamisk vekselvirkning mellem medfødte egenskaber (arv), opvækstbetingelser (miljø) og den professionelle prægning (udvikling, forbedring, rehabilitering, omskoling), som man kan føje til det medfødte instrument.

Dette synspunkt vil blive analyseret i bogens to første hovedafsnit. Kapitel 1 vil først behandle "det medfødte" – talentet og stemmen – og dernæst opvækstens indflydelse på de medfødte egenskaber. I kapitel 2 vil dette føre videre til en beskrivelse af stemmen som instrument og af stemmens funktionelle muligheder i den klassiske sangskoling. Det er min opfattelse, at en forståelse heraf må ligge til grund for den indgående analyse og diagnose af det individuelle instrument – dvs. af både stemmen og kroppen – hvad enten situationen er en førsteindlæring eller en senere omskoling eller rehabilitering. Til slut vil jeg i kapitel 3 diskutere den pædagogiske formidling af sangerfaget – især det langvarige eneundervisningsforløb.

Ved at fokusere på disse tre hovedområder fravælger jeg med overlæg vigtige relaterede emner. Jeg undlader for det første analysen af musikalsk fortolkning og kunstnerisk formidling både i tale og sang, da disse emner er så omfattende, at de kræver en selvstændig og grundig fremstilling. For det andet begrænser jeg – også ud fra et hensyn til bogens omfang – nærværende fremstilling til en analyse af stemmens udviklingsmuligheder i uddannelsen af den klassiske professionelle sanger. Efter min mening kan en grundlæggende sund og hensigtsmæssig skoling danne basis for et frit personligt, kunstnerisk og musikalsk genrevalg. Med det mener jeg selvfølgelig ikke, at man skal synge rytmisk med den klassiske tekniks æstetik og klang, men at et kendskab til en hensigtsmæssig funktion er en sund basis for udviklingen af både tale- og sangstemmen uanset genre.

Da tale og sang er forskellig brug af det samme instrument, er det tillige min opfattelse, at pædagogen i sin undervisning må tage stilling til både tale- og sangstemmens funktion, og jeg anvender derfor igennem hele bogen betegnelsen stemmepædagog og ikke tale- og/eller sangpædagog. På amerikansk er der indført en fagbetegnelse – *vocology* – der omfatter læren om både tale- og sangstemme, og jeg finder, at denne betegnelse er den mest både rummelige og rigtige. (Tietze 1994).

Det er mit ønske, at nærværende bog kan kaste et nyt lys over en gammel tradition, og jeg håber, at "Den menneskelige Stemme" i sin metodefremstilling kan blive et arbejdsgrundlag og en inspirationskilde både for stemmepædagoger og for alle, der interesserer sig for sang. Jeg forestiller mig ikke, at man kan lære at synge ved læsningen af denne bog – men snarere, at man kan lære noget om at synge.

Stemme og personlighed – Det holistiske menneskesyn

Igennem hele bogen vil den overordnede indfaldsvinkel være et holistisk menneskesyn, der berører både psyke og soma – det psykiske og det fysiske. Psykologiske og fysiologiske mekanismer indgår i arbejdet med et menneskes stemme som uadskillelige, og i det daglige stemmepædagogiske arbejde må vi forsøge at finde en relevant og professionel tilgang til begge områder. Vi kan ikke kun behandle "instrumentet", vi må også være i stand til at sætte det i forhold til hele mennesket.

Selve stemmefunktionen indeholder også denne psyko-somatiske dobbelthed. Stemmen har, betinget af placering og bygning, nogle funktionelle muligheder og nogle muskulære grundvilkår, som er fælles for alle kroppens muskler. Vi kan så – ligesom med al anden muskulatur – gå ind og præge, udvikle og forbedre disse musklers samspil og kondition. Men stemmen er samtidig uløseligt knyttet til psyken. Stemmens kvalitet, klang og dynamik fortæller om et menneskes personlighed. Ved at forstå denne forbindelse mellem stemmen og et menneskes følelsesliv, kan vi udvikle og forbedre stemmen således, at den kan blive et redskab til en kunstnerisk fortolkning af tekst og musik.

Med denne indfaldsvinkel til stemmepædagogikken bliver helheden noget andet end blot summen af de enkelte deles funktioner, og jeg vil holde mig dette for øje, når jeg undervejs adskiller stemmepædagogikken i enkeltelementer. Delelementerne er som forbundne kar – enhver bevægelse eller ændring i det ene har indflydelse på de andre.

Igennem hele bogen kobler jeg stemmepædagogisk analysemetode sammen med erfaringer og resultater fra den kropsorienterede terapiformer og fra den almene psykologi. Jeg kan inden for disse område finde klare sammenfald i

opfattelse og forståelse af sammenhænge mellem de fysiske og psykiske processer, der har betydning for udviklingen af en stemme.

De kropsorienterede terapiformer hviler på den antagelse, at psykiske og fysiske processer er to side af samme mønt, og at kroppen gennem opvæksten bliver udviklet og præget af dette psykisk-fysiske mønster. Åndedrættet opfattes som det tydeligste barometer for sjælelige tilstande, og blokeringen af åndedrættet anses for uløseligt sammenhængende med psykiske konflikter. Ved at arbejde fysisk med krop og åndedræt og primær lydgivning, kan vi som stemmepædagoger ikke undgå at træde forstyrrende ind i mekanismer, der kan have dyb psykisk rod, og vi forstyrrer derved let den mentale ligevægt, som ethvert menneske naturligt forsøger at opretholde.

Fra den almene psykologi kan vi lære noget om det langvarige professionelle samarbejde mellem to mennesker. Sangeruddannelsen mangeårige eneundervisningsforløb indeholder stærke kræfter og gennemløber mange faser, som det kræver modenhed og overblik at håndtere. Jeg synes derfor, det er naturligt også at bruge af dette psykologiske områdes erfaringer til en analyse af processen mellem lærer og elev og eneundervisningens faser og forløb (Egidius 1967, D. Brown 1979).

Jeg finder, at begge disse psykologiske områder er underbelyst i tidens bøger om sangpædagogik, mens stemmeteoretiske emner er dækket ind i fremragende – især amerikansk og tysk – litteratur (Vennard 1967, Zemlin 1968, Seidner 1982, Tietze 1994, O.L.Brown 1996, m.fl.). Det er derfor ikke mit ærinde at inddrage denne stemmeteoretiske viden her, selvom kendskab til stemmens anatomi og fysiologi er en af de nødvendige forudsætninger for den grundige pædagogiske analyse- og diagnosemetode.

Initiativet til at inddrage psykologiske områder i stemmepædagogikken udspringer også af et krav fra eleverne. Den stemmepædagogiske metode må nødvendigvis ændres, fordi eleverne møder op med andre forudsætninger og forventninger til undervisningen end tidligere. De forventer ikke at blive undervist på samme måde, som jeg blev det for 40 år siden. Nutidens ungdom er åben og udadvendt med dertil hørende krav om hjælp og opmærksomhed på en lang række almenmenneskelige områder, der ikke traditionelt har hørt ind under stemmepædagogikken. I stedet for at afvise disse forventninger som uvedkommende for uddannelsen af en stemme, er det nærværende bogs hensigt også at analysere de ændringer, der er sket, og føje dem ind i et nutidigt stemmepædagogisk forløb.

Sangundervisningens emneområder

Da sangundervisningens emneområder både omfatter instrumentbygning og musikalsk og kunstnerisk udvikling, er kravene til pædagogen omfattende. Til

hvert af disse tre hovedområder knytter der sig en lang række fag, som i hver undervisningstime berøres mere eller mindre indgående, men som hver for sig kræver stor indsigt og viden.

Til instrumentbygningen hører en konkret viden om stemmens anatomi, fysiologi og akustik og en transformation af denne viden til øvelser og korrektioner. Til de musikalske og kunstneriske fag hører en kunstnerisk, musikalsk og litterær indsigt og fortolkningsevne, der forudsætter et bredt kendskab til musik-, litteratur- og kulturhistorie, en fonetisk og sproglig indsigt både i modersmålet og i alle de europæiske hovedsprog, og sidst, men ikke mindst, en musikermæssig viden og erfaring, der også omfatter alle de musikalske deldiscipliner som for eksempel klaverspil, teori, hørelære, harmoniforståelse og formlære.

Stemmepædagogens opgave er således mangesidig. Han skal som omtalt være instrumentbygger, men han skal desuden være kulturformidler, dvs. han skal reflekteret og medskabende videreføre den kulturarv, som den klassiske sangtradition bygger på. Den indsigt skal bibringes den enkelte elev med stor psykologisk forståelse i en elevunderstøttende pædagogisk form, således at sangeruddannelsen bliver integreret som en naturlig og harmonisk del af elevens personlighed og identitet.

Denne elevunderstøttende metode, som jeg vil beskrive i denne bog, skal ikke opfattes som et rent alternativ til tidligere generationers klassiske sangpædagogik, hvor det var den traditionelle mesterlære, der prægede undervisningen. Mesterlæren udgår fra den antagelse, at en god underviser selv var eller er en stor kunstner, der med viden om opførelsespraksis og interpretation videregiver sit fag og sit håndværk til den næste generation. Denne undervisningsform indeholder stærke dynamiske kvaliteter og er stadig relevant og nødvendig til formidlingen af vor vestlige kulturs musikalske og kunstneriske tradition, men den kan være problematisk uden forståelse for den enkelte elevs unikke instrument og talentsammensætning.

Endelig vil jeg minde om, at skoling af et menneskes stemme til stadighed vil være en sekundær formning af stemmens oprindelige funktion. Før sproget blev udviklet, var stemmens primære funktionelle muligheder ”de emotionelle lyde” som gråd, latter og advarselsskrig. På trods af denne sekundære formning og den store kulturelle differentiering, der ligger i al tale og sang, findes forbindelsen til dette primitive lag stadig. Stemmen kan give et direkte udtryk for et menneskes psykiske tilstand og udtrykke et nuanceret emotionelt liv. Glæde, sorg, jubel og fortvivlelse kan høres på stemmens klang, melodik og intensitet. Det er vel det, der til syvende og sidst er fagets store fascination både for tilhøreren og pædagogen.

1. PSYKE OG SOMA

ARV – DET MEDFØDTE TALENT

Vi har alle en stemme, vi er født med en stemme, vi har brugt den siden fødslen – vi er en stemme. Ligesom et menneske udvikler sin individualitet og sin personlighed i barneårene, således får stemmen og kroppen sit præg af arv, opvækstmiljø og placering i familiemønsteret. Resultatet sidder ubevidst i krop og stemme og bruges i hele den daglige kommunikation hos det voksne menneske. Stemmens klang og kvalitet fortæller noget om et menneskes karakter. Stemmen er personlighedens ”sladrehanke”. Den kraftige og faste stemme kan vidne om energi og dominans – og den tøvende, svage og klangfattige om usikkerhed og manglende selvtillid.

Alle kan synge, men et menneske, der som voksen får lyst til at uddanne sin sangstemme, må have nogle specielle medfødte evner – det der med et meget rummeligt begreb kaldes for talent. Et talent er sammensat af en vifte af medfødte egenskaber, som hos den uddannede og professionelle sanger smelter sammen til et hele. Talentsammensætningen skal rumme en medfødt smuk stemme, en sund og naturlig musikalitet, et kunstnerisk gemyt og psykiske og fysiske egenskaber, der kan samle og udnytte de medfødte gaver. Der er ikke to sangertalenter, der er ens. De forskellige egenskaber supplerer hinanden til en individuel og personlig helhed, og exceptionelle egenskaber i én retning kan opveje eventuelle mangler i en anden. For eksempel kan den store kunstner gennem sit kunstneriske talent kommunikere følelser og stemninger på en sådan måde, at det fjerner opmærksomheden fra en måske ikke helt så fuldkommen stemme og vokalteknik og en måske noget upræcis intonation – og omvendt kan stor stemmeprægt til en vis grad kompensere for en noget mindre musikalsk og kunstnerisk formidlingsevne.

Jeg vil derfor i dette kapitel først analysere og karakterisere disse forskellige elementer i sammensætningen af det medfødte talent. Dernæst vil jeg beskrive opvækstens indflydelse på sangertalentet. Opvækstmiljøet skaber både psykiske og fysiske forudsætninger for talentudviklingen, og det rummer tillige motivationen for et menneskes valg af sang som levevej. Da det ikke kun er det nære familiære miljø, der præger et menneskes udvikling, men også den ydre samfundsmæssige ramme, afslutter jeg kapitlet med en analyse af denne indflydelse.

Talentsammensætningen – Stemmen

Ligesom der ikke er to menneskekroppe, der er identiske, er der ikke to stemmer, som har samme kvalitet og som klinger ens. Inden for den klassiske

musik stilles der nogle kvalitative krav til det medfødte instrument, og for at blive professionel sanger må man have en stemme med usædvanlige egenskaber. Stemmen skal have en medfødt klangskønhed og et funktionelt overskud, der giver den en akustisk bæreevne, og dette overskud er betinget af bygning og resonatoriske proportioner i krop og strube. Disse egenskaber er bestemmende for stemmens klang, kvalitet og udviklingsmuligheder. Det nytter for eksempel ikke noget at ville være klassisk sanger, hvis sangstemmen er så lille, at den ikke kan høres i et større rum. Andre musikalske genrer stiller andre krav både med hensyn til funktion og klang. For eksempel behøver luft på stemmen ikke at være en negativ kvalitet i den rytmiske musik, og stemmens bæreevne er heller ikke altafgørende, da næsten al musik inden for denne genre er mikrofonforstærket.

Man kan ikke lave om på sit medfødte instruments grundtype. En sanger kan for eksempel ikke selv bestemme, om han vil være bas eller tenor. En sanger kan heller ikke – som en violinist eller en pianist – gå ud og købe et dyrere og bedre instrument, hvis han ikke er tilfreds med kvaliteten af det, han har. Sangeren må lære at leve med sit medfødte instruments grundkvalitet og eventuelle mangler og gennem skoling forædle det medfødte materiale bedst muligt.

Musikalitet

Musikalitet – et "godt øre" – er ligesom intelligens et potentiale, der er medfødt. Dette potentiale kan man stimulere til udvikling og vækst ved at lytte til musik og ved selv at spille et instrument. Jo tidligere et barn begynder at forholde sig til musik og eventuelt lærer at spille et instrument, jo lettere og mere legende bliver læreprocessen, og jo mere kan den medfødte musikalitet udvikles.

Sammen med musikalitet hører også evnen til at lære og huske musik og evnen til at udvikle en pulsforfølelse, klanglig sans og harmonisk forståelse og stilforfølelse. Et musikalsk menneske finder det inspirerende at arbejde med klanglige farver og rytmiske flader og former. Han føler, at det er en kreativt skabende proces at forløse de intentioner, komponisten måtte have haft. Han nyder at forme en frase, så den bliver udtryksfuld og levende – på vej enten til eller fra et energipunkt. En musikalsk frase kommunikerer følelser og udtryk enkelt og direkte og rammer ofte en tilhører mere dybt og præcist end mange ord.

Kunstnerisk talent

Kunstnerisk kreativitet er en lige så vigtig del af sangertalentet som den medfødte stemme. Men hvad vil det sige at være kunstnerisk? Hvilke egenskaber har en kunstnerisk og kreativ personlighed?

Kunstnerisk udtrykstrang formidler først og fremmest en indre fantasirigdom. Også dette talent er medfødt – opvækstbetingelserne kan så stimulere eller hæmme det. Den kunstneriske personligheds møde med tekst og musik er ”brændpunktet”, og i dette brændpunkt skal der være en spænding, der er stærk nok til at forplante sig til et publikum. Det er i det øjeblik, hvor kunstneren bærer sig selv med ind i skabelsesprocessen og bringer sit følelseslivs forestillinger og fantasier frem, at vi som publikum bliver rørt. Uden at ville det kan vi blive bragt i tilstande, hvor hårene rejser sig, hvor hjertet banker, hvor tårerne løber ned ad kinderne uden forudgående tanke. Denne henrykkelse, denne medriven, denne beruselse fra påvirkningen af den menneskelige stemme har rod i det kunstneriske talent.

Forvaltningen af talentet

En af sangerens vigtigste egenskaber er forvaltningen af det medfødte talent. Egenskaber som flid, koncentrationsevne og mentalt fokus er væsentlige for den voksne stemmes uddannelse. En god lærer er ikke nok – lige væsentligt er det, hvordan man som elev modtager undervisningen. En sangelevs psyke skal have høj koncentrationsevne, og den skal være modtagelig og fleksibel.

På engelsk findes en dækkende betegnelse for denne modtagelighed for undervisning i begrebet ”trainability” – dvs. evnen til at lade sig lede og forme. Dette begreb rummer også evnen til at have en god funktionel fantasi og omstillingsevne og ikke mindst en funktionel hukommelse, således at en øvelse kan gentages på samme måde mange gange og en placeringsfornemmelse huskes. Denne evne skal ikke være ganske ukritisk. Er den forenet med en kvalitetssans og en intuitiv fornemmelse for, hvad der er rigtigt og hvad, der er forkert, er der skabt særlige og gode forudsætninger for et udviklingsforløb. Nogle sangere har en stor sans for, hvad der skal læres, og hvem, der skal lære dem det, og det er ofte dem, der kan komme længst i det professionelle liv.

Det er meget få, der er født med et så stort talent på alle områder, at det at udtrykke sig gennem klassisk sang ikke er kompliceret, men naturligt og legende. Forskellene i det medfødte talent skaber stor uretfærdighed i faget. Nogle ”bare gør” det, som andre skal bruge år på – fyldt med koncentration og hård træning.

For de fleste sangere er den professionelle sanger-vej vanskelig, men den bagvedliggende drivkraft vil som regel være både respekten for det medfødte talent og glæden ved at bruge sig selv og sin stemme til at fortolke gode tekster og smuk musik. Muligheden for at udtrykke sin væsenskerne gennem et vidunderligt psykisk-fysisk medie giver en stor tilfredsstillelse, og glæden ved at give andre en oplevelse opvejer de afsavn, som er nødvendige. Det at synge bliver en livsform, som er så givende, at de gerne investerer deres dyrebare

ungdomsår på uddannelsen. Få vælger en sangerkarriere af materielle grunde, og ingen lærer kan på forhånd garantere, at talentet kan udvikles og bære til en givtig professionel karriere. Dertil er der alt for mange usikre og uforudsigelige menneskelige og instrumentale komponenter i talentsammensætningen.

MILJØ – OPVÆKSTBETINGELSER

Selv det største medfødte talent – selv den mest vidunderlige stemme – er afhængig af opvækstmiljøets påvirkninger. Opvækstbetingelserne kan stimulere det medfødte potentiale, og de kan ødelægge det. Selv det største talent kan være så ødelagt af fortiden, at det ikke kan blomstre. Jeg har i tidens løb arbejdet med talentfulde elever, som måtte opgive en ellers lovende sangerkarriere på grund af alvorlige barndomstraumer, men modsat har jeg heldigvis også mødt elever, som fra barnsben var blevet stimuleret og påvirket positivt af et musikalsk og kunstnerisk baggrundsmiljø, og som derfra har haft et rigt professionelt liv.

Stemme og sprog

Stemmen er uløseligt knyttet vores følelsesliv og vores kommunikation med omverdenen. Stemmen er siden fødslen blevet præget af vore vilkår som mennesker. Det lille barn kan gennem sin stemme udtrykke sorg og glæde. Det kan udtrykke vrede og angst. Det kan gennem sin stemme få sine behov dækket. Senere lærer barnet at kommunikere gennem sproglyde, og det lærer at kombinere lydene til den sprogkode, som omverdenen har. Barnet lærer også, at det gennem sproget kan give, og at det kan blive afvist.

Et barns sproglige indlæringsproces begynder således i den helt spæde alder, og den sproglige kode er brudt – dvs. barnet taler omverdenens sprog – omkring tre-års alderen. Denne tidlige indlæringsproces hører til den ubevidste del af et menneske. Ingen af os har nogen erindring om, hvordan vi lærte vores modersmål.

Stemmen følger med i opvækst og udvikling, og den bliver et parameter for vores vilkår og tilstand som mennesker. Stemmen præges både af opvækstmiljø og placering i familiemønsteret. Det barn, der bliver opdraget med mange restriktioner som: "det må du ikke" eller "råb ikke så højt", udvikler ofte talevaner, der tilpasses kravene, dvs. stemmen påvirkes muskulært, den bliver svag, ofte usikker og tøvende.

Den tidlige prægning er stærk, og ofte følger den ubevidst med barnets udvikling til voksenalderen. Det er ikke kun stemmestyrken, det er også de

øvrige sproglige komponenter som sætningsdannelse, den sproglige udtryksmæssige sikkerhed og selve sprogets artikulation, der bliver præget af den tidlige opvækst.

Stemmens udviklingsproces forløber oftest naturligt, og for de fleste voksne mennesker fungerer stemmen heldigvis normalt og uproblematisk, og opfylder derved sit formål: nemlig at formidle vores verbale kommunikation med omverdenen. Det er først i det øjeblik, at vi vil udforske og forbedre eller korrigere denne kommunikation – for eksempel vil bruge stemmen professionelt som sanger eller skuespiller – at vi kan få problemer. Vil vi gerne udvikle stemmen til at fungere bedre og mere hensigtsmæssigt, end den gør spontant, må vi gå ind i en forarbejdningsproces, som vi kan kalde stemmetræning – eller måske bedre stemmebevidsthedstræning – hvad enten det er tale- eller sangundervisning.

Som stemmepædagog forarbejder jeg således aldrig et nyt og ubrugt instrument. Undervisningen af en sanger begynder altid inde i et forløb – om jeg så må sige på side 200 i en tyk roman. Handlingen på de første 200 sider er ukendt – især for pædagogen – men til dels også for eleven. Samarbejdet mellem lærer og elev – selve den bevidste stemmeuddannelse – er selvfølgelig afhængig af elevens medfødte talent, men også af, hvilken ”handling”, der har fundet sted på de første 200 sider af romanen, dvs. hvilken ubevidst bagage eleven bærer med sig fra sin fortid af psykisk stabilitet og muskulære vaner i krop og stemme.

Den spontane talestemme afslører mest om de ubevidste sider af et menneske. Den har jo været brugt siden barndommen, og dens ubevidste vaner kan sidde tilbage hos den voksne og komme i konflikt med sangstemmen, som først bliver bevidst og uddannet i voksenalderen. Man finder derfor elever, der har én identitet, når de taler og en anden, når de synger, og for at talevanerne ikke skal blokere sangstemmens udvikling, er det nødvendigt at finde årsagen til identitetsskiftet.

Som eksempel kan jeg nævne en elev, Anna, der var midt i tyverne, da jeg begyndte at undervise hende:

Anna var en stor og kraftig pige, med en stor, flot, mørk mezzostemme. Et sjældent instrument, velegnet til en professionel sangeruddannelse. Stemmen havde desværre et vedvarende registerknæk i det dybe leje, svarende til tonerne i taleområdet. Talestemmen var bemærkelsesværdig lys og ”lillepiget”, og svarede slet ikke til den fysiske udstråling. Annas forbindelse til krop og åndedræt var dårlig og uhyre besværlig at arbejde med. Det var tydeligt, at hun ikke kunne lide sin egen krop. I arbejdsprocessen kom det gang på gang frem, at hun var i stærk modsætning til sit baggrundsmiljø, som klart mente, at hun burde vælge en akademisk

uddannelse i stedet for en kunstnerisk, og at hun med sin størrelse og sin temperamentsfuldhed faldt uden for familiens normer og forventninger. Hun burde – syntes hun selv – have været lille, yndig og klog. Hele denne erkendelse blev udløst ved ganske enkle vokaløvelser, hvor vi fandt ind til den direkte forbindelse mellem krop og lyd. Det vil sige, hvor den ægte og personlige stemmelyd kom frem i talelejet, hvor hun fandt sin stemmes egen identitet. Det var ikke den lyse lillepigestemme, men en kraftig, varm, klangfuld stemme. Denne oplevelse bragte Anna ind i en sorgproces, hvor hun i lang tid græd mange gange om dagen, men da hun var en voksen kvinde, kunne hun bære tilstanden og vidste, at den var ægte, og hun gav sig selv plads til at være sig selv. Annas historie har en happy ending. Hun er nu professionel sanger i sit rette element på et teater.

Stemmepædagogen kan således ikke nøjes med kun at være sangpædagog og tage stilling til sangstemmen. Han må også tage stilling til talestemmens funktion og vaner.

Krop – Aggression og frustration

Ligesom stemmen får sit præg, således bliver også kroppen – holdningen, bevægelserne og kropssproget – præget af opvækstbetingelserne. Barnets psykiske udviklingsvilkår smitter af på kroppens udvikling og formning.

For at forstå dette må vi gå tilbage til det lille barns tidlige udvikling. Et af de første og mest fundamentale behov er trangen til anerkendelse, og en af de første handlinger i barnets liv er "at række ud". I dette "at række ud" ligger der en energi, en handling, et udtryk for et behov, som barnet gerne vil have opfyldt. Behovet kan være noget ganske konkret, nemlig at barnet er sultent, eller at det gerne vil have en bestemt ting, men det kan også have et emotionelt indhold og udtrykke en følelse. Behovet manifesterer sig altså naturligt i en fysisk handling, og dette betegner psykologer som en "aggression". Psykologen bruger altså ordet i sin oprindelige latinske betydning, dvs. "at gå ud" og ikke i dagligsprogets almindeligvis negativt ladede betydning, der i højere grad rummer "vrede" og "overgreb".

