

## *Arbejdet med stemmen - vejen ind i det ukendte potentiale.*

### **Der findes ingen givne sandheder..... kun din egen**

...og hvorfor så det?? Min personlige erfaring er, at efter at have brugt min stemme professionelt igennem 30 år, at have søgt efter sandheden, der hvor det hele går op hos forskellige mestre, at have raset, fortvivlet, jublet over at nu var den der, sandheden, er jeg alligevel endte tilbage hos mig selv med det evige spørgsmål om hvorfor det ikke føles 100 procent sådan lige i skabet.

Sandheden er at du er, jeg er foranderlig, og det er situationen og dermed sandheden også. Hvad der er det rigtige i det ene øjeblik eller situation, virker ikke i den næste.

Og hvis jeg forsøger stædigt at holde fast går det først i hårdknude.

Som professionel "bruger" af stemmen er jeg nødt til hele tiden at stille mig undersøgende overfor min egen metode. Det betyder ikke at jeg kaster alt jeg har lært ud med badevandet, der er nogle grundprincipper som jeg hele tiden kan benytte mig af. Men det betyder for mig at jeg stiller mig åben overfor andre impulser, andre indflydelser der kan berige mit arbejde.

Fordi ellers stivner jeg, og den viden jeg giver videre bliver som størknet lava.

Det er kun dig selv der har sandheden. Jeg har altid ledt efter den mester som havde den, i forhold til at forløse mig som kunstner, og der har været adskillige der har bidraget og hjulpet mig på vej, men jeg må erkende at der kun er en der sidder inde med nøglen nemlig mig.

Vi har som skuespillere, pligt til synes jeg, hele tiden at udfordre og udforske vores kunst, og derfor er der heller ikke et endegyldigt svar på hvilken metode der er den bedste.

Når det så er sagt er der mange der har forsket i stemmetræning og udøvet den som stemmetrænere udi skuepilkunsten og det er altid godt at lade sig inspirere.

## **Åndedrættet, bæreren af stemmen.**

For at kunne bruge sin stemme skal man kunne trække vejret. Udover det skal jeg som professionel vide hvordan jeg trækker vejret optimalt i forhold til den tekst jeg skal fremføre. Derudover skal jeg gerne kunne høres, også i en stor sal.