Hvis barnets søgen efter behovstilfredsstillelse, dets "aggression", bliver afvist, "frustreres" barnet. Denne frustration overvindes ved at undertrykke aggressionen og standse handlingen, men derved finder begyndelsen til de fysiske blokeringer sted. En fysisk blokering vil sige, at en impuls, der er afsendt fra hjernen – her for eksempel at række ud efter en ting – bliver standset i den muskulatur, der skal foretage bevægelsen. Hjernen sender en besked til musklen, men musklen udfører ikke bevægelsen, fordi barnets erfaring har lært det ikke at .

Aggression og frustration er to grundlæggende livsvilkår for alle mennesker. Ingen af os har haft en frustrationsfri opvækst. Det ville heller ikke være ønskeligt. Fra begyndelsen af vores liv opretter vi naturlige forsvarsmekanismer for at beskytte os selv, enten mod for store følelser eller mod for store trusler fra omverdenen. Kroppen reagerer reflektorisk på frustrationer ved fysiske blokeringer – det, der også kaldes en pansring.

Vi kan tale om to slags pansringer: den første øjeblikkelige, den temporære pansring, som optræder hos ethvert menneske som en refleks, hvis det bliver forskrækket eller truet. Den slippen igen i det øjeblik truslen ikke længere er til stede. Denne refleks er enkel og primitiv og kendes også fra alle dyrearter. Den anden type er den vedvarende, den permanente pansring. Den opstår på samme måde, først som en beskyttelsesrefleks, men bliver ved gentagelsen indarbejdet i muskulaturen, så den til sidst bliver siddende som en kronisk spænding. Denne spænding kan forblive i muskulaturen og til sidst indgå ubevidst i kroppens muskulære bevægemønstre, også selv om den psykiske igangsætter til spændingen er ophørt.

Den uundgåelige konsekvens af en psykisk betinget kropspansring er næsten altid, at åndedrættet bliver hæmmet. Et overfladisk åndedræt er, ligesom blokeringer andre steder i kroppen, udtryk for, at følelser – for eksempel stærke lyst- eller angstbetonede følelser – holdes borte fra bevidstheden. En nedsættelse af åndedrætsaktiviteten påvirker hele kroppens energisystem og reducerer følelsen, så den bliver lettere at holde ud, især hvis den er stærk og skræmmende. Sproget har mange faste vendinger for denne mekanisme, for eksempel "holde vejret af skræk", eller "blive stiv som en støtte". Denne psykiske konflikt er meget energikrævende. Stærke indre kræfter kan stå op mod hinanden, blokere for hinanden og derved beslaglægge en stor del af kroppens energi.

Da blokeringer af åndedrættet grundlæggende er en psykologisk mekanisme, der hjælper til at undertrykke følelserne og energiudfoldelsen, så bliver problemet dobbelt så stort for det menneske, der gerne vil udtrykke sig gennem sin stemme. For det første mangler der energi fra kroppen til selve stemmeudfoldelsen, og for det andet kan forbindelsen til musikkens og tekstens følelsesmæssige liv også være svag. Konsekvensen bliver, at det er nødvendigt for pædagogen at tage fat om dette problem og forstå, at den gode stemmebrug og det ægte naturlige udtryk afhænger af den frie både fysiske og psykiske energi.

Nu er det ikke så enkelt, at arbejdet med et dybt og ikke blokeret åndedræt nødvendigvis giver svaret på alle problemer. Følelser ligger heller ikke gemt i bestemte skuffer faste steder i kroppen. Men går man ud fra, at der i en permanent kropspansring og i et tilbageholdt åndedræt også ligger tilbageholdte følelser, så gælder det omvendte også, nemlig at man i arbejdet med det dybe åndedræt lettere får adgang til det emotionelle liv og de

fortrængte følelser. Det oplever jeg ofte i sangtimerne, hvor jeg gang på gang møder reaktioner som gråd, latter, aggression og uro, og jeg må som stemmepædagog være varsom med, hvordan jeg behandler de følelser, der kommer op. Jeg må tage stilling til, om og hvornår jeg fornemmer, at det er muligt at bearbejde en følelsesmæssig tilstand fra en musikalsk-vokal side.

På grund af sammenhængen mellem de psykiske og det stemmemæssige får stemmepædagogen, hvad enten han vil det eller ej, tildelt en opgave, der kræver psykologisk viden og indsigt. Men vi må i denne forbindelse huske, at den stemmepædagogiske arbejdsproces på afgørende punkter adskiller sig fra de psykologiske diagnoser og fra et psykologisk behandlingsforløb. Som stemmepædagog har vi instrumentet, teksten og musikken som det "fælles barn" mellem lærer og elev og ikke opvækstmiljøets traumer. Målet i det pædagogiske forhold mellem lærer og elev er en professionel vokal kunstnerisk udvikling, som nødvendigvis også indebærer en personlig udvikling, men som ikke har den som eneste mål.

Jeg vil belyse dette forhold ved hjælp af et eksempel:

Bendt er en ung mand, der gerne vil være skuespiller. Han er på sidste år i sin uddannelse. Han bliver betragtet som meget talentfuld og er i besiddelse af en stor kropslig frihed, men hans stemme er meget svag, og hans største problem er at tale et teater rum op.

Alle foniatiske(lægelige) undersøgelser af Bendts stemme viser en normal, sund stemme. Der er altså ingen medfødt grund til den svage funktion.

Da stemmen heller ikke har udviklet sig ved de mere end tre års taleundervisning, som Bendt har gennemgået, da jeg møder ham, og da hans funktion ikke forbedres nævneværdigt ved min almindelige funktionstræning i løbet af de første 14 dage, vil jeg undersøge, om funktionssvagheden kan være psykisk betinget. Det er derfor naturligt at begynde at undersøge opvækstvilkår, dvs. placering i familiemønsteret, hjemlige forhold og skoleforhold.

Ved spørgsmål om problemer i forbindelse med skolestarten og med skolegangen i det hele taget kom Bendt til selv at afdække en væsentlig årsag til sin svage stemmefunktion.

Han var skoleinspektørens søn. Han skulle opføre sig pænt, måtte ikke være påfaldende. Han måtte ikke råbe op, sige uartige ord eller gøre sig ufordelagtigt bemærket. Han blev en stille dreng. Som kompensation blev hans kropssprog overudviklet, hvorimod stemmen blev underudviklet og blokeret.

Med denne nye erindring og erkendelse begyndte vi "forfra" på taleundervisningen, og reaktionen var tydelig. Enkle liggende åndedrætsøvelser på gulvet blev pludselig angstprovokerende. Tilstanden blev yderligere forstærket ved øvelser, der ikke tillod

kompensationer i form af kropsbevægelser eller gestik. Ved helt enkle vokaløvelser, hvor Bendt skulle stå fuldstændig stille, begyndte sveden at hagle ned, men alligevel kom der for første gang overensstemmelse mellem krop og lyd. Lyden var ganske vist utrænet, men den var ikke mat og blokerer, og den blev ved vedholdende træning bedre og bedre, og efter et stykke tid kraftig nok til at fylde et teaterum.

Eksemplet viser forskellen, men også sammenhængen mellem stemmepædagogens arbejdsområde og et psykologisk behandlingsforløb. Som stemmepædagog går jeg ikke ind i det traumatiske i barndomsoplevelsen og uddyber og behandler det. Jeg bruger de oplysninger, jeg får til at forstå traumernes stemmemæssige symptomkompleks. Disse problemer kan jeg gå professionelt ind i og behandle, og jeg opnår via erkendelsen af problemernes årsag et grundlag for den stemmemæssige arbejdsproces, der naturnødvendigt må hænge sammen med elevens identitet.

SANG SOM PROFESSION

Opvækstmiljøets karakterdannende indvirkning på det enkelte menneske medfører, at der kan ligge vidt forskellige personlighedstræk bag. Det kan til tider være svært at forstå, at unge mennesker får lyst og mod til at forsøge at skabe sig en levevej inden for et fag, hvor man er afhængig af medfødte evner, opvækstvilkår og et dybt kompliceret muskulært samspil mellem nogle ganske små muskler midt i struben, som den daglige almentilstand og banale sygdomme som forkølelse og ondt i halsen kan forstyrre.

Valget kan blive truffet af forskellige grunde. Det medfødte talent er indkapslet i opvækstmiljøets positive eller negative påvirkninger, og denne indflydelse skaber forskellige sangertyper. Jeg vil derfor beskrive nogle forskellige indfaldsvinkler til sang som levevej. Beskrivelsen omfatter selvfølgelig ikke alle sangere, men den redegør for nogle af de grundlæggende karaktertræk, som jeg som pædagog har mødt og har måttet forholde mig til. Tilsammen kendetegner de langt de fleste sangere.

Den naturlige selvtillid

At stille sig op og synge foran andre mennesker er at "tiltage sig plads". Kunstnerisk udtryk er altid pladskrævende og kan tillige indebære at skubbe andre væk. Hvis vi holder os til den tidligere omtalte psykologiske definition på begrebet aggression, kan vi sige, at sang er en aggressiv handling.

Når man synger, rækker man ud. Man giver – deler ud af sig selv – og skal gøre det helst uden at opgive sig selv. Den sanger, der har en god og naturlig selvtillid, tør godt udsætte sig for andres dom og kritik, fordi selve personligheden ikke grundlæggende forstyrres af kritikken. Har man en tilstrækkelig selvtillid, kan man modtage og acceptere kritik uden at miste sig selv. Sangeren får ro i sig selv, hvis han kan sige: "jeg gør det så godt, jeg kan".

Selvtilliden er et produkt af balancen mellem den førømtalte aggression og frustration. Et barns velgennemførte aggression – dvs. rækken ud – giver barnet tillid til, at ønsket kan opnås, og at handlinger kan føres igennem. Omvendt kan den blokerede aggression – frustrationen – nedsætte selvtilliden. Sangere, der har haft harmoniske opvækstbetingelser, hvis selvtillid er velfungerende, og som ikke har permanente fysiske blokeringer i krop og stemme, har store naturlige forudsætninger for at klare det psykiske stress, der altid ligger i den kunstneriske fremførelsessituation og i en krævende sangerkarriere. Disse sangere kan som en naturlig del af deres personlighed udtrykke følelser og tilstande i en dimension ud over det daglige. Det er for dem naturligt – næsten som et modersmål – at ville sig selv som "udtrykskunstner", og det er også ofte dem, der udnytter deres talent bedst, og opnår den største karriere. Jeg har i min mangeårige tid som stemmepædagog kun undervist et fåtal af disse natursangere, men jeg vil som eksempel fortælle om Carl, som jeg mødte for nogle år siden:

Carl kommer fra et hjem "uden klaver" og uden musikalske interesser. Da han var fem år, hørte han tilfældigt en operaarie i radioen, og han siger selv, at han fra den dag vidste, at han ville være operasanger, når han blev stor. Carl voksede til. Han var så heldig, at han udviklede en stor og smuk baryton-stemme, og fik en kropsbygning, der blev tæt, solid og robust med et bredt, flot ansigt og store resonansrum – med andre ord en ideel bygning for en sanger. Han kom som ung til at beskæftige sig med mange ting, der slet ikke havde med musik at gøre. Men den gamle lyst til at blive sanger havde han stadig, og alle øvrige naturlige forudsætninger for en operakarriere viste sig at være til stede, selvom det først var sent, at de blev stimuleret. Han blev opfordret og hjulpet til en sanguddannelse og udviklingen blev kometagtig, og i dag har Carl en stor karriere som operasanger.

Denne succeshistorie er ganske vist usædvanlig, men kombinationen af en dyb underbevidst drift eller længsel og en sund og almindelig opvækst har givet et slidstærkt resultat. Mange andre komponenter skulle selvfølgelig også falde på plads: gode lærere og inspiratorer – og en stor portion af det undefinerbare "held".

Den kunstneriske begavelse – det nervøse gemyt

I en anden gruppe finder vi mennesker, for hvem det at være sanger ikke nødvendigvis er funderet i en naturlig selvtillid, men for hvem udtrykstrangen er så stor, at den til tider kan opfattes som et ”råb om hjælp”, som en overlevelseshed, og som den eneste måde, ved hvilken de ”kan få en stemme”. Dimensionen ud over dagligdagen bliver adgangen til den plads, de ikke har kunnet få i den normale tilværelse. Stemmen og musikken giver disse mennesker mulighed for at komme af med følelser og forestillinger, der ellers bliver holdt tilbage. De synger for ikke at blive kvalt følelsesmæssigt, for at komme ud af sig selv og for at skaffe sig en kanal, hvorigennem en stærk fantasi og et stærkt følelsesliv naturligt kan få udtryk. Det at synge bliver næsten til en ”healing” eller ”selvterapi”, og derved en mulighed for at få et bedre og mere indholdsrigt liv.

Disse sangere har ofte en opvækst med mange frustrationer, og de mangler ofte den grundlæggende selvtillid, som dannes sammen med personligheden i den tidlige barndom. Skal den manglende selvtillid genetableres på et senere tidspunkt, kan det være en vanskelig og krævende proces, og ofte kan et terapiforløb ved siden af sangundervisningen være nødvendigt.

Denne beskrivelse af ”overlevelseshed-sangeren” rummer karakteristika, som en psykolog måske ville kalde neurotiske eller nervøse. Der findes mange psykologiske definitioner af, hvad en neurose er, og hvad den ikke er, og fagfolk er langt fra enige. Jeg vælger her at holde mig til, at det nervøse gemyt ikke er en sygdom, men et udtryk for måden hele mennesket reagerer på i en livssituation. Mange mennesker er født med en emotionel hypersensibilitet, som gør dem følsomme over for livets forskelligartede påvirkninger. Denne følsomhed giver dem heldigvis også ofte mulighed for en øget kunstnerisk oplevelse og ydeevne.

Uden at sygeliggøre og uden at formulere sig nedladende kan man sige, at mange sangere er psykisk sarte kunstnere, for hvem det at synge bliver en nødvendig afbalancering af det følsomme gemyt. De er fanget af kravet til sig selv, fordi udtryksbehovet er så stort, og man må tage dem alvorligt, fordi de investerer sig selv og deres hele livsførelse i at opfylde de kunstneriske, musikalske og instrumentale krav, der stilles til en sanger. Det at synge bliver en livsform, der indeholder megen koncentration og askese. Den sanglige udfoldelse lægger en stor tvang ned over deres tilværelse.

Denne gruppe sangere er langt den største, og den rummer mange individuelle variationer, men fælles for dem er, at konflikten – kampen mellem den sarte personlighed og stoffet – er vedvarende. Heldigvis kan den ofte motivere en intens kunstnerisk udfoldelse, selvom blokeringerne sidder i områder, der – selv efter en grundig skoling – forhindrer den helt frie stemmeudfoldelse. Jeg

tænker her på spændinger for eksempel i svælger, kæben og solarplexusområdet. Men man må vide, at udviklingen af en stemme, der indebærer at spændinger slipper deres tag og at muskulære kompensationer fjernes, hos den sarte og sårbare elev let kan gennembryde personlighedens forsvarsmekanismer og skabe angst.

Angst

Angsten har mange ansigter, og vi kender vel alle nogle af dem. Angsten kan føles både fysisk og psykisk. Angste sangere, som undertrykker deres følelser, er et specielt problem, fordi undertrykkelsen af angsten implicerer de muskler, som snører halsen sammen, og som nivellerer ebbe og flod i det naturlige åndedræt. Da pædagogens møde med angstreaktioner hos sangere er en daglig foreteelse, finder jeg det relevant med eksempler at analysere nogle væsentlige sammenhænge. Der findes langt flere angstrelaterede problemer end dem, jeg kan nævne her, og en udtømmende analyse af angstens mange rødder falder uden for nærværende bogs emne.

Sangersituationen – både den pædagogiske i undervisningssituationen og den udadrettede mod et publikum – kræver nærvær i nu'et og en tilstand af fysisk og psykisk åbenhed uden en korrigerende kontrol fra et styrende over-jeg. Sangeren føler sig derfor ofte udækket og sårbar og uden styring, og han kommer i en konflikt, hvor en trang til at styre og kontrollere blander sig med ønsker og behov om at være i stand til at udfolde sig frit. Denne angstprovokerende tilstand kan opstå fra alle elementer af sangundervisningen – lige fra den enkle øvelse, der kræver, at munden skal være åben – til den komplekse formidling af et stort følelsesregister gennem stemme, tekst og musik. Den fysiske reaktion kan være svimmelhed, hedeure, kvalme og rystende knæ, og de psykiske tilstande kan forårsage grad, sammenbrud og genoplevelse af fortrængte barndomstraumer.

Arbejdet med at fjerne kontrollen af den øjeblikkelige præstation og i stedet opbygge en tro på, at den angstprovokerende frihed og åbenhed ikke er farlig, er ofte en langvarig pædagogisk opgave. Tilstanden af tillid og ro skal indarbejdes koncentreret på alle planer helt ned til den enkleste vokaløvelses ansats.

Jeg vælger her tre særlige og tydelige eksempler på den nervøse og angste sanger dels fra et uddannelsesforløb og dels fra det professionelle sangerliv.

Dora var midt i sin konservatorietid, og hendes musikalske og vokale talent var stort. Stemmen var klangskøn, og alle indlæringsegenskaber var til stede. Men ”noget” manglede. Det var svært at finde ud af, hvad det var, fordi der altid var så megen uro i

timerne. Hun kunne aldrig stå stille. Det var umuligt for hende at lave en enkel øvelse uden at bevæge sig, og hun var ukoncentreret og havde undskyldninger og kommentarer til alt, hvad hun lavede. Dora var meget flittig og havde høje mål for sig selv, men hver gang hun blev konfronteret med "det enkle" eller "det spontane" udtryk enten i vokaløvelser eller i en enkel frase eller sang, havde hun undvigemekanismer, der skjulte en stor angst. Hver gang hun skulle slippe kontrollen fra over-jeg'et og bare synge, gik hun i panik. Denne panik kom til udtryk både som overgearet latter eller som grådanfald, og med mellemrum var der faser, hvor hun "gik død", dvs. lagde sig hjem i seng og sygemeldte sig uden egentlig fysisk grund. Panikreaktionerne blev voldsommere og voldsommere jo længere uddannelsesforløbet skred frem. Hun væltede hele tiden nye krav ned over sig selv uden at være i stand til at relatere dem til et neutralt "hvilepunkt", hvor hun bare var sig selv og brugte den stemme, hun nu havde. Dette medførte til sidst et sammenbrud – dvs. det blev klart for hende, at der måtte ske en ændring i hendes arbejdsmåde. Hun besluttede sig for at holde en orlov, som skulle bruges til en psykisk erkendelsesproces. Kontrollen fra over-jeg'et blev flyttet til en fordybelse i at give sig selv plads og lov til at være i ro og eventuelt ufuldkommen. Da sanguddannelsen blev genoptaget efter et års pause, havde arbejdsformen i timerne ganske skiftet karakter. Nu var det Dora selv, der standsede for at få ro og koncentration. De hyppige grådanfald forsvandt og selve det daglige præstationsniveau blev markant bedre. Dora afsluttede sit uddannelsesforløb meget fint og er nu i god gang med et professionelt sangerliv.

Denne angstfyldte kamp mellem personligheden og stemmen ophører ikke nødvendigvis med uddannelsesårene. Den voksne, professionelle sanger kan fortsat have store problemer, som ofte har det modsatte ansigt – nemlig angsten for at være god, selv om det er det, han eller hun egentlig inderst inde helst vil være. En sanger kan blive angst af glæde og lykke, angst for den stærke følelse, der opstår som svar på den frie spontane sangfunktion, der uhindret forplanter tanker og følelser over i stemmen og musikken og måske til sidst, men ikke mindst – angst for at lykkes, at være så god, at der stilles forventninger til, at man frit kan udfolde sin personlighed, og vise den man egentlig er.

Eva har sunget i mange år. Hun kommer fra et lille husmandssted på landet med en stærk religiøsitet og faste og alvorlige moralbegreber. Eva er lidt "vild" – hun har egentlig utrolig megen vitalitet og

energioverskud, som heldigvis også udmønter sig i stor flid og alsidighed som sanger. Til tider har der været vokale problemer i forbindelse med overanstrengelser, men hun holder nu sin egen disciplin og kommer ind i en meget positiv udvikling. Hun får efterhånden tildelt større og større opgaver – og til sidst en meget vigtig rolle, som hun er oplagt til, og som hun i virkeligheden har meget let ved. Det går med andre ord vældig godt for Eva. Pludselig begynder hun selv at skabe problemer der, hvor ingen er, og prøveforløbet udvikler sig til et sandt mareridt, hvor hun psykisk får det dårligere og dårligere – stadig uden en egentlig ydre grund. Premiereren lykkes, men derefter fulgte et langvarigt sygdomsforløb og en terapi, hvor også konflikten over at være blevet så god, at man regnede med hende og stillede krav og forventninger til hende, blev bearbejdet. Dybest set følte hun ikke hun havde ret til at have succes. Efter to års pause kom Eva tilbage og klarer sig nu fint som sanger – men trolden springer op af æsken, hver gang hun har succes. Det er stadig meget angstprovokerende for hende at være blevet til noget, men nu er problemet heldigvis så bevidst, at det kan administreres på en sådan måde, at det ikke grundlæggende ødelægger hendes præstationer og hendes almentilstand.

Elsa var godt i gang med sin karriere som sopran med fastansættelse på et af Europas store operahuse. Hun sang mange roller, men aldrig de største. Ofte tilhørte hun det andet hold, der ikke fik premieren, men kun en række af forestillingerne. En dag blev hun så i et andet operahus tilbudt en hovedrolle som første hold med premiere. Det var hun meget glad for, og begyndte i tide at forberede sig rigtig godt. Men da premieren nærmede sig, begyndte hver nat at blive fyldt med mareridt. Hun sov dårligt, blev træt, og sang dårligere og dårligere, og frasagde sig til sidst premieren.

Elsa var godt selv klar over, hvad der skete med hende. Hun havde aldrig stået i forreste række, og hun blev angst af det forventningspres, hun følte, der lå på hendes skuldre. Hun kunne heller ikke tackle den opmærksomhed, hun fik ved at være hovedrolleindehaver. Hun var tryk ved at være nummer to. Hendes selvtillid var for svag til at kunne leve op til at være god. Alt det vidste hun samtidig med, at hun også vidste, at hun godt kunne – at hun havde talent og stemme nok – og var velforberedt. Men den viden kunne ikke hamle op med angsten.

Stemmepædagogen kan symptombehandle disse tilstande både fysisk gennem øvelser og psykisk ved forståelse og indsigt, men den egentlige problemløsning

må ses sammen med hele personligheden. Kontrollen af angsttilstande og genetableringen af selvtilliden er et langsomt arbejde, der involverer en stillingtagen til hele livet – ikke kun til den sanglige udvikling

Sportspsykologien behandler også dette problem i erkendelse af, at den manglende selvtillid kan ødelægge en ellers på alle måder velforberedt præstationssituation. Nogle sportspsykologer adskiller selvtillidsopbygningen i den generelle og den specifikke selvtillid. Den generelle er opvækstbetinget, og er derfor kun påvirkelig gennem en lang og massiv indsats fra elevens side – mens den specifikke er faglig, og derfor i langt højere grad påvirkelig af forberedelse og mentaltræning. Jeg synes denne definition er brugbar og i stemmepædagogisk sammenhæng, fordi man gennem sin undervisning og gennem sin psykologiske forståelse kan og skal bygge en specifik selvtillid op hos en elev. Ved at udvikle den tekniske beherskelse af stemmen og en selvforståelse i forhold til talentets muligheder kan pædagogen give eleven en ærlig og realistisk selvopfattelse, der styrker og bekræfter ham i det, han er god til, og som han derfor bør have en tillid til (Railo 1996).

Stemmepædagogen kan således symptombehandle både teknisk og psykologisk. I denne proces er det vigtigt, at pædagogen opbygger en stor "instrumentforståelse" hos eleven. Eleven skal lære sin egen stemme at kende, dens særpræg, dens positive egenskaber og dens svagheder. Denne instrumentforståelse giver for det første en fornemmelse for, hvad stemmen kan holde til og, hvor bundgrænsen er, dvs. hvordan niveauet er den dag, man ikke er i optimal form. For det andet giver den også en sund distance. Ved at forholde sig "instrumentalt" til sin stemme – selvfølgelig ud fra et kendskab til, hvordan den skal behandles – undgår man lettere "de emotionelle fælder", hvor nervøsitet eller gråd kan ødelægge dagens arbejde og præstationer. Denne forståelse opbygger den specifikke selvtillid og er dermed med til at eliminere nogle af de psykiske angstelementer.

Sang som opfyldelse af andres forventninger

En mindre gruppe er de sangere, der synger for at opfylde andres – måske ambitiøse forældres – forventninger. Hvis personlighedsdannelsen bliver præget af at opfylde forventninger, er barnet kun tilfreds med sig selv, hvis det lykkes. De føler, at de kun er noget værd, hvis de er dygtige, og de bliver vrede på sig selv, hvis de ikke opfylder forældrenes ambitioner. Da disse elever ofte – netop på grund af de ambitiøse forventninger – har blokeringer i kroppen, er systemet let udsat for overbelastning og sammenbrud. Sammenbruddet – eller krisen – bliver dobbelt svær at tackle både for pædagog og for elev, da årsagen egentlig ikke har noget med et utilstrækkeligt talent at gøre, men med de tårnhøje forventninger til det.

Frederik var begavet og suveræn. Han var på alle måder en mønsterelev, der i hele sit almindelige skoleforløb altid havde fået topkarakterer, og hans hjem forventede det. Fik han et 10-tal, blev der spurgt, hvorfor han ikke fik 12 – og en uoprettelig katastrofe indtraf den dag, hvor han kom hjem med et 7-tal.

Hans vokale og musikalske udvikling gik hurtigt – han var flittig med et ambitionsniveau, der lå langt over hans medstuderendes. Mange var lidt bange for ham, fordi han var så umenneskelig i sine krav til sig selv og dermed indirekte i sine krav til andre. Udviklingen gik med stormskridt, indtil den dag hans kæreste forlod ham. At han blev afvist og fundet for let, havde en dominoeffekt, og hele hans liv brød sammen, og selvom krisen ikke havde noget med hans stemme at gøre, udløste den voldsomme stemmeproblemer. Hans stemme forsvandt, den blev hæs og knækkede.

Ved en forståelse for og kendskab til sammenhænge mellem stemme og personlighed og til basale mekanismer hos det sarte gemyt, kan stemmepædagogen skærpe sin tolkningsevne af en situation eller et symptom, og sætte dem ind i den rette stemmepædagogiske sammenhæng. Forstår man årsagen til, at et menneske gerne vil synge, kan man som pædagog bedre vejlede ham eller hende. Der er spildt megen god sangundervisningstid på grund af fejltolkninger, dvs. undervurdering af fysiske og psykiske symptomer. Møder man for eksempel en elev med stor musikalitet og et ganske godt stemmemateriale, men samtidig med mange blokeringer i kroppens muskler, skal man som pædagog på forhånd vide, at projektet med at udvikle et sådant talent til et brugbart niveau, er ressourcekrævende – både af pædagogen og af eleven. Der er kriser, der skal afhjælpes, og mange faser af stilstand og frustration, der skal gennemleves. Elever er ganske simpelt ikke i stand til at modtage en ellers rimelig og kompetent anvisning, hvis den psykiske og fysiske almentilstand er overbelastet.

Stemmepædagogen må aldrig sløre den grundlæggende tolkning af en elevs potentiale over for eleven. Det er så let at feje problemer ind under gulvtæppet, og undskylde dårlige oplevelser med ”en dårlig dag”. Pædagogen må have kompetence til at hjælpe eleven til ærlighed over for sig selv – og til at lære sin egen personlighed at kende.

DEN SAMFUNDSMÆSSIGE PRÆGNING

Ud over den medfødte og opvækstbetingede identitetsdannelse er også den ydre samfundsmæssige ramme med til at præge et menneskes udvikling, og som pædagog er det nødvendigt at forstå samtiden for at forstå unges vilkår.

Som nævnt i indledningen stiller nutidens unge andre krav til pædagogen end tidligere. En årsag kan være, at der er sket et stort skred i samfundets normer siden 1960'erne, og dette smitter også af på uddannelsessystemet. Hvor samfundet tidligere stillede faste grænser for både social, religiøs og moralsk adfærd, opløser nutiden mange faste krav, og det enkelte menneske må finde grænserne i sig selv. De sidste årtiers udvikling inden for psykoterapeutiske behandlingsformer taler sit tydelige sprog om, hvor svær denne identitetsproces er for de unge. Flere og flere har behov for hjælp og vejledning til deres daglige rejse gennem tilværelsen, og flere og flere kræver og forventer hjælpen.

Kunstens verden har altid været et følsomt barometer for samfundet, og derfor afspejler denne udvikling sig stærkt inden for kunstneriske udtryksformer. I den direkte skabende kunst som digtning og billedkunst ser vi hastigt skiftende stilarter og udtryksformer – ofte som afspejling af et splittet, uroligt og ofte desillusioneret kunstnersind.

Inden for de reproducerende kunstarter som teater og musik, er disse opløsningstendenser i høj grad med til at belaste de unge, der søger ind i denne verden, fordi de skal forene en – ofte stram – formmæssig tradition og æstetik med nutidens formløshed og deres eget forvirrede og måske uafklarede ego. Normopløsningen giver en frihed, som det kan være svært at forvalte. Den unge sanger skal i sig selv finde sikkerheden, selvtilliden og troen på egne muligheder og evner til at forløse tidligere tiders kunst med nutidens stemme. Samtidig er konkurrencen og forbillederne fra medieindustrien uhyrlig – næsten alt er muligt – og mediekommunikation gør sammenligninger på verdensplan til hverdagskost.

Denne generations elever møder derfor pædagogen med store forventninger til løsning af denne – egentlig uløselige – konflikt. De unge kræver – ofte som modvægt mod forvirringen – en klar og direkte oplysning og en målrettet og realistisk, men ikke nødvendigvis autoritær, pædagogisk vejledning. De er konkurrencebevidste og ofte ambitiøse, men møder til gengæld pædagogen med en åbenhed om sig selv og hvad, der røre sig i deres indre.

Det elevmateriale, som jeg møder på konservatoriet i dag, er stort og meget blandet, og de ændrede samfundsnormer har konsekvenser for pædagogikken. Da der er i uddannelserne en stigende accept af den enkeltes personlighed og et øget fokus på den enkeltes udvikling er det derfor ikke kun det klare og iøjnefaldende medfødte talent med den smukke stemme og den store musikalske og kunstneriske udtryksevne, der kommer frem. Egenskaber som flid, målrettethed, villighed til at lade sig lede og forme kan udnyttes i uddannelsen. Opvækstens påvirkning af talentet kan stække, men også være en styrke, og stemmepædagogen må gennem en rigtig tolkning af talentsammensætningen skabe de bedst mulige forudsætninger for at vejlede den enkelte elev i udviklingen af det medfødte og opvækstbetingede potentiale.

2. FUNKTION

Som beskrevet i første kapitel er stemmen et produkt af det liv, vi har haft. Stemmen kan ikke løsrives fra vores personlighed, men vi kan anvende den på forskellige måder, og stemmepædagogen kan med den rigtige tolkning af talentets muligheder vejlede det menneske, der gerne vil synge.

En sanger kan specialisere sig i den genre, der passer til ham – men han kan ikke vælge, hvad der er sundt og hensigtsmæssigt for stemmen, eller hvad der ikke er det. Alle er underlagt nogle grundlæggende fysiologiske love, som må respekteres. Ligesom man heller ikke kan være både maraton-løber og balletdanser, kan man heller ikke synge Heavy Rock den ene aften og Mozart den næste. Muskulaturen kan simpelt hen ikke klare omstillingen. Vælger man at udtrykke sig med „nutidens stemme“, som for eksempel gennem den rytmiske musik, stilles der nogle bestemte musikalske og funktionelle krav til stemmen. Vælger man at udtrykke sig gennem den klassiske musik, gør andre krav sig gældende.

Kendskabet til stemmens bygning og funktion og vurderingen af den individuelle stemmes udviklingsmuligheder – sammenholdt med det musikalske genrevalg – bliver derfor en lige så vigtig arbejdsopgave for stemmepædagogen som en stillingtagen til betydningen af arv og miljø og en forståelse for, hvorfor et menneske vil synge.

Jeg vil derfor i dette kapitel med udgangspunkt i de kulturelt betingede krav, der stilles til en stemme, der skal bruges til klassisk sang, ganske kort først beskrive stemmen som instrument. Stemmens grundkonstruktion har afgørende betydning for, hvad vi kan byde og kræve af en stemme, og denne forståelse må ligge til grund for det, jeg kalder den sunde og hensigtsmæssige stemmebrug. Både de kulturelt betingede krav og den instrumentale forståelse er således naturlige forudsætninger for gennemgangen af de vigtigste grundfunktioner i klassisk sang med denne sunde og hensigtsmæssige funktion som underforstået krav. Derefter vil jeg fremlægge en metode til analyse og diagnose af det individuelle instrument – dvs. af både stemme og krop. Denne metodebeskrivelse danner grundlag både for uddannelsen af den unge sanger og for rehabiliteringen af en sanger med stemmeproblemer, og jeg afslutter derfor kapitlet med en gennemgang af et typisk rehabiliteringstilfælde.

KLASSISK SANG – ET KULTURPRODUKT

Det er en kulturelt betinget æstetik, som er forudsætningen for den klassiske stemmeuddannelse. I vores vestlige kulturtradition forventer vi, at klassisk kunstsang skal lyde på en bestemt måde, og vi udvikler en sangstemme ud fra

denne æstetiske norm. I østen har man for eksempel en ganske anden klangopfattelse og en kinesisk uddannet stemme kommer til at lyde anderledes, selvom selve stemmens anatomiske bygning og resonatoriske muligheder er de samme, mens en kineser uddannet i vores kulturkreds udvikler en stemme, der passer til vores æstetik.

Vestlig klassisk musik stiller nogle krav til instrumentudviklingen, som det individuelle instrument og personligheden omkring det skal have et naturligt talent for. Tilsvarende skal en balletdanser også i kropsbygning og temperament være disponeret for at udtrykke sig gennem de strenge stilkrav, der danner grundlaget for den klassiske ballet.

Vor kulturs klassiske stilkrav til stemmen er blevet dyrket og udviklet igennem de sidste 3-400 år. Grunden for vor tids stemmeteknik blev allerede lagt i barokken i 16-hundredtallet, hvor kastratsangerne udviklede en forsirings- og koloraturteknik, som vore dages sangere bruger megen tid på at hamle op med. Kastratsangeren havde visse fordele i kraft af et lille og ikke kønsmodnet strubehoved, der var forbundet med den voksne „mands“ fysiske – og derved også resonatoriske – størrelse og kraft. Sangstemmerne blev dengang uddannet langsomt. De udvalgte sangere var i en mangeårig "funktionel træningslejr", hvor de beskæftigede sig med stemmeøvelser og musikalske improvisationer. Når stemmen så frit kunne fungere over to-tre oktaver, når koloraturløb og triller, forsiringer og kadencer var indlært, blev sangeren sluppet løs i det virkelige musikliv.

I denne periode blev de vokale og musikalske stilkrav, som vi stiller til stemmen i dag, grundlagt. Blandt andet fordrer vi, at stemmen skal have en funktionel egalitet og være uden registerskift, selvom det absolut ikke er stemmens grundnatur. Den utrænede stemme har som regel altid registerskift og registerknæk. Registerudjævningen og registersmidigheden er den klassiske musiks særkende, og den indarbejdes i sangstemmen ved langvarig og vedvarende øvelse. Ud over registersmidighed og registeregalitet kræver den klassiske frasedannelse et legato dvs. en tonerække, der er knyttet så tæt sammen, at selve toneskiftet ikke er hørbart, hvad enten man synger hurtigt eller langsomt. Den kræver også, at sangeren mestrer et staccato, dvs. præcise, korte og klart adskilte toner, og at stemmen skal kunne folde sig ud i forte eller trække sig tilbage i et piano.

Det er muligt for en sanger at opfylde disse musikalske stilkrav, hvis han eller hun i sin stemmeuddannelse overholder en række muskel-fysiologiske love.

Stemmelæbemuskulaturen og åndedrætsmuskulaturen kan trænes og udvikles som al anden muskulatur – og på mange måder kan den professionelle sangtræning sammenlignes med eliteidræt. Overdreven brug trætter og nedbryder muskulaturen. Er øveprogrammet derimod sat klogt sammen, og bliver det overholdt, så opbygger, styrker og smidiggør det muskulaturen, og efter en tid opbygges den kondition i stemmen, der er forudsætningen for, at

en sanger kan synge mange timer om dagen. Man påvirker, styrker og konditionerer altså disse to små stemmelæbemuskler, der er ca. 1 cm lange, ved at lave lyde med dem, og ved at synge øvelsesrækker på vokaler og konsonanter, og man udvikler åndedrætsmuskulaturen og kropsbevidstheden til brug for stemmens „kropsstøtte“ .

Men udviklingen af en stemme tager tid. Muskelfunktioner kan ikke udvikles i ekspresfart, ligesom planter heller ikke kan gro hurtigere, end naturen vil. Man kan sammenligne stemmepædagogen med gartneren, der giver planterne gødning og pleje, men heller ikke gartneren kan forcere væksten og få rosen til at blomstre, før tid er.

STEMMEN SOM INSTRUMENT: TANKE – KROP – LYD

I uddannelsen af en stemme er det vigtigt at fastholde en forestilling om stemmens grundbygning for at udnytte dens funktionelle muligheder.

Alle musikinstrumenter fungerer i kraft af tre bestanddele: dels af en energi, der aktiverer svingningerne – dels af et svingende legeme, der fungerer som lydens igangsætter – og dels af noget, der svinger med, og som derved fungerer som resonans. Denne tredeling findes også i stemmeinstrumentet. Her formidler kroppens muskler og åndedrætsfunktionen den energi, der aktiverer svingningerne. Stemmelæberne i struben er det svingende legeme, og svælgrummene og mundhulen lydets resonansrum.

I dagligdagen bruger vi alle stemmen uden at tænke over åndedræt, stemmefunktion eller resonans. Den spontane tale er ubevidst smeltet sammen med vores trang til at kommunikere, og både det spontane åndedræt og den spontane tale er i det store hele indrettet så viseligt, at der kun kræves en ringe energi for at få det til at fungere og klinge.

Ved professionel stemmebrug bliver der pålagt stemmeinstrumentets tre hovedbestanddele en ekstra dimension, som de er mere eller mindre disponeret for. Det er stemmepædagogens opgave at vurdere det grundlæggende materiale for derefter at optræne stemmens funktionelle samspil således, at "manglerne" udbedres. Han skal optræne de svagere delfunktioner i instrumentet på en sådan måde, at helheden kommer til at fungere som en "ny natur", dvs. som en optimal udnyttelse af det givne potentiale. Det er det, jeg kalder for instrumentbygningen.

Tanke – Lydens igangsætter – Psykisk energi – Fysisk aktivitet

Udviklingen af en stemme vil altid være afhængig af kroppens energistrøm. Energi og energiforplantning er både fysiske og psykiske begreber, som især på det psykiske plan er svære at definere. En psykisk tilstand kan omsættes i

kroppen til fysisk energi. Vi kender alle tilstande af veloplagthed, som forplanter sig i hurtige, aktive bevægelser, glæde og smil, og vi kender det modsatte: at tristhed kan medføre en fysisk sløvhed, langsomme bevægelser og træthed.

I det stemmepædagogiske arbejde må vi have fat i en professionel veloplagthed. Man må lære en elev, at vitalitet og mental koncentration er forudsætningen for den sanglige kommunikation, og at professionalisme på alle planer handler om at kunne koncentrere sig på en sådan måde, at energien tændes. Vi kan således indarbejde en præcision i instrumentbygningens muskulære samspil ud fra den antagelse, at energien forplantes fra det psykiske til det fysiske, fra tanken til lyden. Idealet er, at energien så uhindret som muligt skal strømme fra tanke til krop og videre til den fokuserede lyd. Denne overgang fra krop til lyd kræver en stor bevidsthed om koordinationen af kroppens muskler og kropsholdningen, og kroppens bevægelighed skal indarbejdes med denne frie energiforplantning som mål. De enkle minimalfunktioner skal optrænes længe og vedholdende, fordi det er meget lettere at bruge for stor energi og for voldsomme bevægelser end at nøjes med den tilstrækkelige lette og præcise energi. Dette grundlæggende princip har sangeren til fælles med alle andre instrumentalister. Hos violinisten og pianisten er det armens tyngde og kraft, der skal forplantes til strøg og anslag. Den totale perfektionering af psykisk koncentration overført til præcise fysiske bevægelser svarer til den, vi finder så smukt beskrevet i den zen buddhistiske bog: Bueskydning og Zen (Herrigel 1971).

Krop – Holdning

Lyden sættes i gang af den psykiske og fysiske energi, og er derved påvirkelig af åndedrættet og den gode holdning. Den gode holdning danner en naturlig ramme om og forudsætning for en fri udfoldelse af kroppens bevægelighed. Kroppen er indrettet således, at de muskler, som er fastgjort til skeletrammen, er parrede sådan, at der for enhver bevægelse findes en modbevægelse i andre muskelgrupper. Ved hjælp af dette muskulære samspil er kroppens muskler koordinerede i bevægelser, der er mere eller mindre velfungerende, hensigtsmæssige, frie og harmoniske eller mere eller mindre spændte, blokerede og kluntede.

Den gode hverdagsholdning skal altså forplante muskelenergi uhindret og hurtigt, og derfor helst være uden blokeringer. Dette er et idealkrav, som sjældent er undervisningens udgangspunkt, fordi vi alle – som beskrevet i første kapitel – er prægede af opvækstmiljøets påvirkninger. Men den daglige holdning kan gradvist påvirkes og forbedres for eksempel efter Alexanderteknikkens metode (Alexander 1955).

Sanger-holdning

Den velfungerende kropsbalance, og den gode daglige holdning er en forudsætning for, at kropsholdningen til den professionelle tale og sang kan optrænes. For at opnå den optimale udnyttelse af stemmeinstrumentet påvirker vi mønstret i holdningen ud over dagligdagen på en sådan måde, at det danner den bedst mulige ramme om et udvidet åndedræt og en nuanceret styring af udåndingsluften. Vi kan altså sige, at en udvidet og kraftigere brug af stemmen kræver en arbejdsstilling af kroppen. Denne arbejdsstilling stiller bestemte krav til kroppens primære balance og derfor til holdningsmuskulaturen. Kroppen skal samles mere om en central lodline fra isse til hæl. Fødderne skal hvile solidt på jorden som forudsætning for en god balance op gennem benene til resten af kroppen. Bækkenbunden skal aktiveres let, ryggen forlænges og udvides, så lændesvajet kan strækkes, og brystkassens nederste omkreds udvides. På grund af denne udvidelse bliver lungerummet indirekte forstørret, og mellemgulvets nedadgående aktivitet så uhindret som muligt. Nakken skal være løs, og hovedet holdes frit med en naturlig bevægelighed. Muskelaktiviteten til denne arbejdsstilling skal være dynamisk og fleksibel – aldrig statisk, spændt og fikseret. Overspændte muskelfunktioner skal altid afspændes, før den optimale energi kan etableres – og omvendt skal underspændte områder måske først mærke overspændingen, før den afbalancerede aktivitet kan findes. Op træningen af den aktive holdning kan derfor veksle mellem en afspænding og en op træning.

Holdningskorrektioner kan strække sig over år. Man bliver, som ved alle muskulære samspil, aldrig færdig med at provokere og justere medfødte og opvækstbetingede blokeringer, og den løbende justering og korrektion skal foregå sammen med stemmens sunde udvikling.

Sangeråndedræt og støtte

Åndedrættet fungerer reflektorisk på kroppens behov for ilt. Hjernen sender en impuls til mellemgulvet, som trækker sig sammen, og mellemgulvkuplens overflade bliver derved mindre. De korte muskler, der forbinder ribbenene (mellem-ribbensmusklerne) aktiveres også. Ribbenene løfter sig lidt (som hanken på en spand), og der sker en udvidelse af brystkassen. Lungerummet forstørres herved. Det udvides på grund af lungehindens tilhæftning til brystkassen og mellemgulvet. Under udvidelsen falder det atmosfæriske tryk i lungerummet. Det bliver således lavere end trykket uden for lungerummet, og luften bliver suget ind i lungerne for at udligne trykforskellen. Dette er den *normale indånding*.

Lungernes rumfangsforøgelse kan lade sig gøre på grund af lungevævet elasticitet. Ved indåndingen bliver lungevævet blæst op, som var det en ballon,

og ligesom ballonen har en elastisk tilbagetrækningskraft i de udspændte sider, ligeledes er der en tilbagetrækningsenergi i lungevævet. Det indåndingsfyldte lungerum har altså en passiv uddrivningskraft i selve lungevævet elasticitet. Dette er sammen med mellemgulvets afspænding den *normale udånding*.

Hvileåndedrættet og åndedrættet ved lydgivning

Vi har to åndedrætsrytmer: hvileåndedrættet og åndedrættet ved lydgivning. Hvileåndedrættets udåndingsfase er som nævnt passiv. Kroppen søger hele tiden tilbage til det energimæssige hvilepunkt. Indåndingsfasen er lang og udåndingsfasen er kort.

I det øjeblik vi taler eller synger, kræver vi et udvidet og mere nuanceret samspil af både krops- og åndedrætsmuskler. Hele stemmeinstrumentet bliver underlagt krav, der er betinget af frasens dynamik, melodik, tempo og klang tillige med frasens længde, der især i sang kan være krævende langt ud over spontan-talen. Åndedrætsrytmen ændres – indåndingsfasen afkortes og udåndingsfasen forlænges i forhold til frasens krav.

Da luftforbruget er væsentligt større ved kraftig tale og sang, end det er ved spontan tale, skal åndedrætsmusklerne yde mere både ved indånding og ved udånding, og balancepunktet mellem disse to modsatrettede kræfter skal justeres så præcist som muligt i forhold til frasedannelsen, dvs. melodi, klang, dynamik, rytme og artikulation.

Forlængelsen af udåndingsfasen kan lade sig gøre ved at vedligeholde en aktivitet i indåndingsmuskulaturen under udåndingen. Derved modarbejder man det elastiske tilbagetræk, der naturligt er i lungerne, og man kan samtidig styre udåndingsstrømmen ved gradvist at aktivere bugmuskulaturen og flankemuskulaturen. Det er dette muskulære samspil, der kaldes "at støtte".

Arbejdet med åndedræts- og støtte funktion er naturligt en af grundpillerne i stemmeundervisningen, og vi finder mange beskrivelser af sangerens støttefunktion i sanglitteraturen. Her vil jeg blot minde om, at vi som stemmepædagoger altid står med dobbeltheden: det fysiologiske og det psykiske. For det første: muskler kan kun, hvad de har lært. Har de været ude af drift, dvs. været ubrugte i dagligdagen, kan man i stemmeundervisningen ikke pludselig forvente, at de er stærke, smidige, velkoordinerede og i god kondition. Der må altså en vis optræningsperiode til. For det andet: hele dette arbejde går direkte ind i kroppens pansringer. Man kan derfor forvente reaktioner, der ikke nødvendigvis har noget med undervisningen i støttefunktionen at gøre. Ethvert arbejde med kroppens muskulære samspil forstyrrer let elevens mentale ligevægt, og han eller hun kan opleve perioder med psykisk ustabilitet – aggression over for omgivelserne – utryghed og

angst. Man må forberede en elev på disse reaktioner, og arbejdet kan først og fremmest lykkes, hvis motivationen fra elevens side er stor.

Uden nutidens store kendskab til anatomi og fysiologi havde også de gamle italienske sangskoler mange præcise billeder på det antagonistiske samarbejde mellem indåndings- og udåndingsmuskulaturen. Vi kan i litteratur helt tilbage til 17-hundredtallet finde gode råd som for eksempel: "begynd frasen med en indåndingsfornemmelse". Med vor tids viden kan man med stort udbytte læse disse gamle sangskolers anvisninger. Deres forståelse for de musikalske krav og omhuen med skoling af det medfødte talent kan være en inspirationkilde for vor tids uddannelse af den professionelle stemme.

Tryk – Flow – Glottismodstand

Åndedrætsmuskulaturen styrer luftens forløb fra lungerne op mod stemmelæberne. Derved opstår der et samspil mellem den energi, der ligger i luftstrømmen (tryk og flow), og den modstand som stemmelæberne (glottis) yder mod den udadstrømmende luft. Den sunde og hensigtsmæssige forvaltning af dette samspil er af grundlæggende betydning for instrumentbygningen. De fleste fejlfunktioner og den hyppigste årsag til en overbelastning af stemmen skyldes en u hensigtsmæssig balance mellem disse tre energier. Jeg finder det derfor nødvendigt at definere dem nøjere.

Tryk

Ved "trykket under stemmelæberne", subglottalt tryk, forstår man det tryk, der normalt står i lungerummet efter indåndingen. Trykket i lungerne bestemmes for det første af den passive fjederkraft i lungerne og for det andet af mellemgulvets og bug- og flankemuskulaturens aktivitetsniveau. Det subglottale tryk ændrer sig alt efter, hvor man er i åndedrætsfasen. Er lungerne fyldte med luft, er trykket højt, er de halvtømte – dvs. er lungernes egen elasticitet opbrugt – er trykket lavere, men udåndingsmusklerne kan ved øget kontraktion stabilisere og forøge trykket.

To faktorer kan forstyrre det subglottale tryk: for det første en dårligt fungerende og dårligt koordineret udåndingsstyring, og for det andet utilstrækkelige kompressionsforhold i stemmelæberne. Mange sangere er optaget af den „kraftige“ lyd – af den store stemme – og ved at forøge trykket presser de deres stemme til en ydeevne ud over instrumentets spontane muligheder. Da lydets kvalitet og funktionelle sundhed afhænger af samspillet mellem udåndingsluftens tryk og flow imod den modstand udåndingsluften møder, når den skal gennem ventilen, dvs. stemmelæberne, fører denne „højtryksfunktion“ ofte til en stærk overbelastning og slitage af stemmen.

Flow

Flow er den luftmængde, der slipper ud gennem stemmelæberne pr. sekund.

Ved lydgivning ved lav svingningshastighed (dybe toner) er stemmelæbernes åbnefase stor, og der kan således strømme en relativt stor luftmængde ud pr. svingning. Ved højere svingningshastighed (høje toner) er åbnefasen kortere, og der strømmer tilsvarende mindre luft ud pr. svingning – til gengæld er der flere svingninger pr. sekund. Således kan den samlede luftudstrømning pr. sekund være den samme ved dybere som ved højere toner, og den udadgående luftstrøm skal føles og tænkes som et konstant strøg. Det er derfor, at det altid er så nærliggende at sammenligne sangerens lydgivning med violinistens buestrøg. Den perfekte modstand mellem bue og streng giver den bedste tonekvalitet.

Glottismodstand

Stemmelæbernes modstand mod den udstrømmende luft kaldes glottismodstand. Den kan være større eller mindre alt efter effektiviteten af stemmelæbernes lukkemuskulatur. Er stemmen overkomprimeret, har man forøget glottismodstand, og stemmen bliver spændt og hård – er stemmen underkomprimeret, har man en formindsket modstand, og lyden bliver luftfyldt og klangfattig.

Denne viden om holdning og åndedræt, om tryk, flow og glottismodstand, skal kunne omformes til praktiske øvelser og anvisninger. Ved pædagogen, hvordan den optimale grundfunktion er, bliver det lettere at analysere og diagnosticere utilstrækkelige og uhensigtsmæssige funktioner, og derved anviser øvelser, der er tilpasset den enkelte elev og den øjeblikkelige situation.

Lyd – Strubens funktion

Ved forestillingen om lyd, ved tanken om en tone, indsnævres ventilens åbning – dvs. stemmelæberne går i fonationsstilling, og åndedrætsrytmen ændres reflektorisk, således at indåndingen bliver hurtig, og udåndingen underlagt frasens krav. Udåndingsluften hindres i frit at strømme ud, som den gør i hvileåndedrættet. På grund af denne modstand og på grund af indåndingsmuskulernes gradvise afspænding og kroppens trang til at søge tilbage til et muskulært hvilepunkt, stiger lufttrykket under stemmelæberne, og lyden opstår som et resultat af stemmelæbernes svingninger. Strubens både lukke-, åbne- og registreringsfunktioner bliver foretaget af et kompliceret muskulært samspil, som jeg ikke her vil redegøre for, men jeg vil nævne det forunderlige i, at man ved forestillingen – dvs. ved at høre for eksempel kammertonen A – kan imitere dens svingningsfrekvens og sætte stemmelæberne til at svinge 440 gange i sekundet. Der ligger altid denne fysik

i en stemmes muskulære aktivitet, og finmotorikken skal være stor for at foretage frekvensændringer hurtigt og præcist.

Resonans

Stemmelæbernes svingninger sætter luften over og omkring stemmelæberne i bevægelse, og rummene især over stemmelæberne former stemmens resonans – det vi hører som klang og personlig timbre. Selve primærlyden fra stemmelæberne er kraftigere end den, vi hører ude i et rum.

Resonansrummene dæmper, udvælger, forædler og forskønner primærtonen ved deres form og størrelse. De vigtigste resonansrum sidder i og lige over struben. Det er svælgrummene og mundhulen. Man kan sige, at vi har en nogenlunde stabil hovedgren og en meget bevægelig sidegren, idet mundhulen under artikulationen er i konstant bevægelse og derved ændring.

Subjektiv svingningsfornemmelse og objektiv resonans

Med vor nuværende fysiologiske viden ved vi, at der er stor forskel på den subjektive fysiske fornemmelse og den konkrete objektive klangdannelse. Lyden kan nemlig føles mange steder i hovedet og i brystkassen, dvs. steder, hvor der egentlig ingen direkte resonans er. De subjektive fornemmelser forplantes af kranie- og skeletstrukturens medsvingen, og dette er ikke i sig selv resonansdannende.

Resonans og klang er et af de mest diskuterede sangtekniske spørgsmål, og der er ingen entydige svar. Klangdannelse hænger uløseligt sammen med den medfødte stemmes kvalitet og med den kunstneriske og musikalske personlighed. Nogle sangere besidder en "klanglidenskab" – andre ikke. Gamle sangskoler byggede på klang og placering, men nyere sangskoler ved, at det er selve stemmens grundfunktion, der har afgørende betydning for, hvilken resonansmulighed en stemme har – og derfor er det pædagogens opgave ved instrumentbygningen at udnytte det medfødte instruments muligheder med sans for stemmens personlige timbre.

GRUNDFUNKTIONER I KLASSISK SANG

Sangeren: instrument og instrumentalist

Som diskuteret tidligere udfolder en sanger sig både psykisk og fysisk i en dimension ud over den daglige, almindelige stemmebrug. At synge er et arbejde, der skal udvikles i nær kontakt med det enkelte menneskes personlighed, og min målsætning for stemmeudvikling er, at stemmen skal fungere sundt, frit og nuanceret ved mindst mulig anstrengelse. Jeg vil ved alle

funktioner – hvor store og kraftige de end er – gerne finde frem til den enkleste måde at udføre dem på. Jeg bliver derved en øvelsesmæssig "minimalist", dvs. jeg bruger få og enkle øvelser, men kræver en højere og højere grad af koncentration og perfektionering, alt efter den medfødte stemmes kvalitet og hvor i uddannelsesforløbet sangeren er. Jeg bruger de samme enkle kvint- og oktavøvelser både til nybegynderen og til den erfarne professionelle sanger.

Ud fra denne målsætning om mindst mulig anstrengelse og øvelsesmæssig enkelhed vil der være nogle klare og fundamentale grundbegreber i behandlingen af en stemme og i tilrettelæggelsen af et undervisningsforløb. Jeg vil her beskrive nogle af de grundfunktioner, som danner kernen i den stemmepædagogiske dagligdag, og som enhver stemmepædagog nødvendigvis må tage stilling til i arbejdet med klassisk stemmeuddannelse, hvor funktionelle og æstetiske hensyn skal mødes med det individuelle talent.

Stemmens registrering og naturlige kompression

Den klassiske musiks væsentligste særkende er stemmens egalisering og dynamik og desuden tonerækkens sammenhæng, dvs. legato, og den klare, tætte klang. Rent teknisk forudsætter dette, at naturstemmens spontane registerovergange udjævnes, og at stemmens primære lukke optrænes til at fungere præcist på alle toner. Ved hjælp af sangøvelser bygger vi en ny natur ind i stemmen, og vi udligner derved de knæk, som den utrænede stemme har.

Ved en stemmes registrering forstår jeg den for tonehøjde og tonekvalitet passende blanding af stemmelæbernes længde, tykkelse, spænding og kompression.

Ligesom man på strengeinstrumenter kan spille den samme tone på flere forskellige strenge, kan vi også med sangstemmen synge den samme tone på forskellig vis. Vi har mange muligheder for at blande længde, tykkelse og spænding især i talelejet og i sangstemmens mellemeleje. Vi kan ved den mentale forestilling om lyden hente vidt forskellige kvaliteter frem i tonedannelsen, som alle kan være sunde og hensigtsmæssige – men som desværre også kan være det modsatte, og derved belaste muskulaturen.

Talestemmen

Hos de fleste mennesker ligger talestemmen dybere end sangstemmen. Den ligger som regel i det toneområde, der svarer til stemmens "løse streng", det vil sige til den længde, tykkelse og kompression, som strubemuskulaturen naturligt har i afspændt tilstand. Den løse streng er afhængig af strubens størrelse, og stemmelæbernes naturlige og medfødte længde og tykkelse. En tykkere og længere streng har en dybere frekvens, og derfor er nogle stemmer

af natur dybere end andre. Små struber med korte stemmebånd har naturligt en højere frekvens, og har derved en højereliggende talestemme. Sangstemmen er også afhængig af strubens størrelse. De lyse stemmetyper har som oftest et mindre strubehoved end de mørke.

Stemmens grundtype – Tunge og lette stemmer

Der er to modsatrettede muskelenergi i stemmens grundfunktion: lukkefunktionen eller kompressionen og forlængelsen af stemmebåndene, kaldet længdespændingen eller strækket. Udviklingen af registeregaliteten er afhængig af balancen mellem disse to muskelenergi, men den forløber forskelligt alt efter hvilken muskulær grundtype stemmen tilhører. Er lukkefunktionen den spontant stærkeste grundfunktion i en stemme, er resultatet en stemmetype, jeg kalder "tung", dvs. en stemmetype, der har tilbøjelighed til overkompression og en stiv og usmidig højdefunktion. Er stemmens grundnatur let eller „slank“, er længdespændingen lettere at aktivere end kompressionen. Stemmen vil som regel have et meget stort omfang, men ofte vil mellemløbet være underkomprimeret og luftfyldt (Forchhammer 1974).

Det stemmetekniske registreringsarbejde til den brugbare helhedsfunktion er væsensforskellig for den tunge og den slanke stemme. Men fælles for dem begge er, at der skal være et godt og fast "baglukke", dvs. at lukkefunktionen i stemmens bageste muskulatur, som er fæstet omkring tudbruskene, skal sammen med mellemgulvet skabe den nødvendige antagonisme og modstand til kompressionen og længdespændingen.

Der knytter sig en lang række øvelser med baglukke, længdespænding, smidighed og højdefunktion til den tunge stemme, ligegyldigt hvilket stemmefag stemmen tilhører – og der knytter sig tilsvarende andre øvelser med fokus på god kompressionsbalance, crescendofunktion, stabilitet til den slanke og smidige stemme.

Denne muskulære udvikling af balancen mellem baglukket og længdespændingen og den præcise ansatsfunktion i hele stemmens toneområde er kernepunktet i det stemmetekniske arbejde. Den præcise ansatsfunktion bliver oparbejdet mellem et afbalanceret antagonistisk samspil mellem stemmens lukkemuskulatur bagtil i struben og mellemgulvet. Er struben og ansatlukket forsejlet i et nedadgående træk gennem lungerne til det lavtstående mellemgulv, dannes en stabilitet og modvægt til længdespændingen, der jo i øvrigt styres af muskulatur uden på strubebruskene. Det præcise baglukke er efter min mening et af de helt væsentlige tekniske punkter i udviklingen af en stemme egnet til klassisk sang.

Man finder lettest baglukket i toner i taleområdet. Det lyder som en let knirken. Men kan også finde lukkepunktet ved næsten lydløst at lade stemmelæberne "kysse" hinanden i en a-lyd.

Er baglukket utilstrækkeligt, og ikke forankret godt nok i mellemgulvets indåndingsstilling, falder stemmen let sammen og kompressionen bliver for stor midt på stemmelæberne. Det er denne uhensigtsmæssige overkompression stemmen spontant får, hvis man løfter noget tungt.

Ud fra en stillingtagen til det individuelle instrument sammensættes et øveprogram, der oparbejder de delfunktioner i en stemme, der ikke er tilstrækkeligt stærke i helhedsfunktionen. Disse øvelser kan sammenlignes med alle andre instrumentalisters grundøvelser. Jo bedre og mere præcist de er indarbejdet, jo større frihed har musikeren til at forme en frase, som han gerne vil – og jo sikrere bliver han, fordi hans indstudering bliver bevidst og konsekvent. Jeg sammenligner sangerens registervalg med andre instrumentalisters fingersætning. Med en hensigtsmæssig fingersætning opnår man den letteste måde at spille en frase på, og gentager man den samme fingersætning, opnår man en muskulær indlæring, som efterhånden efter mange gentagelser sidder som en ubevidst funktion. Derved får man overskud til at koncentrere sig om frasens formning og det kunstneriske udtryk.

Registerblandingen skal indarbejdes i hele stemmens omfang, og det er denne trimning af grundnaturen, der adskiller den klassiske sangtradition fra andre musikalske genrer, der ikke har det samme klang- og egaliseringsideal. Desværre kan man let være for hurtig med kompressions- og registeregaliseringsarbejdet, og derved komme til at belaste stemmen. Det kan lyde ganske godt, og kan give en større og tungere lyd, men det skaber samtidig nogle nye og endnu større problemer både med højdefunktion og stemmetræthed.

Den optimale balance mellem kompression, længdespænding og en præcis ansatsfunktion er ens for både mands- og kvindestemmer. Udviklingen af mangelfulde funktioner kan lade sig gøre. Systemet er enkelt, og det kræver heller ikke mange og forskelligartede sangøvelser, men til gengæld funktionel konsekvens og tid.

Lad mig komme med et eksempel:

Gerda mødte jeg, da hun var 19 år, kort tid efter hun var kommet ud af et Musikgymnasium. Hun havde en meget mørk og tung stemme med en usædvanlig smuk og personlig timbre, men med et meget lille toneomfang. Der var ikke brugbare toner over d2. Hun ville gerne synge oratoriemusik og lieder, og med det repertoire kom hun ind på et Musikkonservatorium. Jeg fulgte hendes udvikling tæt, og mærkede en stigende frustration fra hendes side over, at hun – med de muligheder der spontant lå i hendes smukke stemme – kun kunne

forløse et ganske lille repertoire og slet ikke et operarepertoire. Det blev mere og mere klart for hende, at hvis hun ville have en levevej som sanger, så måtte den „mangel“, der spontant var i hendes stemme, afhjælpes, og derfor begyndte hun på det langsommelige og koncentrerede arbejde med at bygge en brugbar højdefunktion ind i stemmen. Tid, tålmodighed og konsekvens var nøglebegreber i det daglige arbejde, og efter 5 år (!) lykkedes det. Stemmen har fortsat alle de positive klanglige kvaliteter, men omfanget er blevet forøget med en sekst, og det mulige repertoire er blevet udvidet med hele mezzo-fagets operarepertoire.

Der ligger et nogenlunde fast repertoire inden for den klassiske musik til hver stemmetype, og dette repertoire, som har høje musikalske og også ofte tekstlige kvaliteter, er skrevet for den velfungerende stemme. Hvis en sanger skal klare sig i den professionelle verden, forventes det, at han kan synge det repertoire, der ligger for hans stemmetype. Der stilles således også mange repertoiremæssige krav, som pædagogen skal formidle både til instrumentet og til instrumentalisten.

Åben strube – Aktiv – Afspændt

Som omtalt ovenfor får stemmen de bedst mulige forudsætninger for at svare på forestillingen om lyd, klang og frasedannelse, hvis kropskontakten er god, og hvis styringen af udåndingsluftens tryk og flow er hensigtsmæssig i forhold til den modstand stemmelæberne yder den udadstrømmende luft, og hvis struben er "åben" og muskulaturen omkring struben afspændt.

Et af de store paradokser ved udviklingen af en stemme til brug for klassisk sang er, at struben er bygget til sammensnøring, altså en muskulær aktivitet. Dens grundfunktion er synkeprocessen og beskyttelsen af luftvejen. Denne primære funktion må man altid huske på, når man i forbindelse med klassisk sang stiller ideelle krav til strubeåbning og strubeplacering. Den åbne strube forudsætter en passivitet i svælgets muskler – ikke en aktivitet. Her må man huske på en grundlæggende fysiologisk regel: en muskel kan kun to ting: enten forkortes eller – hvis musklens endepunkter er fikserede – spændes. Skal musklen forlænges, er det en passiv funktion forårsaget af en anden muskel eller muskelgruppes aktivitet.

Der er således ingen muskler, der kan spænde selve struben åben. Den åbne tilstand opstår ved, at struben er udfoldet i en tilstand så tæt på den afspændte indåndingsfunktion som mulig. Derved opnås også en dyb placering, som er gunstig for den egale klangdannelse. Den opnås først og fremmest ved afspænding i halsmuskulaturen, dvs. de muskler, der ligger uden på struben og af muskulaturen over struben (som ellers er i stand til at løfte struben), og ved at kontakten til mellemgulvet er optimal. Struben stabiliseres via lungerne ved

mellemgulvets nedadgående aktivitet, og den åbnes ovenfra ved en rigtig placering og afspænding af tunge og kæbe. Tungen skal ligge afspændt og ikke interferere med toneansatsen, og kæbens åbnebevægelse skal være, som bider man i et æble. Suppleres hele denne forberedelse til frasen med en "venlig indstilling" – med et "indre smil", en trang til kommunikere, så aktiveres ansigtsmuskulaturens naturlige og meget individuelle samspil til en let løftet, åben tilstand – det jeg kalder "det lyttende ansigt". Ansigtstypologier er meget individuelle – nogle løfter så højt, når de smiler, at man kan se hele tandrækken, andre har en lang overlæbe, og tænderne er derfor dækkede selv ved denne smilende åbne indstilling. Ved denne "venlige indstilling" inden ansatsen skabes den bedst mulige plads i svælget, og derved kan længdespændingen og stemmens primærlukke aktiveres uden indblanding af svælgslørerne. Resultatet er en stabil strube og derved stabile resonansrum, som sammen danner forudsætningen for optræningen af en præcis ansatsfunktion, et godt baglukke, et smidigt registerarbejde og en egal klang. Er strubens bevægelser for store i vertikal retning, ødelægges både den præcise registreringsmulighed og den klanglige egalitet.

Den største vanskelighed ved denne åbne strubestilling er, at den kræver ringe, men præcis fysisk energi og samtidig en stor psykisk energi og koncentration, der ofte provokerer usikkerhed og angst. Gamle sangskoler brugte poetiske betegnelser for denne minimalfunktion som "duftstrømmende indånding" eller "indre smil". Ansatsfunktionen skal oparbejdes så præcist som muligt ud fra denne afspændte fysiske, men tilstrækkelige psykiske energi. Den indre strubemuskulatur – selve ventilen – skal optrænes til stor smidighed og elasticitet og til fast og præcis kompression i hele stemmens toneområde og i alle forskellige registreringer. Dernæst skal stemmens kondition opbygges, således at det er muligt at bruge stemmen mange timer om dagen, uden at den trættes.

Stemmens fokus

Sangstemmen er enestående, fordi den kan høres selv gennem et stort orkester. Det skyldes, at nogle af stemmens overtonekoncentrationer rammer et frekvensområde, hvor orkesterinstrumenternes overtonekoncentrationer er svage. I udviklingen af stemmen skal der opbygges en stærk, subjektiv fornemmelse for denne bæreevne – det kaldes enten at stemmen "ringer", eller at den er "fokuseret". For at opnå dette byggede de gamle sangskoler hele systemer op på, hvor i hovedet og i ansigtet toner skulle føles og placeres (Lehmann 1909). I stedet for at anvende begrebet "placering", koncentrerer jeg mig om stemmens fokus. Ved fokus mener jeg, at stemmens primærlukke skal fungere præcist, og at alle vokaler skal være klare og have en god og ensartet bæreevne. Et funktionelt sundt primærlukke bliver dermed også en forudsætning for en tydelig artikulation.

Det er især i begynderundervisning vigtigt at undgå placeringsbeskrivelser og -forslag for at opnå dette fokus. Når en tone fungerer sundt og rigtigt ud fra det individuelle instruments muligheder, spørger jeg eleven om, hvor han eller hun føler, den er placeret. Derved opnår jeg, at eleven beskriver sine egne fornemmelser i stedet for at overtage min forklaring, som måske ikke er præcis i forhold til hans eller hendes egen oplevelse. Hvis man med en utilstrækkelig funktion går efter placeringspunkter, opnås de kun ved hjælp af muskulære kompensationer, som i det lange løb sinker eller standser en stemmes udvikling. For eksempel har jeg omskolet og rehabiliteret mange sangere, der havde indarbejdet en teknik med en „maskeplacering“. Koncentrationspunktet i hovedet forstyrrede optræningen af selve strubens grundfunktioner og medførte ofte et løft af hele ansigtsmuskulaturen. Dette forårsagede mange bagtungespændinger, fordi løftet måtte have et muskulært afsæt i tungeroden, og dette bagtungetryk lukkede struben og forhindrede udviklingen af højdefunktionen.

Det præcise fokus er som omtalt afhængig af stemmelæbernes faste kompression og smidige registrering, og denne opnås som regel først efter års træning. Unge stemmer har som regel altid et spinkelt lukke især i stemmens registermæssige blandingsfunktioner i mellemløbet. Dette er en af grundene til, at unge stemmer sjældent er tætte og fokuserede, og det er også derfor, at de kun kan efterligne en moden stemmes musikalske og dynamiske fraseringer ved hjælp af unødigt megen energi, dvs. kompensationer, som trætter og modarbejder stemmens sunde udvikling. Optræningen af en stemmes fokus kan ikke forceres, men ved en sund og hensigtsmæssig brug af stemmen udvikles en større og større "tonicitet" i stemmelæbemuskulaturen – dvs. naturlig styrke og egenspænding – og jo stærkere stemmelæbernes egenspænding er, jo fastere og præcisere er den spontane lukkeflade og dermed stemmelæbernes kompression.

Sangstemmens udviklingstid

Jeg bliver ofte spurgt om, hvor lang tid det tager at udvikle en stemme til professionelt brug. Svaret er selvfølgelig ikke enkelt, da det altid vil komme an på medfødte og opvækstbetingede forudsætninger. Men udviklingen af muskelfunktioner – både kropslige og stemmemæssige – tager år. Der er en naturlig grund til, at konservatoriernes uddannelser er 3-5 årige for den i forvejen talentfulde og velforberejede elev. Desværre kan selve den professionelle udvikling af en stemme ikke påbegyndes, før stemmen er helt færdigudviklet efter puberteten. I forhold til instrumentalister begynder sangere derfor sent med skoling af instrumentet, der til og med først bliver færdigbygget under uddannelsen.

Den unge stemme

Det er som omtalt naturligt for unge stemmer at være utætte og muskulært ukoordinerede. Registerovergangene er ofte tydelige, og vokalegalteten dårlig. Ofte kan i-vokalen være velkomprimeret, mens a-vokalen er luftfyldt og ufokuseret. Forbindelsen til kroppen er som regel også uudviklet. Alle disse mangler er helt normale for det unge talent. De første par år af undervisningsforløbet skal derfor gå med at indarbejde grundfunktionerne sikkert og bevidst ud fra stemmetype og kropstype. Tid og konsekvens og systematik i øvearbejdet er nøglebegreber i det tidlige forløb. Ofte kommer den unge elev i konflikt med repertoiret. Den musikalske og arbejdsivrige elev vil ofte gerne synge et repertoire, der er for vanskeligt for den ufærdige stemme. Musikaliteten kan nemlig være langt mere udviklet end den vokale formåen, og eleven forsøger at forme en frase, som den egentlig burde være, med sin utilstrækkelige funktion. Dette kan kun ske ved hjælp af muskulære kompensationer. Det er derfor vigtigt i det tidlige forløb at motivere en elev til at synge det, han kan i højere grad end det, han gerne vil. Indstuderet for svær musik i det ufærdige instrument sinker det udviklingsprocessen.

Den tidlige indlæring skal bruges til at konsolidere gode vaner og til en instrumentbevidstgørelse, og i høj grad til en almen musikalsk udvikling. I sjældne tilfælde er det medfødte instrument så exceptionelt, at det er forud for den musikalske udvikling. Jeg har oplevet tilfælde, hvor stemmen var "født" til klassisk sang. Det vil sige, at den medfødte stemme var klangskøn og næsten uden registerovergange, og at vokalkompressionen var tæt og fast, og stemmeomfanget tilstrækkelig stort til et klassisk repertoire. Her var problematikken omvendt. Den musikalske udvikling skulle stimuleres gennem et progressivt opbygget repertoire, og stemmens kondition skulle opbygges med stor omhu. Selvom alt var velfungerende, var stemmen ikke vant til at blive brugt mange timer om dagen og blev derfor let sunget ned.

Der er således nogle muskulære årsager til, at det er uklogt for tidligt at stille professionelle krav til stemmen. Indarbejder man et repertoire i en alder, hvor struben ikke er færdigudviklet, kommer den selvfølgelig til at klinge med den umodne stemmes muligheder. Det kan være meget yndigt og besnærende. Hvis sangeren så efter den endelige kønsmodning – dvs. efter at struben er vokset til sin fulde størrelse – vil vedblive at synge på den måde, der var naturlig og succesrig tidligere, så sker det ved hjælp af kompensationer, og stemmen belastes.

Jeg kan give et eksempel:

Hanne kom fra et musikalsk hjem – og hun var selv en meget musikalsk pige, der tidligt lærte at spille klaver. Hun hørte også megen sang hjemme – især opera – og det blev hendes store ønske at blive sanger. Hun begyndte at få solosangundervisning i 11-års

alderen – og hun lærte at synge mange operaarier. Hele familien syntes det var spændende med denne begavede pige, og hun sang ofte for andre.

Hanne udviklede sig til en høj og flot pige. Hun blev meget langstrakt af kropsbygning og muskulært meget smidig og hypermobil. Hun fik en lang hals med en stor strube og lange stemmebånd. Hun ville gerne uddannes professionelt til sanger, og da hun var en umiddelbar stor begavelse både musikalsk og kunstnerisk, burde det ikke give anledning til problemer. Men rent stemmemæssigt kom hun i vanskeligheder. Hendes stemme havde et omfang på over tre oktaver – hvad de lange stemmebånd gav mulighed for. Men hendes grundfunktion var forstyrret. Enten kunne hun synge med "lillepigestemmen" – dvs. den stemme hun havde sunget med som barn. Hun kunne fastholde denne lyd ved hjælp af kompensationer i struben og svælget. Koloraturer løb let, men resten fungerede ikke. Hun også kunne synge dybt og få stemmen til at klinge mørkt, of derfor tolkede nogle hendes stemme som en mezzo. Men i registerblandingsområdet i midten var der et stort knæk, som hun ikke kunne kontrollere, og derfor kunne hun, når det kom til stykket, ikke synge en almindelig sang eller salme. Hun arbejdede i årevis med problematikken – men måtte til sidst erkende, at den tidlige overbelastning, som hendes instrument havde været udsat for, og alle de ubevidste vaner, som denne funktion havde indarbejdet, havde sat så dybe spor i hendes grundfunktion, at stemmen ikke kunne udvikles normalt ud fra det voksne instruments muligheder, og hun blev derfor nødt til at opgive professionelle krav til stemmen. Problemet havde formodentlig ikke været så stort, hvis hun som kropstype havde udviklet sig til en lille "prop" med tætte muskler og en lille strube med korte stemmebånd, dvs. hvis puberteten ikke havde forårsaget så kraftig en forandring af barnestemmen.

ANALYSE OG DIAGNOSE AF STEMME OG KROP

Analysemetode

Ud over den grundlæggende forståelse af stemmen som instrument og af den klassiske sangs grundfunktioner må man som pædagog have en bevidst analysemetode til brug ved en helhedsvurdering af en elevs talent. Denne helhedsvurdering omfatter selvfølgelig både stemmen og kroppen. Analysemetoden skal sætte pædagogen i stand til at indsamle flest mulige oplysninger til den diagnose, der er forudsætningen for et undervisningsforløb.

Normalitet – individualitet

Vi kan analysere stemme og krop ud fra en forestilling om, hvad der er normalt – dvs. fælles for de fleste, og hvad der er individuelt – dvs. specielt for den enkelte. Ved en sådan undersøgelse må man først og fremmest blive klar over, hvad der menes med begrebet "normal". Den mest almindelige måde at bruge et normalitetsbegreb på er at sætte lighedstegn mellem „normal" og "gennemsnitlig", det vil sige, hvad der er fælles for de fleste. Men man kan også lægge en anden betydning ind end den gennemsnitlige. Begrebet „normal" kan i visse sammenhænge sidestilles med "optimal" eller "ideal", dvs. hvordan det burde være. Denne sammenligning er ikke statistisk, men normativ. Det normative normalitetsbegreb forudsætter bestemte værdier, og jo nærmere man kommer til disse værdier, jo „normalere" er man.

Når vi begynder at sammenligne stemmer og stemmekvaliteter hos musikalske og kunstneriske mennesker, bliver situationen lidt kompliceret, fordi alt det, der ligger uden for det gennemsnitlige – det, der er fælles for de fleste – ikke i denne sammenhæng kan betragtes som unormalt. Men når man til daglig arbejder med begreber som "talent" og "professionalisme" flytter normalitetsbegrebet sig, og det usædvanlige bliver „normalt". Jeg refererer derfor med overlæg både til et statistisk og et normativt bedømmelsesgrundlag, når jeg sammenstiller en stemmes grundkvalitet, anvendelsesbehov og funktionsduelighed med medfødte egenskaber og med kulturelt betingede æstetiske krav. Derved viser der sig et kontinuum fra det normale til det helt exceptionelle.

Stemmen – Normale stemmer

Det er stemmer, der bliver brugt til talesproglig kommunikation i dagligdagen og til almindelig fællessang. De kan være mere eller mindre velfungerende og bæredygtige, men de opfylder alle normale behov for forståelighed og udholdenhed. Stemmen volder ikke gener hverken for brugeren eller tilhøreren. Langt de fleste mennesker tilhører denne kategori.

Normale stemmer, der skal bruges professionelt

Det er talestemmer, der skal bruges som redskab i en professionel sammenhæng, for eksempel som politiker, præst, underviser eller advokat. Her skal stemmen være bærer af et budskab ud over den normale spontane tale. Udholdenhed, klang og variation bliver vigtige for, at den meddelelse, der ligger bag udsagnet, kan komme så godt frem som muligt. Disse stemmer kan trættes ved intensivt brug – for eksempel ved foredrag eller undervisning – hvis de ikke fra naturens side og gennem opvæksten er udviklede som sunde

og kraftfulde. Normale stemmer kan ved stemmeundervisning som oftest optrænes til denne professionelle brug.

Normale stemmer, der skal bruges kunstnerisk i tale og sang

I det øjeblik en stemme skal bruges i en kunstnerisk sammenhæng, dvs. udtryksmæssigt varieret og nuanceret ud over normaltalens styrke og intensitet, er kravene til den medfødte stemmes klang, styrke, smidighed og artikulation pludselig væsentlig større end de krav, man i dagligdagen stiller til en stemme. Her er medfødte kunstneriske og musikalske egenskaber medbestemmende for, hvordan man kan udvikle stemmen. Jo mere medfødt fantasifuld og musikalsk et menneske er, jo længere kan den medfødte stemme udvikles både i tale og sang.

Exceptionelle stemmer

Disse stemmer findes hos et fåtal af mennesker, og de rummer egenskaber som bæreevne, smidighed og klangskønhed både i tale og sang. Sammen med en naturlig og sund musikalitet og kunstnerisk udtryksevne giver disse egenskaber mulighed for at udvikle stemmen til professionelt brug. Også inden for denne gruppe er der store variationer fra de "gode" til det medfødt helt exceptionelle. Disse "plusvarianter" finder vi på musikkonservatorier og operaskoler.

Det er selvfølgelig de to sidste grupper, der har størst interesse for stemmepædagoger, da udviklingsmulighederne på grund af det medfødte potentiale er større end i de to førstnævnte grupper. Hermed er ikke sagt, at de to første grupper af normale stemmer ikke kan have stor glæde af stemmeundervisning. Jeg vil gerne understrege, at den vokale metode, der her ligger bag ved forståelsen for og uddannelsen af den professionelle stemme, lige så vel kan bruges til optræning af normale eller funktionssvage stemmer. Stemmeundervisning skal – efter min overbevisning – altid søge at frigøre et menneskes medfødte evner. Målet med stemmeundervisningen er en sund og hensigtsmæssig brug og videreudvikling af det medfødte potentiale.

Hypotension – hypertension

Efter den første analyse af normalitet og individualitet ud fra anvendelsesbehov og funktionsduelighed kan vi foretage en funktionel analyse både af stemme og krop ud fra en stillingtagen til, hvad der er "for meget" og hvad, der er "for lidt". Der er altid en vis neutral spænding – en vis muskeltonus – til stede, når vi står og går. Dette er det normale og fælles for alle. På den ene side af denne neutrale spænding ligger hypo-tensionen: underspændingen, og på den anden side hyper-tensionen: overspændingen.

Vore kropsmuskler, og dermed også vor stemme, er et produkt af disse spændingsbalancer. Vores krop bliver fra betingelserne i den tidlige opvækst præget af overspændinger, naturlig aktivitet eller underspændinger. På samme måde stemmen. Den kan være overspændt (overkomprimeret) eller den kan være underspændt (underkomprimeret) eller den kan være i en naturlig spændingsbalance med kroppens øvrige energi. Man kan således bruge begrebsparret hypo og hyper til at analysere en stemmes grundkvalitet og medfødte egenskaber i lyset af dens funktionsduelighed og anvendelsesbehov.

Diagnosemetode: Spørge – lytte – se

Ved en stemmediagnose er der nogle oplysninger, der er vigtige, nogle funktioner, man må lytte efter, og et funktionelt stemmemæssigt og kropsligt samspil, man skal se efter.

Spørgsmål – Subjektive symptomer

Først skal man spørge til subjektive symptomer – både for talestemmen og for sangstemmen.

En stemmes unikke egenskaber gør stemmediagnostikken vanskelig. Der findes så mange variabler, at det til tider kan være svært at orientere sig. De individuelle forskelle ligger både i de fysiske og psykiske egenskaber. Nogle talestemmer er uhyre sensible over for megen og forkert brug – andre trættes slet ikke på trods af store funktionelle forstyrrelser som forkert stemmeleje, sprængansatser og overkompression. Sangstemmer kan udvise det samme mønster. Nogle er sarte for overforbrug, andre utrættelige selv ved misbrug.

Alligevel er det vigtigt at fastholde et funktionelt sundhedskriterium – det at ethvert muskulært arbejde skal foregå så præcist som muligt og med et minimum af fysisk energi. Dette funktionelle sundhedskriterium er især vigtigt i uddannelsen af den unge sanger, fordi den allerstærkeste hjælp ved overbelastning og fejlfunktioner – især blandt de medfødt exceptionelle stemmer – er selve ungdommen.

Unge stemmer kan, hvis forudsætningerne er gode, overbelastes samtidig med, at stemmen alligevel klinger ganske godt, og uden at fejlfunktionerne generer sangeren i særlig høj grad. Har han talt eller sunget for meget, og er han eventuelt blevet en smule træt med dertil hørende symptomer som hæshed og utæthed i talefunktionen, så rehabiliteres stemmen for det unge menneske ganske hurtigt og af sig selv, dvs. i løbet af et par timer, hvis den får ro. Ellers er stemmen i det mindste frisk til næste dag. Denne regenerationsevne aftager desværre drastisk med alderen, og efter ca. 35-års alderen begynder det ofte at knibe gevaldigt med at leve op til øgede professionelle krav selv for exceptionelle stemmer. Der skal øves mere – der

skal hviles mere for at opnå det samme resultat, og ofte kan man ikke nå det. Der sker altså ingen videreudvikling af stemmen. I stedet begynder den at ændre sig. Højdefunktionen mister sin spontanitet og kan kun fungere i mezzoforte eller forte, ansatsfunktionen bliver upræcis og ofte forsinket, vibratoet bliver enten for spændt og for hurtigt eller for løst og stort, mellemelejet ofte utæt og uegalt, og intonationen begynder at svigte – især ved overgangstonerne – selv hos musikalske og erfarne sangere.

Det kan derfor ikke understreges nok, at ungdomsoverskuddet, især hos "plus-varianterne", ikke må forlede til et overfladisk arbejde med stemmens grundfunktioner, og ligeledes må stemmepædagogen – allerede ved den første diagnose – være opmærksom på, hvad der fungerer sundt eller ikke sundt ud fra en muskulær hensigtsmæssig økonomi. Argumentet, at "det lyder jo godt" eller "det trætter ikke", er desværre kun holdbart i en ung alder, og det må ikke forlede til en overfladisk teknisk vejledning og indstudering af et for stort og for krævende repertoire.

Spørgsmål – Objektive symptomer

Ved en grundig stemmediagnose skal stemmepædagogen også stille en lang række spørgsmål. Først må han have nogle oplysninger om talestemmen, da den jo ubevidst har været brugt siden fødslen. Føde- og opvækstegn har indflydelse på sproglige vaner og påvirkninger. Dernæst er det vigtigt at få at vide, hvor mange forkølelser og halsbetændelser, der forekommer årligt – om der er allergiske reaktioner, eller om der indtages medicin. Disse informationer kan give et billede af, hvordan slimhinderne i halsen har det. Sarte slimhinder bliver selvfølgelig lettere overbelastet, og omvendt fremviser overbelastning let symptomer som sarte slimhinder, som derved er modtagelige over for virusinfektioner. Det kan altså her til tider være svært at finde ud af, hvad der kommer først, og hvad der kommer sidst, men hyppige forkølelser og halsbetændelser – evt. med totalt stemmesvigt – skal altid underkastes en nøjere lægelig undersøgelse.

De subjektive og objektive oplysninger skal derefter sammenholdes med de vokale vaner:

Hvordan og hvor meget øver eleven sig dagligt?

Hvilket repertoire synger han, og hvor meget synger han eventuelt i kor?

Hvor meget taler han for eksempel professionelt ved at undervise? Svarene på disse spørgsmål giver et billede af forholdet mellem de subjektive og objektive symptomer.

Lytte

Under stemmeinterviewet skal man lytte til:

den spontane tale- og latterfunktion,

den kraftigere brug af talefunktionen, evt. i forbindelse med en tekstlæsning eller et udråb, og

til sangstemmens omfang og anvendelse i en almindelig sang og en arie eller lied.

Man skal sammenligne den almindelige talestemmes toneleje, klang, kompression, styrke og artikulation med den bundne tale, latteren og udråbet. Hvad ligger højest, og hvad ligger dybest? Latterfunktionen fortæller altid meget om en stemmes spontane muligheder, og den er sjældent belastet i så høj grad af opvækstvaner som talefunktionen. En dybtliggende talestemme og en meget højtliggende latterfunktion indikerer som oftest, at det er talefunktionen, der er kunstig. Latterfunktionen er som regel altid "den ægte vare", og derfor siger den også noget om sangstemmens muligheder. Jeg har for eksempel været ude for, at unge baryton-sangere gerne ville lyde så mørke, voksne og maskuline som muligt, og måske endda helst kategoriseres som bas-baryton. Er den spontane latterfunktion lys og fritklingende, viser den med stor sandsynlighed, at denne mørkfarvning af stemmen er kunstig, måske ud fra et ønske eller et ideal, der ikke er stemmens egentlige natur.

Desuden skal man lytte til den kraftige brug af talestemmen. Nogle stemmer bliver dybe ved et råb, andre ryger op og bliver lette og lyse. Denne spontanreaktion afslører også noget om grundinstrumentet.

Talestemmen i forhold til sangstemmen

Det er vigtigt at lytte til talestemmen i lige så høj grad som til sangstemmen, fordi talestemmen normalt bruges i mange flere timer om dagen end sangstemmen. Talelejet må ikke ligge for dybt. Mange tror fejlagtigt, at det er aflastende for stemmen med en dybtliggende talefunktion. Talestemmens middelfrekvens skal ligge ca. en kvint over sangstemmens nederste brugbare tone. Middelfrekvensen er midtertonen i talestemmens melodik (prosodi). Hos sopranner ligger talestemmen ofte omkring c1 – e1, hos de mørkere stemmer en tert under. Talestemmen kan på grund af opvækstbetingede og derved ubevidste vaner have en ganske anden kvalitet end sangstemmen, jf. eksemplet „Anna“.

Det er nødvendigt at stemmepædagogen bearbejder en eventuel splittelse mellem tale- og sangfunktion, fordi der også i den ufri og tilbageholdte lyd kan ligge stor bunden energi – dvs. uhensigtsmæssige spændinger – og derved

sker der en stor slitage på selve primærfunktionen. Sangstemmens udviklingsmulighed vil altid være stækket af en ufri talefunktion.

Sangstemmen

Til sidst skal sangstemmens omfang, klang, kompression, egalitet og tekniske og udtryksmæssige formåen analyseres. Det er vigtigt at lytte til klang og kvalitet, som den viser sig både spontant i en almindelig sang eller vise, og derefter i en mere "klassisk" lied eller arie. Her hører man, hvordan stemmen bruges i forhold til omfangsøvelserne. Også på dette punkt kan man komme ud for overraskelser. Omfangsøvelserne kan måske afsløre en stor spontan højde, men "sangvanerne" eller rettere "uvanerne" gør, at stemmen bliver låst og tynget – måske ud fra et forkert klangligt ideal i forhold til grundinstrumentet eller en forkert teknisk oplæring.

Efter denne første analyse af en stemmes kvalitet ud fra en klanglig æstetik, funktionsduelighed og anvendelsesbehov, analyserer jeg selve stemmens grundfunktion, dvs. selve stemmetypen. Denne funktionsanalyse skal først og fremmest vurdere, om stemmen er præget af en hyper-funktion, en overkompression, eller af en hypo-funktion, en underkompression. Er stemmen spontant overkomprimeret og med et lille omfang, kalder jeg den, som omtalt tidligere, tung – er den spinkel og underkomprimeret, men med et stort toneomfang, kalder jeg den for slank. Jeg vil for eksempel aldrig ved den første analyse lægge mig fast på, om det er en sopran- eller mezzostemme eller en baryton- eller tenorstemme.

Jeg finder i stedet, at denne hovedopdeling i tunge eller slanke stemmer er langt mere præcis og formålstjenlig for alle stemmetyper – både mandsstemmer og kvindestemmer. Der er en større funktionel forskel på en tung og en let stemme inden for samme stemmefag, end der er på en slank mezzo og en slank sopran.

Se

Ud over at have nogle medfødte vokale kvaliteter, har vi også nogle individuelle kropslige bygningstræk, som er medbestemmende for en stemmes udviklingsmuligheder. Ikke to mennesker er ens af kropsbygning og af muskeltype.

Mens man undersøger og lytter til en stemme, skal man tillige se på hele personen. Man skal se på kroppen – på ansigtet og på artikulationsbevægelserne – på det spontane åndedræt og lægge mærke til den almindelige psykiske udstråling.

Kropstyper

Vi kender kropstypebestemmelsen helt tilbage fra antikkens tid. Også i nutiden er kroppens udseende blevet beskrevet og karakteriseret af psykologer og kropsterapeuter, og i analysen og bedømmelsen af et menneskes krop og holdning læner jeg mig til deres erfaringer, og bruger deres terminologi – om end i min egen forenklede udgave (Wrangsjø 1989).

I stemmepædagogisk sammenhæng giver det mening også at dele kropstyper op i hyper- eller hypofunktioner, dvs. den overspændte (rigide) kropstype og den underspændte (kollaberede) kropstype.

Mellem disse to yderpunkter er der selvfølgelig alle blandingstyperne. Vi kunne foretage denne analyse uden egentlig psykisk tilkobling og alene gå ud fra det, vi ser, men vi må til stadighed fastholde den baggrundsviden, at blokeringerne har rod i et samspil med psyken, og at der i korrektionen af holdningsmønsteret kan opstå psykiske konflikter som modstand, sammenbrud og undvigelser.

Den rigide kropstype

Hos den rigide kropstype finder vi, at overkroppen er overspændt, solar plexus-området spændt og ofte fremskudt aggressivt. Ryggen er stram og har et stort lændesvaj, benene er ofte overstrakte og nakken stiv og låst.

Den kollaberede kropstype

Hos den kollaberede kropstype finder vi ofte svage, ludende skuldre, en rundet ryg – især den øverste del af ryggen – en sammenfalden brystkasse, og et indadtrukket solar plexus-område. Desuden finder vi som regel en underkrop, der har en dårlig forbindelse både med ben og overkrop. Benene er svage, lårene spændte, og hovedet lidt fremadskudt og hængende.

Muskeltonus

Til begge kropstyper – de ovenfor nævnte er ekstremer – hører en tilsvarende muskelspændingstilstand (muskeltonus). Hos den rigide type er musklerne som regel i høj grad overspændte, svære at løse op for og smidiggøre. Denne tilbøjelighed går som oftest igen i stemmens tilstand. Den kan være stiv, usmidig, overkomprimeret og tung.

Hos den kollaberede kropstype er musklerne ofte svage, og man finder for stor bevægelighed (hypermobilitet) i mange led. Det kan være svært at etablere en optimal muskeltonus, og det kan være anstrengende og tidskrævende at få den aktivitet frem i muskulaturen, som skal til for at holdningen kan blive optimal for stemmefunktionen. Hos den kollaberede kropstype finder vi som regel en

løser kompression i stemmen – grænsende til en utæt funktion, men den kan være smidig og hurtig og med et stort omfang.

Kroppens blokeringsområder

Efter først at have set på kroppen som helhed, vil jeg anvende en mere detaljeret analyse af kroppens blokeringsområder. Også til denne beskrivelse kan vi bruge terminologien fra den kroporienterede psykoterapi. Visse dele af kroppen er mere "modtagelige" for spændinger end andre, og jeg deler derfor kroppen ind i fem horisontale "spændingsringe" – de såkaldte permanente pansringer eller blokeringsringe (Lowen 1988).

Spændinger omkring munden

Hele vejen omkring munden sidder der en stærk ringmuskel. Den kan være meget modtagelig for spændinger, og det ses tydeligt på et menneskes artikulationsmønster. Denne spænding hæmmer og belaster artikulationen, og hæmmer også kæbens frie bevægelighed, og den er som oftest opstået sammen med personlighedsdannelsen i en tidlig alder.

Vi skal således undersøge, om artikulationsbevægelserne er frie eller låste, om tekstartikulationen er tydelig både i tale og sang. Hvis den er utydelig, må vi forsøge at finde årsagen. Er kæben låst og ubevægelig, fordi bidefunktionen er forkert, eller er det på grund af spændinger i selve kæbemuskulaturen? Da sang kræver en stor kæbeåbning, er det vigtigt, at kæbens åbne- og lukkebevægelser er frie og naturlige. Ofte kan åbnefunktionen være forstyrret af asymmetri i ansigtsbygningen eller på grund af forkert tandstilling eller bidefunktion.

Stærke mundspændinger hæmmer den naturlige artikulation, og vi ser dem for eksempel hos mennesker, der altid taler "gennem et smil", eller gerne vil skjule tænderne, eller hos dem, der er for generte til i det hele taget at åbne munden og "lukke lyd ud". Disse spændinger har mange lydlige manifestationer. For det første slører de artikulationen i al almindelighed på grund af manglende bevægelighed i artikulationsorganerne. For det andet hæmmer de en nuanceret klang og sproglig melodik, og for det tredje forplanter den manglende åbningsmulighed fortil sig til en neddykning af tungeroden, og etablerer derved bagtunge- og mundguldsspændinger. Disse spændinger er meget synlige, og de er de mest hørbare også for det utrænede øre.

Spændinger i nakke, strube, tunge, kæbe

Dette spændingsområde er nok det mest velkendte og samtidig det vanskeligste og mest tidskrævende at bearbejde for stemmepædagogen. Struben er som bekendt bygget til synkeprocessen, og til beskyttelse og lukke af luftvejen. Denne sammensnøring og beskyttelsesmekanisme kan blive brugt så flittigt, at den til sidst sidder i muskulaturen som en kronisk horisontal spændingsring i nakke, svælg, strube, tunge og kæbe.

Der er gode fysiske forudsætninger for, at spændinger sætter sig netop i dette område, men man må sammenholde dette med psykologiske mekanismer for at forstå, hvorfor disse spændinger er så svære at bearbejde, hvorfor det tager så lang tid at få dem til at slippe, og hvorfor de – lige som man troede, at struben var åben og fri for spændinger – springer op som trolde af en æske i stress-situationer som for eksempel ved koncerter og til prøver.

Psykisk såvel som fysisk danner struben overgangen fra det ydre til det indre rum. Oven for struben kan maden stadig spyttes ud, men efter synkeprocessen er sat i gang, er maden ikke længere under viljens kontrol. Børn bliver ofte tvunget til at "synke" noget, de ikke har lyst til. Det kan være det ganske konkrete, for eks. maden, men det kan også være ord, ydmygelser, urimelige krav og aggressive handlinger. Sproget er fyldt med udtryk for denne psykologiske tilstand: man "sluger bemærkninger", man kan være "kvalt af følelser" og halsen kan blive "sammensnøret af gråd". Spændingsringen opstår som forsvar mod denne indtrængen udefra, men samtidig også som et forsvar mod at lukke "noget" ud, der er uacceptabelt. Det kan være store følelser eller angst og vrede. Denne spændingsring i svælget bliver ofte styret og sat på plads af en stærk spænding i kæben, som derved hjælper med til at kontrollere "forbipasserende materiale" af enten psykisk eller fysisk art.

Disse sammensnøringer kan blive permanente, og de hører selvfølgelig sammen med reduktionen af åndedrættet, hvor tilbageholdelsen ofte medfører et totalt lukke i struben og derved en stor spænding og slitage af stemmemuskulaturen. Spændingsringen i dette område bliver til sidst en funktionel helhed, som nogle tåler bedre end andre. Nogle kan leve ubesværet – dvs. uden subjektive symptomer i muskulaturen – med stærke spændinger, andre får mange symptomer som ondt i nakken og hovedpine, ondt i struben og stemmen, og stemmen trættes hurtigt ved brug og kan til tider svigte helt.

Stemmens lyd er altid i højere eller mindre grad påvirket af dette spændingsmønster, ligegyldigt om der er subjektive symptomer eller ej. Det er som om, der hele tiden er en bremse på lyden, som om den skal forcere en forhindring for at slippe ud. Den bliver monoton, klangfattig og mat, ofte endda luftfyldt. Denne fornemmelse af modstand i stemmefunktionen kan blive så permanent hos et menneske, at det til sidst bliver en tryghed, eller sagt omvendt: fornemmelsen af den frie, ikke-forcerede lyd er så utryk, at

kompensatoriske mekanismer hellere tages i brug, hvor energikrævende og anstrengende de end måtte være.

Spændinger omkring mellemgulvet og ryggen

Dette spændingsområde er uhyre følsomt, og da det ved blokering kan hæmme eller momentant standse åndedrættet, har det afgørende betydning for kroppens forsvarstilstand og for selve den fysiske iltning af hele kroppen.

Den gode, sunde stemmefunktion kræver en åben brystkasse, et naturligt, dybt og styret åndedræt. Dette krav kan støde sammen med opvækstbetingede blokeringstilstande. Oftest er åndedrættet blokeret efter indåndingen. dvs. man standser den naturlige udåndingsrytme, og holder på vejret. Har man ikke fået åndet ordentligt ud, bliver den efterfølgende indånding overfladisk, da der jo ikke er plads til ret megen luft. Dette høje åndedræt foretages ofte i stød, og udåndingen bliver standset af et fuldstændigt stemmelæbelukke. Der opstår altså problemer både med iltningen af kroppen og med stemmefunktionen, der bliver spændt med en overbelastning af lukkemuskulaturen som følge.

Afspændingen af åndedrætsblokeringer, og optræning af det styrede åndedræt er et følsomt og tidskrævende arbejde. Det involverer hele kroppen fra fødderne til hovedet. Det bevidste og organiske åndedræt må indarbejdes sammen med den gode holdning og den gode kropslige balance. Det vil ofte være en arbejdsproces med store udsving. Der vil være perioder, hvor spændinger slipper, hvor der skabes en ny form for kropskontakt – og der vil være stressede perioder, hvor der sker tilbageskridt, fordi det nyindlærte endnu ikke kan tåle psykisk belastning.

Det er efter min erfaring vigtigt bevidst at drage eleven med ind i processens psykiske problematik, uden man derfor behøver at træde ind i psykoterapeutens rolle. Derved undgår man, at eleven bliver forskrækket over egne reaktioner som for eksempel gråd, nervøs latter eller aggressioner mod uskyldige i omgivelserne.

Spændinger i bækkenet

Er underlivsmuskulaturen fastlåst, er kontakten til den nederste del af kroppen svag. Denne del af kroppen er vores fysiske og erotiske energicentrum. Fortrængte eller svage følelser omkring seksualitet manifesterer sig ofte som en låsning af eller som mangel på den muskulære kontakt med bækkenbundsmuskulaturen. Enhver frase og sangøvelse kræver en god støttefunktion, og dette krav indebærer, at eleven skal have muskulær kontakt med bækkenbunden, med den nederste del af bugmuskulaturen og med kroppens flankemuskulatur. Derfor må den dybe kropsforbindelse

genetableres, og for nogle elever kan det være en lang proces. Nogle fatter sammenhængen spontant, fordi forbindelsen, som man ser hos alle små børn, stadig er i live. Hos andre skal man bruge måneders tålmodighed for at få fat i de første svage muskelfornemmelser. De skal så derefter gradvist optrænes og udvikles.

Spændinger i benene og fødderne

Spændinger i lår, knæ og fødder giver en dårlig grundlæggende balance og skaber derved forudsætninger for mange andre spændinger i kroppen, både i lænden og nakken.

Benene og fødderne giver os forbindelse med jordens overflade. Jo bedre man hviler på fødderne, jo bedre man forner tyngden mod jorden, jo mindre energi bruger man på at holde holdningen og overspænde uhensigtsmæssigt.

Man bør derfor i den grundlæggende kropsanalyse se, hvor på fødderne kroppens tyngde ligger. Nogle hviler på indersiden, andre på ydersiden, og andre har hele tyngden på hælene. Denne grundlæggende balance er afgørende for resten af kroppens muskelkoordination, og jeg har ofte til elever store undren brugt megen tid på fodøvelser.

Alle kroppens spændingsområder hænger gensidigt sammen, og opløsningen af spændinger i et område er med til at forstyrre andre og derved forskyde balancen i hele kroppen. Den sunde og hensigtsmæssige stemmefunktion kræver en forbindelse til åndedrætsstøtten, og ringspændinger i for eksempel ryg- og mellemgulvsområdet må derfor bearbejdes og afspændes for derefter at optrænes til koordination med stemmefunktionen. Man kan således ikke arbejde med afspænding uden samtidig at arbejde med en sund og hensigtsmæssig optræning.

En pædagog må fra begyndelsen af sit pædagogiske virke opøve en evne til både at høre og se. Han skal kunne høre både funktionelt og musikalsk-æstetisk. Han skal tillige lære at se på hele personen og dermed læse en krops signaler. Det rummelige og noget diffuse begreb "udstråling" rummer en lang række fysiske og psykiske aspekter, som med en diagnostisk systematik kan konkretiseres og beskrives, og derved danne grundlag for en velfungerende pædagogisk strategi. Helhedsvurderingen af stemme og krop – hvor omfattende den end kan synes – giver et præcist og nuanceret billede af en elevs potentiale og skaber dermed et realistisk pædagogisk arbejdsgrundlag.

REHABILITERING AF STEMMEN

Ved „rehabilitering“ forstår jeg "genskabelse af en stemmes egne muligheder". Rehabilitering er nødvendig, når stemmen ikke fungerer som den burde eller som den plejer. Man rehabiliterer således en stemme, når den fungerer uhensigtsmæssigt og volder problemer. Muskulær overbelastning og forkert vokal teknik er de mest almindelige årsager til rehabilitering. Det kan være en ung stemme under uddannelse, der funktionelt er kommet "på afveje", dvs. har fået stemmebelastende vaner, eller det kan være en ældre "slidt" sanger, der i for mange år har sunget på en for stemmen uhensigtsmæssig måde eller sunget for tungt repertoire.

En overbelastningsproblematik må altid ses i lyset af det individuelle instruments kvalitet og muligheder sammenholdt med alder og uddannelsestrin eller professionelt virke. Som omtalt ovenfor tilhører sangere "plusvariant-gruppen", og især de unge stemmer kan som regel tåle en større overbelastning end normale stemmer, før symptomerne opstår, mens ældre sangere (dvs. sangere i slutningen af 30'erne!) pludselig får overbelastningssymptomer, selvom de ikke har ændret vokale vaner, simpelthen fordi den grundlæggende teknik har været for hård ved stemmen.

Overbelastningsproblematikken hænger altid sammen med compensationer. Når en stemme bliver belastet ud over dens spontane muligheder, træder "hjælper" til. Det kan for eksempel være halsens og nakkens muskler, der aktiveres for at støtte toneansatsen og stemmens kompression. Er selve primærlukket utilstrækkeligt kompenserer halsens og svælgets muskler øjeblikkeligt enten af angst for en upræcis ansats eller ved ønsket om en kraftigere lyd end den, stemmen egentlig kan frembringe af sig selv. Det er derfor nødvendigt at fjerne de kompensatoriske spændinger for derefter at genoptræne stemmens spontane og sunde funktioner. Det kan i en rehabiliteringsproces aldrig lade sig gøre at gå fra en hyper-funktion til en optimal funktion. Man må altid igennem en fase med en hypo-funktion før den egentlige genoptræning kan finde sted.

Behandling af et rehabiliteringstilfælde

Ida var et meget musikalsk barn, der begyndte at spille violin som ganske ung. Da hun var 18 år begyndte hun tillige at synge og det viste sig, at hun havde en usædvanlig smuk stemme, og hun kunne vælge, om hun ville være violinist eller sanger. Hun valgte at blive sanger og fik en "hurtig" sanguddannelse. Hun kunne jo så meget i forvejen, var musikalsk begavet og langt fremme i sin musikalske udvikling. Samtidig var hun vant til øvedisciplinen fra violinen, så hun øvede sig flittigt som sanger og fik en strålende debut i et stort operahus som

25-årig. Hun blev hurtigt meget efterspurgt som operasanger og solist i både et klassisk og helt moderne repertoire, da hun uden vanskelighed hurtigt kunne indlære ny musik. Hun fik i mange år en stor alsidig og spændende karriere.

Jeg møder Ida, da hun er 38 år gammel. Stemmen er stadig klangskøn med en helt personlig og meget spændende timbre, men problemerne er begyndt at tårne sig op. Stemmen har mistet sine øverste toner, og sopranrepertoirets toptoner kan nu kun frembringes ved forcering. Intonationen er ofte for lav – især i det høje mellemlige, selvom hun er en uhyre musikalsk sanger, der normalt synger rent – og pianofunktionerne er ufokuserede og luftfyldte. Sidst, men ikke mindst, da det er så hørbart: vibratoet er blevet alt for stort. Ofte bliver stemmen træt og overbelastet, og der opstår hyppige ødemer, som kun går væk ved fuldstændig stemmero. Ida er ofte blevet tvunget til at aflyse engagementer, og hendes rygter er derved begyndt at blive dårligt, hvilket kun forstærker de vokale og psykiske problemer.

Da hele Idas identitet – hele den grundlæggende personlighed – hænger sammen med at være sanger og musiker, er selvtilliden blevet afhængig af at have professionel succes. De sanglige problemer har derfor medført en stor personlig krise, der manifesterer sig som en dyb angst og usikkerhed. Denne angst har i løbet af 3-4 år udviklet sig til voldsomme spændinger i to af de farligste spændingsringe: nakkehalsområdet og solar plexus-området. Angsten har så grundigt forstyrret hele den naturlige energibalance mellem krop og stemme, at både åndedræt, støtte og tonedannelse er forstyrret. Helt enkle fraser bliver problematiske, og sange og partier, som tidligere ikke fremviste vanskeligheder, er blevet ganske usyngelige.

Dette rehabiliteringstilfælde er "efter bogen", dvs. det frembyder alle de problemer, som stemmepædagogen møder i forbindelse med en rehabiliteringsproces. Grunden til, at dette eksempel er så ekstremt – og derved også så sørgeligt – er, at det grundlæggende talent og vokale materiale har været så exceptionelt, at alle advarselsklokker er blevet overhørt. Stemmen lød jo stadigvæk godt, selvom det kun var for halv kraft, og den musikalske og kunstneriske personlighed kompenserede i høj grad for de vokale mangler.

Omlægningen af de vokale vaner, der har medført problemerne, og opbygningen af nye og holdbare vaner kan lade sig gøre, men det tager tid og kræver dyb psykisk koncentration og megen øvetid. De høje, professionelle

krav må fjernes for et stykke tid, og den psykiske ro og selvtillid genopbygges, selvom stemmen ikke fungerer, som den gjorde oprindeligt.

Et omhyggeligt rehabiliteringsforløb kan let strække sig over 2-4 år, og grundstammen i det ligner enhver grundig uddannelse af et sundt stemmemateriale. Genoptræningsprogrammet gennemløber de samme faser som begynderundervisningen af en sund og normal stemme, bortset fra at aflæringen af de uhensigtsmæssige vaner i begyndelsen af rehabiliteringsforløbet er uhyre opmærksomhedskrævende. Det er en muskulært set langt lettere proces at indlære for første gang end senere at aflære belastende funktioner, før man på ny skal indlære det rigtige og sunde.

Jeg vil i det følgende gennemgå fire væsentlige punkter, som danner grundstammen i ethvert rehabiliteringsforløb, og som efter en begynderperiode med afspænding af kompensationer også indeholder de faser, som den normale førstegangsindlæring gennemløber.

Afspænding af unødvendige kompensatoriske spændinger

Efter en grundig stemme- og kropsanalyse kan man stille en diagnose og ud fra den enkelte stemmes funktionelle problemer tilrettelægge et individuelt dagligt øveprogram.

Hyperfunktion

Ved den funktionelle hyperfunktion er trykket under stemmen for voldsomt, selve stemmelæbernes lukkefunktion for kraftig, og registerbehandlingen for tung. Vokalansatserne bliver derved for hårde, og ofte lyder de stødende som sprængansatser og konsonantdannelsen foregår som regel under ansatstenen. Talestemmen er uegal og knirkende, og sangstemmen mangler de lette ansatser i højden. Klangens er tør og pianofunktionen ikke frit klingende.

En overkomprimeret stemme kan udvikle ødemer på stemmelæberne, og dette kan, hvis der ikke hurtigt sker en aflastning, gå over til en mere alvorlig skade, de såkaldte stemmeknuder.

Når der opstår ødemer, dvs. når der kommer en væskeansamling og en fortykkelse på stemmelæberne, forsvinder randfunktionen især i det høje mellemløje, i det område, der kaldes passagio'en. Ødemer og stemmeknuder kan ved en aflastende stemmeterapi forsvinde i løbet af et par uger, men stemmen skal behandles forsigtigt og med omtanke derefter for ikke at blive overbelastet igen.

En overkompression kan også udvikle sig til fonasteni, dvs. kronisk stemmetræthed. Fonasteni har mange symptomer fælles med almindelige forkølelser og ondt i halsen. Derfor er det så vigtigt ved det indledende

interview at spørge til antallet af forkølelser pr. år. Ved kronisk overbelastning bliver slimhinderne røde, og der opstår ofte smerter i halsen og omkring struben. Hos sangere ytrer fonastenen sig ofte ved en for lav intonation, et uhensigtsmæssigt vibrato, og bortfald af et større eller mindre toneområde i stemmen. Hos mennesker, der taler meget, ledsages træthedsfølelsen af en konstant hæshed og i alvorlige tilfælde af stemmesvigt (afoni).

Har man disse symptomer skal man holde op med sin normale brug af stemmen, hvad enten det drejer sig om at tale eller at synge. Stemmen skal på "værksted", dvs. man må arbejde med de utilstrækkelige funktioner for at genoprette balancen i stemmens muskulære samspil. Stemmen skal afkomprimeres, og sunde ansatsreflekser indarbejdes igen.

Afkompression er dog ikke hele løsningen. En afkompression afslører ofte endnu en utilstrækkelighed. Overkompression dækker nemlig meget ofte over en underkompression. Som regel har en hyper-funktion sin rod i en hypofunktion. Det for faste lukke er opstået på grund af en utilstrækkelig muskulær smidighed og en utæthed i det primære stemmelukke, som der så kompenseres for – især på de åbne vokaler (Forchhammer 1964).

Afspændingen af stemmen foretager man med helt enkle øvelser i bund- og mellemregisteret. Man må finde de toner, som fungerer bedst i stemmen. Det er vigtigt at overdrive flow-funktionen, så lyden hele tiden "hænger" på luften.

Dette arbejde skal integreres med de øvrige daglige vaner. Det er nemlig ikke så vanskeligt at reparere på selve ondet. Det behøver som omtalt ikke at tage mere end et par uger at få et alvorligt ødem eller en stemmeknude til at forsvinde. Det vanskelige er at ændre de vaner, der har skabt fejlfunktionen. Det er der, koncentrationen og motivationen skal sættes ind. Man skal i en sådan periode hele tiden være bevidst om, på hvilken måde man bruger sin stemme – også i den spontane tale. Man skal øve sig mange gange om dagen, ofte kun 5-10 minutter ad gangen, men under fuld koncentration.

Man må også være omhyggelig med, at man ikke etablerer nye uvaner i en rehabiliteringsperiode ved for eksempel at begynde at tale på en anden måde end den normale, fordi stemmen føles underlig. Man må ud fra sin viden om, hvordan stemmen burde være, bruge den bevidst og forsigtigt.

Hypofunktion

Har man en ren hypofunktion, dvs. en svag og utæt stemme, skal den svage lukkefunktion optrænes med for eksempel staccato- og glideøvelser sammen med den bevidste brug af kroppen.

Det er vigtigt, at et rehabiliteringsforløb foregår i samarbejde med en halslæge. Den endelige og helt præcise diagnose af en stemme før og undervejs i et

rehabiliteringsforløb kan kun foretages sammen med videooptagelser af stemmen i funktion. Anbefaler halslægen en medicinsk eller kirurgisk behandling af en stemmelidelse som for eksempel stemmeknuder, må man som stemmepædagog huske, at en stemme ikke bliver fuldstændig helbredt ved indgrebet. Den stemmepædagogiske før- og efterbehandling er lige så vigtig, fordi årsagen til forandringerne må ændres. Det er de daglige vaner, der skal lægges om. Ellers kommer ødemeerne eller knuderne hurtigt igen.

Re-etablering af spontane reflekser og primær tonedannelse

Al lydgivning, både tale og sang, skal bevare elementer af spontanitet, ellers bliver lyden gold og kunstig, og derved ikke brugbar til at kommunikere følelser. Sang er en "forarbejdet spontanitet", og tonedannelsen skal være et resultat af en mental forestilling, således at strubemuskulaturen reflektorisk indstiller sig til den ønskede tonehøjde og tonekvalitet.

Det er denne meget vigtige spontanitet, der ofte er forstyrret af fejlfunktioner og af compensationer. Er tonehøjden, klangen og fraseringen ikke forberedt ved en mental og fysisk koncentration sammen med indåndingen, bliver ansatsen ofte upræcis og i forkert balance. Gør man for meget for at producere en frase, mister man de spontane reflekser, og derved præcisionen. Der er sangere der ser nydelige ud i alle mellemspillene, men som totalt skifter udseende, og dermed identitet, når de indstiller hoved- og ansigtsmuskulatur, kæbe og mund på forunderlig vis, inden frasens første tone sættes an. I stedet er det vigtigt konsekvent at tænke en tonen og en frase, før man producerer den. Tonedannelsen bliver på den måde et indirekte resultat af en automatik mellem tanken og der energi, der ligger i udåndingsluften. Tonen skal også tænkes "støtten", dvs. man skal optræne kroppen til reflektorisk at yde den nødvendige energi til en given tonehøjde og fraselængde.

Re-etableringen af de spontane reflekser indarbejdes fra selvfølgelige og naturlige toner i taleområdet, og med op- og nedadgående glideøvelser og bløde ansatsøvelser, og det er omkring disse øvelser, at tale- og sangfunktion hænger sammen som to sider af samme mønt. Det er de samme muskulære reflekser, der skal bruges, de samme tankebaner og nerveimpulser, der skal holdes frie. Hvad der er godt for talestemmen, er et godt fundament for sangstemmen.

Disse principper kan lyde enkle og ligetil, og det er de vel i virkeligheden også. Men det er denne enkelhed, der kræver træning og gentagelse, og som involverer en større eller mindre grad af psykisk konfliktstof. Pædagogen må optræne et funktionelt sikkert øre for, hvad der er frit, og hvad der er spændt. Eleven må gentage de nye funktioner så mange gange, at han opnår en tillid til, at der indirekte sker det, der skal ske i stemmen, hvis han tænker rigtigt og indstiller og bruger kroppen rigtigt. Det er ofte lettere at bruge stor

muskelenergi end at lade være med at gøre noget, og det kan være svært at stole på, at det, man forestiller sig, kommer, fordi forudsætningerne er bragt i orden. Det er dette element i korrektionsbehandlingen af fejlfunktioner og kompensationer, som jeg er mest vedholdende med. Det er jeg, vel vidende, at man kan kalde arbejdet ensformigt og trivielt, men det er så en pædagogisk opgave at gøre det ensformige meningsfyldt.

Synkronisering af åndedræt og udvikling af stemmens dynamik

Når kompensatoriske spændinger er fjernet og stemmens spontane ansatsfunktioner er gendannet, kan den sanglige genoptræning begynde. Den indre strubemuskulatur optrænes, så den holdes i balance og bliver smidig og stærk – uden at blive overbelastet. Denne optræning skal foregå i stemmens fulde tonale og dynamiske omfang. Når den indre strubemuskulatur er smidig, stærk og præcis i funktionen, behøver den ikke kompensatoriske hjælpefunktioner fra den ydre halsmuskulatur og tunge og kæbe. Dette arbejde er tidskrævende, da muskulaturen både skal aflære gamle vaner og optrænes til nye. Det kan tage lang tid at smidiggøre den indre strubemuskulatur, især hvis stemmen i årevis har været overkomprimeret og båret af et for højt tryk under stemmelæberne.

Generelt er der stor forskel på varigheden af rehabiliteringsforløb, men skal en stemme "lægges om", fordi det er uhensigtsmæssige og belastende sangtekniske vaner, der er årsagen til rehabiliteringen, kan det let tage 2-3 år, før en ny professionel standard er tilvejebragt. Dette er ikke ensbetydende med, at en sanger ikke kan synge professionelt i denne omlægningsfase, men indstuderingen af nyt repertoire skal foregå meget omhyggeligt, fordi der i en koncertsituation ikke kan tages optimale hensyn til stemmens sunde funktion. Et for stort professionelt virke sammen med en rehabiliteringsproces sinker derfor altid omlægningen til de nye vaner.

Er vanerne derimod grundlæggende gode, og er overbelastningen opstået i forbindelse med en forkølelse eller "ved et uheld", så kan genetableringen foretages i løbet af uger eller måneder. Men under alle omstændigheder kan omkostningerne både fysisk og psykisk være store. Muskler har nu engang en meget lang hukommelse, og det er så langt sværere at reparere end at indlære rigtigt fra begyndelsen.

Sammensmeltning til helhedsfunktionen

Den sunde helhedsfunktion genskaber stemmens iboende muligheder, dvs. finder tilbage til det stemmen egentlig var, før overbelastningen fandt sted. Genetableringen af de sunde vaner kan derfor naturligt sammenlignes med indskolingen af en ung stemme. Det er den sunde, hensigtsmæssige og ikke overbelastende stemmebrug, der er både den normale sangundervisnings og

rehabiliteringsprocessens mål. Når sunde vaner er etableret, skal de dagligt holdes ved lige, og dette øvelsesarbejde kalder jeg for stemmetræning.

Stemmetræning

Begrebet kan lyde "umusisk", men det behøver det ikke at være. Jeg kan sammenligne det med balletdanseres stangskole. Den kontrollerede og koncentrerede gentagelse af vigtige delfunktioner optræner en ny natur, som danner forudsætningen for en fri stemmeudfoldelse og dermed for et frit musisk og kunstnerisk udtryk.

Man kan se på sin "stemmedag": hvor meget bruger jeg stemmen, og til hvad? Stemmen skal hver dag bearbejdes alsidigt. Det vil for eksempel sige, at hvis man bruger den tunge del af stemmen meget – for eksempel taler mange timer om dagen – skal man huske at arbejde med den ubrugte del af stemmen, dvs. randregisteret og højdefunktionen. På samme måde skal man også tænke alsidigt, når man skal indstudere en rolle eller forberede en koncert. Man skal se på rollens specielle krav – for eksempel koloraturer – og integrere øvelsesarbejdet i den daglige stemmetræning. Man forbereder stemmen til et bestemt parti inden indstuderingen. Kræver en rolle en bestemt belastning – er der for eksempel brede passager – må også dette sættes ind i helheden og stemmens kondition oparbejdes inden et anstrengende prøveforløb.

Man kan belaste stemmen meget, hvis man ved, hvordan man også kan aflaste den. Konstant belastning nedbryder musklers ydeevne. Det er derfor vigtigt, at man efter en kraftig belastning, for eksempel efter en koncert eller forestilling "synger energien ud af stemmen". Stemmen skal afkomprimeres med lette øvelser i taleområdet, det jeg kalder for "at synge ned", inden man giver sig til at tale, og inden man går i seng. Ellers overnatter der for megen energi i stemmen, som sidder i muskulaturen og belaster arbejdet næste dag.

På samme måde skal en stemmes opsyngning være alsidig og tilpasset stemmens individuelle og dagens specielle krav. Hvis man forstår sin stemme, hvis man ved, hvordan man dagligt skal arbejde med den, og hvis man har en teknik, der er sikker og fri og som udfolder stemmens medfødte muligheder, så opstår der en enkelhed, som giver en sikkerhed og en stor frihed til kunstnerisk fortolkning.

"Ida" fortsat:

Arbejdet med Idas stemme har nu varet i 3 år, og en god professionel standard er opnået igen. Intonationsproblemerne er løst, og stemmens helhedsfunktion er blevet god og nogenlunde stabil. Ida er tilbage i professionen igen, om end ikke på samme niveau som før, og stemmens ungdommelighed er ikke kommet tilbage – i stedet er der kommet en noget mørkere og bredere klang. Den psykiske del af

rehabiliteringsprocessen har voldt store problemer. Selvom Ida på alle måder er talentfuld, har hun i dag svært ved at stole på, at hun kan det, der forventes af hende, og at stemmen holder i et prøveforløb op mod en koncert eller en premiere. Kontrollen af nervøsiteten er blevet et problem, der er ude af proportioner med den nu positive vokale tilstand. Denne del af processen kan blive meget langvarig, og som stemmepædagog kan jeg kun til en vis grad hjælpe og støtte. Det egentlige arbejde ligger hos Ida selv.

De pædagogiske erfaringer, som man får fra en langvarig rehabiliteringsproces som for eksempel Idas, får direkte afsmitning på uddannelsen af den unge sanger. Når man på nærmeste hold har været vidne til, hvor galt det kan gå – selv for den mest begavede sanger – bliver man som pædagog ekstra omhyggelig med uddannelsen af den unge sanger, hvor netop pædagogens dybe forståelse af den individuelle stemme og personligheds muligheder, og etableringen af sunde og hensigtsmæssige vaner, bliver altafgørende for det senere helst langvarige karriereforløb.

3. PÆDAGOGISK FORMIDLING

At man, naar det i Sandhed skal lykkes En at føre et Menneske hen til et bestemt Sted, først og fremmest maa passe paa at finde ham der, hvor han er, og begynde der. Dette er Hemmeligheden i al Hjælpekunst.

Søren Kierkegaard: Synspunktet for min Forfatter Virksomhed. Kbh. 1859.

Forståelsen for dynamikken mellem arv og miljø og den tætte sammenhæng mellem psyke og soma har givet mig nye redskaber til analysen og diagnosen af en elev, og den har også medført, at jeg møder eleven med realistiske forventninger til selve undervisningsforløbet, især i forhold til tidsfaktoren.

Men den pædagogiske strategi i undervisningsforløbet er tillige påvirket af de krav, nutidens elever stiller. Ud over vejledning til deres vokaltekniske, musikalske og kunstneriske udvikling forventer eleverne en indføling og forståelse på mange områder, der har med deres eksistentielle problematik at gøre. Dette krav får naturligvis indflydelse på undervisningsformen og formidlingen af faget.

Jeg vil derfor i dette kapitel beskrive nogle vigtige elementer i processen mellem stemmepædagog og elev. Det er mit håb, at en forståelse for de kræfter, der ligger i tovejskommunikationen mellem lærer og elev, og en viden om de karakteristiske faser, som eneundervisningen gennemløber, sammen med en indsigt i eneundervisningens intellektuelle og motoriske indlæring og verbale og non-verbale kommunikationsform, kan skabe grobund for en mere kvalificeret pædagogisk planlægning og strategi, og dermed resultere i et forbedret undervisningsresultat.

Ved at sætte fokus på processen mellem lærer og elev i eneundervisningen fravælger jeg at behandle undervisningsformer som holdundervisning og undervisningen i de såkaldte "masterclasses". Jeg undlader også at komme ind på undervisningens progressive faglige indhold, som for eksempel repertoireforslag, indstuderingsteknikker og især stemmetekniske øvelsesbeskrivelser, som kun meget vanskeligt lader sig formidle skriftligt.

ENEUNDERVISNINGEN SOM PROCES

Eneundervisning er en tovejskommunikation, hvor opmærksomheden uafbrudt flyder mellem parterne – årsag og virkning går begge veje. Det særlige ved eneundervisningen er den tætte relation, der opstår mellem elev og lærer. I det ofte årelange forløb foregår afgørende processer, som påvirker eleven både fagligt og personligt. Stemmepædagogen er i perioder en uhyre vigtig person i elevens liv – til tider næsten den vigtigste – fordi han besidder nøglen til det, som eleven er mest optaget af, nemlig at udvikle sin stemme og at blive en god sanger.

Denne tætte relation lægger et stort ansvar på pædagogen, både på hans faglige kompetence og på hans personlige integritet. Han må være i stand til at formidle hele stemmepædagogikkens brede faglige indhold i en ansvarlig pædagogisk form, som skal være et resultat af bevidste og klare valg. Det er derfor jeg tillægger den indledende analyse og diagnose af en elevs talentsammensætning, stemme- og kropstype så stor betydning.

Lærer-elev-relationen: et tillidsforhold

At bede om hjælp af en professionel autoritet er på mange måder angstprovokerende for et ungt menneske. Den unge elev har mange spørgsmål i hovedet, når han møder til første time: Hvordan er pædagogen? Synes han om mig? forstår han mig? ser han mig?

Eleven har et ubevidst forsvar, som beskytter ham mod nederlag og mindreværdsfølelse og mod at blive såret. Det er derfor afgørende for tillidsforholdet mellem lærer og elev, at læreren allerede ved det første møde forstår elevens forsøg på at åbne sig og vise, hvem han er, og hvad han kan. En lærer skal forsøge at forstå snarere end at vurdere og bedømme. En lærer skal aldrig begynde med at sige (heller ikke selvom han skulle tænke det) at "det du kan og har lært er helt forkert – nu skal jeg lære dig det rigtige". Han skal derimod rose en elev for alt det positive, der er at rose, og derved direkte og indirekte sige: "jeg kan hjælpe dig på min måde – har du lyst til min hjælp?" Hvis eleven finder læreren tillidvækkende og troværdig, er grundlaget lagt for det samarbejde, som til tider varer mange år.

Tillidsforholdet mellem lærer og elever er en forudsætning for, at den langvarige eneundervisningsrelation kan udvikle sig harmonisk og bære igennem de forventelige problemer og kriser, der opstår undervejs. Nutidens unge er som oftest tillidsfulde, men de er også åbne med forventninger og kritik. Dette stiller krav til den langvarige lærer-elev-relation, og et er sikkert: en sangeruddannelse tager tid. Den muskulære indlæringstid skal harmonere med den øvrige musikalske og kunstneriske udvikling og med den personlige modning. Denne udvikling kræver kontinuitet, og det er vanskeligt at skifte lærer og dermed metodik mange gange i et uddannelsesforløb. Tillidsforholdet

mellem lærer og elev må derfor have en så professionel form, at det kan bære en langvarig relation. På dette punkt adskiller eneundervisningen sig klart fra den kortvarige masterclass-undervisning, som ikke lægger op til så stærk en relation mellem lærer og elev.

PÆDAGOGTYPER – PÆDAGOGEGENSKABER

Hele vores musikalske undervisningstradition er forankret i mesterlæren, hvor pædagogen pr. definition er "mester" og eleven "lærling" ved undervisningens begyndelse. Det faglige indhold er et klassisk repertoire af høj kvalitet, og de heri liggende kvalitetskrav fungerer som norm og niveau ved både optagelsesprøver, eksaminer, koncerter og konkurrencer. I forholdet mellem mester og lærling ligger der naturligt også en høj grad af identifikation og imitation, som er elevens direkte og indirekte rettesnor gennem uddannelsesforløbet.

Denne undervisningsform har eksisteret i århundreder, og den har holdt vores musikalske kulturarv levende, men den frembyder i forbindelse med sangundervisning nogle klare problemer. Stemmepædagogen skal – ud over at være mester og forbillede – også være instrumentbygger, og det af et instrument, der både er skjult og dybt forankret i den ubevidste del af det enkelte menneskes personlighed. Det er denne problematik, der adskiller stemmeundervisning radikalt fra instrumental undervisning, og det er derfor, at stemmepædagogen må besidde og erhverve sig bestemte og nødvendige egenskaber, hvis undervisningen skal være forsvarlig og professionel.

Hvis pædagogen ikke tolker en elev rigtigt i forhold til talent-sammensætningen og ikke forstår hvilken "sangertype", en elev er, men i stedet hovedsageligt baserer sin undervisningsform på egne erfaringer, rummer faget mange muligheder for fejltolkninger af en elevs potentiale. Sker det, kommer pædagogen til at udvikle et "forkert" instrument. Jeg har desværre mødt mange elever, der har været fejltolket og derefter fejludviklet. Det kan selvfølgelig skyldes elevens eget valg – for eksempel at han gerne vil imitere sin lærer – men også, at pædagogen kun var i stand til at formidle egne erfaringer, fordi han ikke havde viden om andres muligheder og problemer.

Resultatet af en fejltolkning er desværre læderende for en elev – både for hans stemme og for hans personlighed. Den forkerte vokale teknik sidder som en fejludvikling af stemmens muskulære koordination, og det er både en vanskelig og tidskrævende proces at omskole, jf. rehabiliteringsafsnittet i kapitel 2. Desuden bliver en elev "fremmedgjort" over for sin egen væsenskerne, hvis stemmen ikke fungerer som en naturlig forlængelse af personligheden. Det spontane og direkte udtryk bliver hæmmet, hvis det skal formidles gennem et "medie", der lyder kunstigt og føles unaturligt, og som kræver for stor og forkert muskulær energi. Jeg har mødt mange elever, for

hvem det var en stor sorg og en dyb personlig blokering, at stemmen og dermed det musikalske og kunstneriske udtryk, ikke var en naturlig del af deres identitet. Tilsvarende har jeg set den befrielse og lykke, det er for en elev at få "sin egen" stemme tilbage.

Nu er det heller ikke sådan, at det modsatte af mesterlæren – det man kunne kalde en elevstyret undervisning eller "learning by doing" – er den ideelle undervisningsform. En elev er ikke selv i stand til at tolke sit instrument og sin talentsammensætning. Der skal et menneske udefra med et "ydre øre" til at se, høre og tolke. Stemmeundervisning – og også anden musikundervisning – må derfor både af tradition og af nødvendighed være en lærerstyret og lærerdomineret undervisningsform. Det er derfor, at pædagogens betydning og indflydelse er så stor, og også derfor, at det er så vigtigt, at der hos pædagogen er viden og klare valg til stede, for at elevens potentiale kan blive tolket rigtigt.

Efter mine begreber udtrykker Søren Kierkegaard-citatet klart og præcist de ideelle krav til den ansvarlige pædagog. "At man må finde en elev der, hvor han er, og begynde der", beskriver det, jeg kalder for den "elevunderstøttende pædagog". En elevunderstøttende pædagogik må udspringe af valg, der er styret af elevens forudsætninger og niveau.

Pædagogen må besidde en naturlig autoritet. Han må ved stort nærvær og følsomhed over for elevens behov og muligheder søge at fremkalde og vedligeholde det positive i elevens udvikling. En elevunderstøttende pædagog må være i stand til at variere sin undervisningsmetodik alt efter hvilken elevtype, han har med at gøre.

Der er ingen enkel løsning i vurderingen af en elev-type, men pædagogen må, gennem den grundige analyse og diagnose og ved hjælp af sin menneskelige viden og intuition, forsøge at "se" en elev så rigtigt som muligt, og især finde ud af, hvorfor han vil synge, dvs. hvilken sangertype han er.

Dominerende eller eftergivende pædagogik

Dette ideelle krav om en individuel, elevunderstøttende pædagogik kan forårsage et sammenstød med pædagogens egen personlighed. Det er ikke alle – især ikke store kunstnere – der så altruistisk kan frigøre sig fra den vante selvudfoldelse og omstille sig til kravene i den pædagogiske situation. Den store kunstneriske og karismatiske personlighed vil dog altid besidde en stor autoritet og videregive inspiration, men dette indebærer ikke nødvendigvis en pædagogisk evne og en faglig metodik, der er tilpasset den enkelte elevs virkelige behov i det lange uddannelsesforløb.

Er pædagogen ikke bevidst om eneundervisningens kræfter og dermed også dens naturlige grænser, og har han ikke både viden, kompetence og menneskelig modenhed med kendskab til egne muligheder og virkemidler som underviser, kan lærer-elev samarbejdet udvikle sig til det, jeg kalder for en uprofessionel relation. Enten fordi pædagogen bliver for dominerende, eller fordi han – måske endda ud fra omsorg og forsigtighed – "byder under" og derved selv overskrider eller lader eleven overskride naturlige grænser i samarbejdet. Jeg vil derfor i det følgende beskrive forskellige pædagogtyper, som jeg finder uprofessionelle i forhold til den ideelle elevunderstøttende pædagog.

Den dominerende pædagog

Den dominerende og selvudfoldende lærer optræder som en alvidende autoritet, der forventer lydighed og respekt. Han fungerer bedst uden for stor diskussion om undervisningens indhold og tilrettelæggelse, og mener, at undervisningen forløber hurtigst og mest effektivt, hvis eleven tilpasser sig hans krav. Denne lærertype kan til tider fungere med en elevtype, der har stor grundlæggende selvtillid og integritet, og som derfor ikke føler sig truet af en dominerende personlighed, men den kan være ødelæggende for sartere elever med en ringere grundlæggende selvtillid. De kan ikke udvikle sig i den lærerdominerede lærer-elev-relation, fordi de føler, at der stilles for store eller forkerte forventninger til deres talent. Angsten for ikke at opfylde disse forventninger hæmmer dem, og forstyrrer indlæringsprocessen og dermed en sund og naturlig udvikling.

Den overvenlige pædagog, der har for stor omsorg

Hvis lærerens interesse for eleven breder sig længere ud end det professionelle samarbejde, overskrider han grænserne til den private sfære og blander privatliv og professionelt samarbejde på en uklar – og måske endda upassende – måde, måske fordi han direkte eller indirekte gerne vil have indflydelse på elevens hele liv. Han kontakter eleven unødigt uden for timerne, og delagtiggør eleven i eget liv og egne problemer. Læreren vil gerne leve med og gennem sin elev, og hans selvfølelse bliver afhængig af, om eleven opfylder hans forventninger, der eventuelt kan være urealistiske.

Han kan også blive personlig ulykkelig, hvis eleven gerne vil finde en ny lærer, og han kan tilbyde eleven gratis undervisning, hvor et undervisningsvederlag burde være en naturlig ting. Denne uklarhed i lærer-elev-relationen vil altid forstyrre og hæmme en faglig udvikling.

Den eftergivende pædagog, der ikke sætter grænser og ikke stiller krav

Nogle elever føler, at de har behov for mere kontakt med pædagogen end den, der ligger i undervisningstimerne. De overskrider undervisningens naturlige grænser ved for eksempel at ringe eller maile unødigt til læreren med problemer eller spørgsmål. Har læreren ikke en naturlig autoritet, som markerer, at det ikke er rimeligt, at eleven henvender sig når som helst, og at læreren skal bestemme og ordne ting, som eleven selv burde klare, bliver selve den pædagogiske relation rodet og uklar, og eleven bliver egentlig hjulpet dårligt.

Læreren kan også af venlighed eller magelighed undlade at stille krav til sin elev – dvs. være for lidt ambitiøs og krævende i forhold til elevens talent. Derved kommer eleven let til at miste sin selvtillid og tro på egne muligheder, og den naturlige udvikling bliver bremset. Han kan også af venlighed eller forsigtighed undlade at fortælle en elev, at hans professionelle forventningsniveau er urealistisk – enten for at undgå den ubehagelige situation at sige noget nedsættende om elevens evner og muligheder eller af angst for at miste eleven.

Jeg vil, som modsætning til de uprofessionelle pædagogiske relationer, i det følgende beskrive de krav, som jeg synes man naturligt må stille til den ansvarlige elevunderstøttende pædagog, der er bevidst om sin kompetence og sine virkemidler som underviser.

Elevunderstøttende pædagogik

Som lærer bliver man først klar til at varetage den langvarige eneundervisning af et sangertalent selvstændigt og forsvarligt, hvis man selv har en omfattende egen viden – har modtaget en langvarig sangundervisning på professionelt niveau – helst efterfulgt af egen karriereerfaring – og en pædagogisk erfaring. Desuden er det vigtigt at lytte til andres undervisning og at have en kompetent supervision af egen undervisning.

Faglig og personlig selvindsigt

Det er vigtigt, at en lærer kan skelne mellem faglig og personlig selvindsigt.

Den faglige selvindsigt indebærer selvfølgelig, at pædagogen erhverver sig en stor faglig kompetence og teoretisk viden, der som tidligere nævnt, i forbindelse med sangerfaget omfatter mange deldiscipliner som for eksempel anatomi, fysiologi, akustik, sprog og fonetik. Denne viden akkumuleres og assimileres og bliver som et tilgængeligt forråd til brug for øvelser og forklaringer.

Da de sangrelaterede emner er så omfattende og til stadighed bliver udvidede med samtidens musik, er lærerens tilegnelse af egen-viden en proces, der aldrig ophører. Da det heller ikke er forventeligt, at en og samme person skal besidde erfaring på alle områder, omfatter en faglig selvindsigt en viden om, hvad man er god til, og hvad man ikke er så god til. Således kan man, når det er nødvendigt, henvise en elev til en kapacitet på et område, som man ikke selv er så stærk i.

Pædagogens merviden skal selvfølgelig ikke deles med eleven fra begyndelsen af et undervisningsforløb. Der skal uddeles den mængde viden og indsigt, der er relevant og mulig i forhold til elevens talent, motivation og faglige niveau. For eksempel kan en elev blive overvældet, hvis en lærer mener, at elevens talent er bæredygtigt til en stor karriere jf. eksemplet med "Gerda". Havde jeg fra begyndelsen fortalt hende, hvor exceptionelt jeg mente hendes potentiale var, havde det forstyrret hendes proces. Det var først efter en personlig modning, at hun turde tage sit talent alvorligt og stole på, at det var muligt at forfølge ambitiøse mål.

Omvendt må pædagogen være ærlig over for en elev, hvis han mener, at talentet ikke kan bære til elevens eget og for høje forventningsniveau. Det kan være hårdt at fortælle en elev, at en professionel karriere er et urealistisk mål for undervisningen, selvom det er hans hedeste ønske.

Ud over en faglig viden er det vigtigt for en pædagog at have stor selvindsigt og selvforståelse i forhold til sit eget liv og sin profession som underviser. Også dette er en stadig proces. Det kræver modenhed og viden om egen udstråling og om egne problemer og konflikter, hvis man vil forholde sig til sin undervisningsmetodik og forstå, om man underviser kompetent og professionelt.

Empati

Man må aldrig undervurdere den pædagogiske kraft, dvs. den overføringsenergi, der ligger i den gode tovejskommunikation mellem en indsigtfuld lærer og en elev. Denne overføringsenergi kan i den sunde og gode relation fungere positivt, men i den dominerende og usunde fungere negativt. I den velfungerende tovejskommunikation kaldes den indfølelse, som især læreren skal være i besiddelse af, for empati.

Empati kan defineres som evnen til at sætte sig ind i, hvad andre mennesker føler. Denne – ofte intuitive – opfattelse af andre mennesker omfatter i forbindelse med sangundervisning pædagogens evne til at sætte sig ind i både elevens følelser og tilstande og i hans vokale funktion. Den udspringer af en evne til at "læse" et andet menneske på mange forskellige kanaler på en gang –

både de verbale og funktionelle kanaler og alle de psykologiske og nonverbale som kropssprog, stemmeleje, dynamik, gestik og mimik.

Den talentfulde og efterhånden erfarne pædagog kan opbygge et sanseapparat, der er så følsomt, at fejlfunktioner både høres, ses og tillige "mærkes" på lærerens egen krop, og hans korrektioner bliver præcise, fordi han ud over det auditive og visuelle også har sig selv som referenceramme. Alle de informationer læreren modtager, kan han empatisk bringe ind i sig selv for at føle dybden af dem. Derefter kan han i bearbejdet pædagogisk form bringe informationerne tilbage til eleven. Han bliver på den måde i stand til både at korrigere på det faglige plan, for eksempel til at reagere præcist i forhold til frasering og udtryk, og tillige på det psykologiske plan ved at læse elevens personlige usikkerhed og eventuelle manglende koncentration.

Optræningen af den nuancerige empati sker selvfølgelig langsomt i en pædagojs liv, og den er en af de vigtigste egenskaber for den talentfulde pædagog. Eller sagt omvendt: et menneske, der ikke besidder en empatisk evne, har ikke naturligt egenskaber, der gør ham til en god underviser, og han vil ofte have svært ved at trives og udfolde sig som pædagog.

Forudsætningerne for en fintmærkende empati skal være til stede i pædagogens egen personlighed. Heldigvis er den også det hos de fleste mennesker, for den kan være vanskelig at lære. Psykologer har udført omfattende forsøg med empatiske reaktioner, og en af konklusionerne er, at denne evne skal stimuleres i en meget tidlig alder (Goleman 1997).

Jeg-støtte

Da det at ville være sanger kræver megen indre drivkraft og psykisk stamina – og da elevmaterialet pr. definition ofte har nervøse træk, bliver en stor del af eneundervisningsprocessen en "jeg-støtte". Den usikre, umodne og nervøse personlighed skal i undervisningsforløbet hjælpes og støttes i en personlighedsudvikling, der opbygger selvtilliden, og gradvist sætter eleven i stand til at klare en kunstnerisk karriere, med alle de usikkerhedsmomenter, der ligger i den – og al den frustration, der ligger i, at en stemmes udvikling kan bremses og forstyrres af forkølelser og andre almindelige småsygdomme. Jeg spurgte engang en tysk kollega om, i hvor høj grad hun mente, at denne ego-understøttende funktion optog undervisningstiden, og svaret var: "næsten 80%".

Pædagogen bliver nødt til gradvist at lære eleven at påtage sig ansvaret for sig selv, og for noget så sårbart som en stemme. Gennem konkret faglig vejledning, gennem en sikker stillingtagen til elevens potentiale og gennem en kærlig autoritet, der skal begrundes i både en stor faglig viden, en empatisk evne og et positiv feedback, skal læreren hjælpe eleven i denne modningsproces. Læreren skal følge eleven tæt, uden at overføre forkerte

ambitioner og forventninger. Jeg-støtten skal frem for alt være altruistisk og helt adskilt fra lærerens eget personlige ambitionsniveau.

Pædagogen må vide, at han ikke alene gennem en udstrakt jeg-støtte kan genopbygge en manglende grundlæggende selvtillid hos en elev. Den skal som omtalt tidligere helst være etableret i barndommens opvækstmiljø. Er den ikke det, er det eleven selv, der må gøre den store del af arbejdet for at genetablere den manglende selvtillid, eventuelt med professionel hjælp gennem en terapi, jf. eksemplerne "Dora" og "Eva". Pædagogen kan stå bi og støtte og arbejde intenst på at etablere den specifikke selvtillid i talentudviklingen, og gennem sin undervisningsform give eleven en stor forståelse for sin egen talentsammensætning og et sikkert og funktionsdygtigt værktøj i hænde i form af teknisk sikkerhed og systematisk arbejdsdisciplin.

Den specifikke selvtillid kan stimuleres på mange planer i undervisningen. Mange usikkerhedsmomenter kan formindskes ved grundig forberedelse og indstudering – ved konsekvent metode og faste krav i timerne og ved at arbejde med hjælpemidler som for eksempel lyd- og videooptagelse af timerne. Fra psykologien ved vi, at "tankens kraft" og præcist formulerede positive tanker og mentale billeder kan forbedre udnyttelsen af det potentiale, der egentlig findes i et menneske. Positive tanker kan ikke erstatte velforberedtheden, men de kan udnytte de ressourcer, der altid findes i et menneske. Pædagogen kan, både i den daglige undervisning og i forbindelse med mere stressprægede situationer som eksaminer og koncerter, opmuntre og stimulere denne koncentrationsevne hos en elev.

Den elevunderstøttende pædagogik kræver, at pædagogen besidder en stor faglig viden, at han kender sin egen personlighed, og at han har stor psykologisk viden og indsigt. Han skal desuden være bevidst om eneundervisningens kræfter og vide, at han pr. definition er dominerende i forholdet, og at han skal bruge denne naturlige autoritet med stor respekt og omsorg overfor den enkelte elev. Den tillid, som eleven viser en lærer ved at betro ham uddannelsen af stemmen er stor. Det er en påvirkning af noget af det meste personlige, som et menneske besidder, og derfor må forvaltningen af dette undervisningssamarbejde foregå så bevidst og fagligt ansvarligt som muligt.

ENEUNDERVISNINGENS FASER OG FORLØB

Kaos – struktur – integration

Som i alle andre parforhold gennemløber tovejskommunikationen mellem lærer og elev forskellige faser. Det er især eleven der gennemløber forskellige både faglige og menneskelige udviklingsstadier igennem det tætte og langvarige samarbejde. Jeg vil derfor i det følgende kort og måske noget

skematisk gennemgå tre udviklingsfaser, som jeg finder er karakteristiske for en elevs udvikling i det lange undervisningsforløb.

Den faglige og menneskelige udvikling, som eleven gennemlever i det langvarige eneundervisningsforløb, kan beskrives som et forløb gennem tre stadier: fra et kaos udvikler han en struktur, og denne struktur ordnes efterhånden i et hierarki og med en prioritering, som bliver til en integreret del af hans liv og bevidsthed.

Denne terminologi er hentet fra beskrivelsen af det forløb, som ethvert menneskes intellektuelle begrebsudvikling gennemløber fra fødsel til voksenalderen. Det lille barn gennemløber en udvikling fra en kaotisk og diffus oplevelsesmåde, som – efter en fase med større og større opmærksomhed og forståelse over for omgivelsernes forskelligheder – hos det store barn videreudvikles til en oplevelse af strukturelementernes forskellighed. Teenagebarnet finder derefter ud af, at noget er mere vigtigt end andet, og således integreres tilværelsens elementer efterhånden hos det voksne menneske i et system, hvor livets vilkår har en indbyrdes plads og afhængighed.

Denne udviklingsterminologi (kaos – struktur – integration) kan også anvendes til beskrivelsen af kortere forløb, for eksempel i forbindelse med enhver større indlæringsproces, og jeg bruger den derfor her i denne sammenhæng til analysen af eneundervisningens faser og forløb.

Første fase: kaos

I begyndelsen af et undervisningsforløb forekommer de fænomener, som eleven skal lære som uafgrænsede og uklare over for hinanden. Eleven mangler i sagens natur et overblik og et kendskab til sangerfagets både kunstnerisk-æstetiske, musikalske og sangtekniske indlæring. Igennem arbejdet med repertoire og med tekniske øvelser opbygges der en fagforståelse, som udvikler en opmærksomhed over for detaljen, for eksempel over for genrer og stilarter og for stemmekvaliteters forskellighed. Eleven oparbejder langsomt en konkret og fysisk fornemmelse for den sunde og hensigtsmæssige brug af sin stemme, for dens kvaliteter og problemer. Jeg stiller i denne fase meget ofte spørgsmålet: "hvordan føles det?" til en elev. Svaret tvinger eleven til at beskrive og forstå det netop oplevede, og han får derved en forøget opmærksomhed på det, der sker her og nu.

Arbejdet med at få eleven til at tage ansvaret for sig selv og for sin egen udvikling begynder således allerede fra den første time. Læreren er i denne fase styrende, men han skal tillige hjælpe og gennem sin empati være tryghedsskabende og diskret selvstændiggørende. Der skal langsomt skabes en orden i kaos – dvs. der skal opbygges en rutine med en disciplineret øvetid, og

derfor skal eleven have præcise lektier for og gerne lyd- eller videooptagelser af timerne med hjem.

Et undervisningsforløb skal begynde der, hvor pædagogen let kan nå en elev. Det vil som regel sige i det spontant bedst fungerende vokale eller musikalske område. Enkle og få principper skal føres til torvs i de første lektioner, og lektionerne skal være hyppige – helst et par gange om ugen. Ud fra sit forråd af øvelser må pædagogen forsøge at gribe det, der forhåbentlig lykkes bedst og hurtigst. Derved stimulerer han den specifikke selvtillid og den naturlige motivation, og han får samtidig en fornemmelse af, hvor god eleven er til at koncentrere sig, og hvor hurtigt han opfatter, dvs. hvor lang tid, der går mellem forståelse, erkendelse og indarbejdet funktion. Nogle elever fatter hurtigt, mens den egentlige indlæring tager tid – andre fatter langsomt, men når de først er sikre, sidder funktionen – eller frasen – sikkert i hukommelsen.

Begynderfasen bliver således en proces, der koncentrerer sig om "miniresultater". Eleven må ikke forsøge at række efter målet – den perfekte totalfunktion – men hellere bruge tiden på en fordybelse og præcision i delfunktionerne.

Anden fase: struktur

Anden fase er den mest langvarige – den kan strække sig over år – og i denne fase er den åbenhed og tillid, der er bygget op i begyndelsen af undervisningsforløbet af afgørende betydning.

I denne fase danner der sig langsomt en klarhed over enkelte områders specifikke indhold. Det kan for eksempel være forståelsen af svage delfunktioner som en utilstrækkelig støttefunktion, et utæt stemmelukke eller en usmidig registerfunktion. Eleven deltager efterhånden mere konstruktivt og aktivt i samarbejdet, og han udvikler en fagforståelse inden for mange af de afgrænsede områder, han lærer. Både den intellektuelle og den motoriske udvikling uddybes, og mange delmål kan opfyldes og selvtilliden stimuleres. Der indarbejdes gradvist en større og større koordination af stemme, krop og musikalsk-kunstnerisk udtryk. Blokeringsområder bearbejdes forsigtigt men vedvarende, og den klassiske sangs grundfunktioner indøves og optrænes. Som belønning udvikler stemmen sig i positiv retning – endda ofte i store spring.

Undervisningen skal planlægges på flere spor samtidig. Da det muskulære arbejde – både det kropslige og det stemmemæssige – hele tiden er afhængig af tidsfaktoren, og derfor ikke kan forceres, må koncentrationen i denne fase spredes til så mange områder som muligt. Som fundament ligger det målrettede tekniske arbejde, men som parallelforløb ligger uddybelsen af den musikalske og kunstneriske bevidsthed og indlæringen af stemmefagets repertoire.

Forholdet mellem lærer og elev bliver i denne fase gradvist mere og mere jævnbyrdigt, selvom eleven stadig er meget afhængig af læreren. Det er især i denne fase, at eleven kan komme gennem konflikter, modstand og kriser. Elevens udvikling kan sinkes som beskrevet i eksemplet med "Dora", eller den kan stimuleres til et hurtigere forløb, hvis den generelle og specifikke selvtillid hænger sammen, og hvis det medfødte potentiale er stort.

Ofte kommer eleven ind i perioder med uro og usikkerhed, fordi han bliver mere og mere bevidst om egne mangler – hvad enten det er førstegangsindlæring eller omlæring. Han søger efter system og struktur, men mangler overblik, og det gør ham usikker. Han bliver ofte labil, og der fældes til tider mange tårer. Mange kommer ind i personlige kriser i forhold til talentets bæreevne, og det medfører angst og usikkerhed både over for arbejdet med stemmen – og over for livet i al almindelighed.

Det er i denne fase vigtigt, at læreren både er rummelig, dvs. er klar over, at indlæringsstempoet måske for en tid må sættes ned, og forstående over for elevens personlige problemer, men samtidig vedholdende i sin pædagogiske linie. Koncentrationen kan i perioder flyttes fra det måske direkte angstprovokerende tekniske arbejde – for eksempel en højdefunktion, der er ustabil eller en stemme, der stadig er utæt – til mere overkommelige delmål som for eksempel repertoirekendskab, tekstfortolkning, sprogindlæring og musikalsk udenadslære. Faget rummer så mange aspekter, at det er muligt at finde dele, der med sikkerhed lykkes, således at de mere usikkerhedsprovokerende dele af undervisningen får en vis hviletid.

Eleven kan komme ind i en konfliktfase med læreren og måske synes, at "naboens mark er grønnere", at lærerens vedholden er anstrengende og arbejdsmetoden for langsom, og derfor ønske sig et andet sted hen. Denne modstand kan – som oprøret fra et teenagebarn – være sund og naturlig, og læreren må på trods af modstanden bevare sin egen selvtillid og tilliden til sin pædagogiske metode.

Denne fase er til tider belastende for læreren, fordi alt ikke nødvendigvis glider glat. Men er relationen i første fase bygget tillidsfuldt og professionelt op, behøver han ikke være overmenneskelig og altfavnende og følge med i alle elevens svingninger, men i stedet opfordre eleven til selvstændighed og ansvarlighed.

Tredje fase: integration

I den tredje fase er pædagogen mere tilbageholdende og eleven mere aktiv og styrende, fordi forståelsen af eget instrument og kendskab til professionens krav er på vej til at blive en integreret del af elevens personlighed. Eleven bliver mere og mere selvstændig og ansvarsfuld både i forhold til sig selv, sit instrument og sin profession, og han frigør sig derved for lærerens autoritet.

Læreren skal afslutte samarbejdet med respekt og omsorg. Er processen vellykket, er det naturligt for eleven at fortsætte alene – helst med den viden, at læreren altid er parat til konsultationer og fortsat arbejde med nyindstudering og med problemer, hvis de skulle opstå.

Elevens tidligere koncentration om tilstande her og nu og om ængstelse for fremtiden afløses af overblik og en realistisk fremtidsorientering. Eleven ser sig selv mere og mere klart i forhold til professionen og konkurrencen og bliver mere og mere selvstændig i egne valg og forsøg, og derved sker en væsentlig ændring i forholdet mellem lærer og elev. Lærerens "mester-rolle" blegner – til tider kan han måske endda føle sig helt overflødig – men eleven møder læreren på lige fod, og læreren kan derfor vise mere af sig selv og sin private personlighed i denne fase.

Intellektuel og motorisk indlæring

Det er vigtigt, at pædagogen i hele dette forløb har en forståelse for sangerfagets både intellektuelle og motoriske indlæringsproces, fordi han derved får en realistisk forventning til fremskridt og forandring. Man kan ikke umiddelbart overføre indlæringsmetodikken fra andre musikerfag, som for eksempel violin eller klaver, hvor indlæringen er begyndt i barneårene. Man møder uhyre sjældent professionelle instrumentalmusikere, som er begyndt at lære at spille på deres instrument i samme alder, som sangeren for alvor begynder at synge. Den tidlige indlæring hos en instrumentalmusiker er som oftest knyttet til den periode i opvæksten, hvor evnen til at indlære de musikalske både motoriske og intellektuelle færdigheder er størst. Ligesom det er svært for den voksne at lære at tale et fremmedsprog accentfrit – ligeledes er det svært efter puberteten at indlære de finmotoriske færdigheder, der ligger i musikerfagene. Suzuki-metodens indlæringsprincipper bygger således også på "modersmålsindlæringsprincipper". Det tidligt indlærte bliver hurtigt en naturlig ubevidst del af et barns personlighed.

Sangerens indlæringsproces begynder derfor med det, man kunne kalde et "naturnødvendigt handikap". Det er – som jeg beskrev med eksemplet "Hanne" – muskulært belastende at indlære klassisk sang i den umodne strube. Stemmen er først efter puberteten parat til at blive udviklet efter den klassiske skolings æstetiske ideal. Desværre medfører dette "sene" indlæringstidspunkt, at den muskulære smidighed er noget ringere, end den er hos for eksempel det 10-årige barn, og at eventuelle fysisk og psykisk betingede blokeringer i krop og stemme er fastere indarbejdet. Den unge sanger har den voksnes begrænsninger i form af en noget langsommere muskulær indlæringsevne, og han skal indlære de klassiske musikerdiscipliner på kortere tid end instrumentalister. Disse forhold får dermed også betydning for stemmepædagogikken. Man bør derfor altid – som omtalt mange gange

tidligere – relatere indlæringsproblemerne til tidsfaktoren og tillid til det medfødte talent.

Det er kun sangeren med det store naturtalent, der har god tid. Er forudsætningerne exceptionelle, kan det store naturtalent nå at udvikle alle sangerfagets emneområder i et uddannelsesforløb på 4-6 år, dvs. på langt kortere tid end instrumentalister. Er han ikke så stor en begavelse, må flid, koncentration og længere uddannelsestid kompensere for det store medfødte talent. Det er på ingen måde hermed sagt, at det ikke kan lade sig gøre at uddanne "mellemtalenter" til et meget højt niveau, men det tager blot længere tid, og inden for det normale uddannelsesforløb er der ikke "råd" til alt for mange forstyrrende faktorer som sygdom og personlige kriser og inkompetente pædagoger.

Pædagogen kan hjælpe sangeren ved en bevidst og systematisk både intellektuel og motorisk indlæringsproces.

Den intellektuelle indlæring kan deles i tre: at modtage - at fastholde - at gengive. Denne indlæringsproces danner basis for al grundig indlæring (Egidius 1967).

Disse tre funktioner bliver lettest indarbejdet, hvis:

- a) Man spreder de koncentrerede indlæringsituationer. Dvs. oparbejder en rolig systematik i forbindelse med øvelsesgentagelser og udenadslære af tekster og musik.
- b) Man hører sig selv under indlæringsprocessen. Det giver en nyttig mulighed for kontrol og gentagelse.
- c) Man forlænger indlæringstiden 50-100% efter at man kan gengive stoffet udenad.

Denne proces kaldes "overindlæring", men denne del af indlæringsprocessen er meget frugtbar og uhyre vigtig i forbindelse med den store mængde udenadslære, som er en naturlig del af musikerfagene, og den kræver som regel ikke anden indsats end tid og koncentration.

Den motoriske indlæring er uhyre individuel – og som omtalt før – afhængig af medfødte evner, opvækstbetingede vilkår og af "trainability": evnen til at huske og genkalde sig muskulære funktioner og fornemmelser. Indlæringen af de vokaltekniske motoriske færdigheder kan forstærkes, hvis anvisningerne suppleres med overføringer fra andre fysiske funktioner. Kropsbevægelser og gestik kan være meget virkningsfulde til udvikling af nye stemmefunktioner, der ikke umiddelbart kan forklares. Flytter man koncentrationen fra stemmen til en anden del af kroppen – for eksempel til en finger – fører man ofte den "funktion", man udsætter fingeren for, tilbage til stemmen. Vil man for eksempel gerne indarbejde et legato, kan man med et fast og kontinuerligt strøg med en finger mod et bord (flygel) overføre det samme faste "strøg" til

sin stemmefunktion og dermed opnå en ubrudt tonerække. Dette princip er beskrevet i forbindelse med mange naturlige indlæringsmetoder og sat i system i hele "Inner Game"- princippet (Ristad 1982, Green 1986).

Den motoriske indlærings tid er efter mine erfaringer også afhængig af krops- og muskeltype. Den langstrakte og hypermobile muskulatur kræver længere tid til muskulær koordination og styrke end den korte og tætte muskulatur. Det tager for eksempel længere tid at udvikle en lyrisk mezzostemme med et stort omfang, end det tager at udvikle en fast og tæt barytonstemme. Det store omfang medfører, at åbenheden og balancen i midten af stemmen – i det klassiske registerblandingsområde – kræver en grundig og langvarig justering. Får den ikke det, udvikles stemmen ikke optimalt – den kan i stedet enten blive til en kunstig alt eller til en for lav sopran.

Stemmeundervisningens sprog

Overværer en udenforstående en tilfældig sangtime, kan det være vanskeligt at fatte, hvad der egentlig foregår. Det ofte årelange og tætte samarbejde mellem lærer og elev skaber et fælles sprog, som andre har svært ved at finde koden til. Til og med kan den samme lærer kommunikere på forskellige "sprog" alt efter hvilken elev, han underviser.

Kodesproget stimulerer både motivation og indlæring, og pædagogen kan udvikle en kommunikationsform, der på forunderlig vis veksler mellem det konkrete og forståelige og det intuitive og ubevidste. For eksempel kan konkrete anatomiske og fysiologiske forklaringer ledsages af billeder, associationer og metaforer. Leg, fysiske overføringer og fantasirige billeder kan hente ubevidste og ofte glemte spontane muskulære reflekser frem, som - når de er fundet – analyseres og gentages på det bevidste plan. Gestik, håndbevægelser og tankeforestillinger afleder koncentrationen fra selve stemmen, og dermed også kontrollen fra selve lydgivningen.

Pædagogens kommunikation henvender sig snart til det bevidste og snart til det ubevidste lag af elevens personlighed, og denne kommunikationsform er et pædagogisk værktøj, der skal bruges kreativt til udviklingen af nye funktioner og nye muskulære vaner. Associationerne kan være fantasifulde og til tider næsten vanvittige for at beskrive det, som eleven ikke kender til. Pædagogen kan jo ikke som en stryger eller pianist tale om fingersætninger og håndstillinger, som man jo kan se. Han må gennem billedsprog og metaforer forsøge at få nogle nye funktioner frem i det delikate og usynlige stemmemuskulære samspil, for derefter – når det af den ene eller anden grund er lykkedes – præcist beskrive, hvad det var for en funktion, der kom frem. Det kan for eksempel være en ny og mere hensigtsmæssig registrering, eller det

kan være en tæt og klar ansats, eller det kan være en rund og smuk klang og en levende frasering.

Derfor er det, der egentlig sker i processen mellem lærer og elev ofte svært at beskrive, fordi mange verbale og nonverbale kommunikationsplaner er aktiveret på en gang. Den empatisk begavede, kunstneriske og kreative pædagog færdes frit mellem planerne for at oparbejde den bedst mulige kommunikation med eleven, og hans billedsprog og kropssprog er forskelligt fra elev til elev. I det tætte eneundervisningssamarbejde etableres der efterhånden det fælles "kodesprog" mellem lærer og elev, som virker bedst, og som stimulerer både motivation og indlæring.

Stemmeøvelser

Som "kodesproget" formidler sangtekniske, musikalske og kunstneriske billeder og beskrivelser, på samme måde bliver stemmeøvelserne også en del af koden mellem lærer og elev. Gentagelsen af de samme kvint- og oktavoøvelser giver både elev og lærer et fælles parameter for stemmens daglige form og udvikling, og det gør eleven tryk. Den grundige og dybt koncentrerede fordybelse i den samme enkle øvelse giver en klarere og klarere erkendelse af det muskulære samspil – og jo større enkelhed og præcision, der opnås, jo friere og mere selvfølgelig lyden bliver, jo lettere kan det kunstneriske udtryk formidles gennem stemmen. Gennem denne koncentration opbygger eleven en fortrolighed med eget instrument.

"Øvelses-dialogen" – dvs. at pædagogen demonstrerer en øvelse, som eleven gentager – kan også etablere en dyb koncentration, hvor læreren undgår ord, men i stedet kommunikerer korrektioner til eleven både gennem valg af øvelse, og måden den bliver udført på. Stemmeoplysningspædagogen skal således kunne færdes bevidst på mange kommunikationsplaner fra de frie non-verbale til de helt konkret beskrivende. Hans øre skal optrænes til en fintmærkende funktionel registrering og forståelse, og det er således både ud fra det auditive og det visuelle, at korrektionerne opstår.

Musikere og sangere har pr. tradition været tilbøjelige til at udtrykke sig ureflekteret om pædagogik. Hovedvægten er som omtalt i høj grad blevet lagt på "egne færdigheder" og ikke nødvendigvis på pædagogiske forklaringer og en individuel pædagogisk metodik. Musikundervisning er derfor ofte et "sprogforvirret" område, og måske især sangundervisning, som i så høj grad handler om noget, der ikke kan ses. Det er måske på grund af denne forvirring, at mange sangere tager afstand fra de teoretiske stemmebeskrivelser, fordi de synes, at de kræver en fremmed terminologi, og fordi denne inden for et kunstnerisk univers er uforståelig og måske kedelig.

Men begge dele må være til stede som pædagogisk værktøj. Stemmeoplysningspædagogen må både være i stand til at analysere og beskrive en

funktion nøjagtigt og præcist og tillige kunne formidle denne viden ud fra sit auditive, visuelle og empatiske sanseapparat i billedsprog og allegorier. En pædagog, der kun fokuserede på funktionelle og konkrete beskrivelser, ville komme til kort, fordi formidlingen af de funktioner, som hverken kan ses og eller føles, ikke lader sig overføre alene gennem et konkret beskrivende sprog. Man kommer ingen vegne med at sige, at "nu skal du aktivere din lukkemuskulatur i stemmen bedre" til en elev med en utæt stemme, men en kreativ pædagog kan ved lydleg og lydimitation indirekte aktivere disse lukkemuskler og derved opnå det, han gerne vil.

KONKLUSION

Vi har alle en stemme, og den er som beskrevet uløseligt sammenhængende med vores personlighed og identitet. Nogle få er så heldige, at de tillige har et sangertalent og får mulighed for at bruge stemmen som et musikinstrument og udtrykke sig kunstnerisk og kreativt gennem den klassiske musiks æstetik og form.

Men både medfødte evner og opvækstmiljø præger stemmen og kroppen. Opvæksten har på alle mennesker en karakterdannende indflydelse, og den udvikler et menneskes forskellige personlighedstræk. Derved ligger der forskellige forudsætninger bag evnen til at forvalte det medfødte talent og bag valget af sangerprofessionen. For nogle få er valget let, fordi det medfødte talent er stort, og fordi opvækstbetingelserne har stimuleret den grundlæggende selvtillid og troen på, at det er naturligt og ukompliceret at være sanger. Men hos de fleste er valget vanskeligere, fordi den grundlæggende selvtillid ikke er så stærk, og det kunstneriske sind er følsomt og stresspåvirkeligt. Denne følsomhed medfører ofte en vedvarende kamp for naturligt at stille sig i fokus for opmærksomhed og ville sig selv som udtrykskunstner.

Tillige er den klassiske sanger bundet af en kulturelt betinget musikalsk form. Stemmen skal udvikles til at opfylde den klassiske musiks æstetiske normer og krav. Den medfødte stemme skal skoles til klassisk sangudfoldelse ud fra funktionelle, sunde og hensigtsmæssige principper. Denne "sekundære formning" skal ske i nøje overensstemmelse med et menneskes identitet og de medfødte og opvækstbetingede muligheder. Derfor må en omhyggelig analyse og diagnose af den individuelle stemme og krop ligge til grund for et udviklingsforløb. Den sanger, som ikke respekterer de muskelfysiologiske love, kommer let til at overbelaste sin stemme og bliver derved standset i sin udvikling. Han kan blive tvunget til at søge rehabiliteringshjælp for at finde tilbage til en sund og hensigtsmæssig funktion.

Da al muskulær indlæring tager tid, og da sangeruddannelsen rummer mange forskellige kunstneriske og musikalske deldiscipliner, er uddannelsen af en sanger en mangeårig proces, der forløber som et kontinuerligt og tæt samarbejde mellem en lærer og en elev. Dette stiller store krav både til undervisningens faglige indhold og form og til tovejskommunikationen mellem lærer og elev. Pædagogen må gennem uddannelse og indsigt i sin egen personlighed tilegne sig en pædagogisk metode, der udnytter analytiske, diagnostiske og empatiske evner, og han må have et overblik over den langvarige eneundervisnings faser. Indsigt i psykologiske, stemmeteoretiske,

musikalske og kunstneriske emneområder er nødvendig for at forstå og udvikle det individuelle talent bedst muligt. Samtidig bør pædagogen altid formidle sangerfagets faglige indhold i en pædagogisk form, der er styret af den enkelte elevs forudsætninger. Det er denne undervisningsmetode, som jeg kalder for en elevunderstøttende pædagogik.

På grund af den tætte sammenhæng mellem stemme og identitet er stemmepædagogik et uhyre rummeligt og medmenneskeligt udfordrende fag. Stemmepædagogen bygger i samarbejde med sin elev langsomt en ny natur ind i sangeren. Gennem det langvarige undervisningsforløb udvikles den personlige stemme. Man kan sige, at sangeruddannelsen løber langs en spiral, der hele tiden snor sig mellem ubevidste og bevidste lag i et menneske. Medfødte og ubevidste udtryk og funktioner gøres bevidste – gentages og perfektioneres til en sådan grad, at de igen kan blive spontane og glide tilbage til de ubevidste lag. Ved en udvikling af den musikalsk-kunstneriske indsigt – ved gentagelsen af de samme øvelser, tilstande og forestillinger – hjælper pædagogen sin elev højere og højere op i spiralens ringe og tilføjer lag på lag i denne nye natur.

Det ideale mål for den klassiske sangskoling må være, at stemmen reproducerer og fortolker vor vestlige kulturarvs skat, at tekster og musik, som var den natur, som var den et spontant og et direkte udtryk for en tilstand og følelse. Det bliver sangerens frihed, hvis det omhyggeligt tillærte kræver så ringe koncentration, at tilstedeværelsen i øjeblikket – i den magiske situation mellem en kunstner og et publikum – kan blive så fri og "spontan" som mulig. Det er pædagogens profession at skabe forudsætningerne for denne "magi".

Stemmepædagogik er et fascinerende fag, fordi samarbejdet mellem lærer og elev berører så mange musiske og menneskelige områder, og fordi pædagogen kan bruge sig selv både på konkrete og kunstnerisk-intuitive planer. Faget er dybt tilfredsstillende, fordi man møder så stor tillid og hengivenhed fra eleverne, og fordi "det fælles barn" – teksterne og musikken – er både almenmenneskeligt og fagligt inspirerende. Det er stemmepædagogens store privilegium, at han er med til at holde en europæisk kulturtradition levende og derved give både nutiden og fremtiden "en menneskelig stemme".

LITTERATURLISTE

Stemme teori

- Alexander, EM.: *Bedre brug af dig selv*. Novis, Aarhus 1995.
- Alexander, EM.: *The Resurrection of the Body*. University Books, New York 1969.
- Anderson, V.A.: *Training the Speaking Voice*. Oxford University Press, London 1977.
- Brown, O.L.: *Discover Your Voice*. Singular Publishing Group, Inc., New York 1996.
- Bunch, M.: *Dynamics of the Singing Voice*. Springer Verlag, Wien, New York 1982.
- Curtis, H.H. *Voice Building and Tone Placement*. Pro Musica, New York 1973.
- Duey, P.: *Bel Canto in its Golden Age*. Dacapo Press, New York, 1980.
- Forchhammer, E.: *Noter til forelæsninger om tale- og sangteori*. København 1964.
- Forchhammer, E.: *Stemmens funktioner og fejlfunktioner*. Munksgaard, København 1974.
- King, RG. & DiMichael, E.M.: *Articulation and Voice*. Macmillan, New York 1978.
- Klein, J.: *Singing Techniques*. Princeton, New York 1967.
- Lehmann, L.: *Meine Gesangskunst*. Bote und Boch, Berlin 1909.
- McCloskey, D.B.: *Your Voice at its Best*. The Boston Music Company, Boston 1972.
- McKinney, J.C.: *The Diagnosis and Correction of Vocal Faults*. Broadman Press, New York 1982.
- Miller, R.: *Techniques of Singing*. Scarecrow Press, New York 1977.
- Miller, R.: *The Structure of Singing*. Schirmer Books, New York 1986.
- Proctor, D.F.: *Breathing, Speech, and Song*. Springer Verlag, Wien, New York 1980.
- Punt, N. A.: *The Singer and Actor's Throat*. Heineman, London 1979.
- Reid, C.L.: *Voice: Psyche and Soma*. Patelson Music House. New York 1975.

Rose, A.: *The Singer and the Voice*. Faber & Faber. London 1962.
Rosing-Schow. A.: *Psyke, soma, stemme*. DMT, Nr. 5. København 1988/89.
Seidner, W.: *Die Singerstimme*. Henschel Verlag, Berlin 1982.
Stevens, K.N.: *Vocal Fold Physiology*. University of Tokyo Press, Tokyo 1980.
Sundberg, J.: *Röstlära*. Proprius, Stockholm 1980.
Tietze, I.R.: *Principles of Voice Production*. Englewood Cliffs. New York 1994.
Vennard, W.: *Singing: The Mechanism and the Technic*. Carl Fisher, New York 1967.
Zemlin, W.R.: *Speech and Hearing Science*. Englewood Cliffs, New York 1968.

Psykologiske emner

Asper, K.: *Ravnen i glashjerget*. Gyldendal, København 1988.
Brown, D. & Pedder, J.: *Introduction to Psychotherapy*. Tavistok Publications, London 1979.
Byriell, C. & Byriell, S.: *Se mig! - Hør mig!* C.A. Reitzels Forlag, København 1995.
Dropsy, J.: *Den harmoniske krop*. Hans Reitzels Forlag, København 1996.
Dychitwald, K.: *Kropbevidsthed*. Borgen, Valby 1979.
Dyer, W.W.: *Du ser det når du tror det*. Borgen, Valby 1989.
Egidius, H.: *Psykologi*. Gyldendal, København 1967.
Eitinger, L. & Retterstøl, N.: *Nevroser*. Universitetsforlaget, Oslo 1975.
Freud, A.: *Jeg 'et og forsvarsmekanismerne*. Hans Reitzels Forlag, København 1962.
Goleman, D.: *Følelsernes intelligens*. Borgen, Valby 1997.
Green, B.: *The Inner Game of Music*. Anchor Press. New York 1986.
Herrigel, E.: *Bueskydning og Zen*. Gyldendal, København 1971.
Hvid, T.: *Kroppens fortællinger*. Modtryk, Aarhus 1990.
Lowen, A.: *The Language of the Body*. Macmillan, New York 1958.
Lowen, A.: *Bioenergetiske øvelser*. Borgen, Valby 1980.
Lowen, A.: *Bioenergetik*. Borgen, Valby 1988.
Piaget, J.: *Psykologi og pædagogik*. Hans Reitzels Forlag, København 1970.
Railo, W.: *Den nye Bedst når det gælder*. Nyt Nordisk Forlag, København 1996.

Ristad, E.: *A Soprano on Her Head*. Real People Press, Utah 1982.

Sparre, M.: *Psykomotorisk fysioterapi*. Kompendium, Oslo 1989.

Todd, M.E.: *The Thinking Body*. Princeton, New York 1959.

Wrangsjø, B.: *Kropsorienteret psykoterapi*. Munksgaard, København 1989.

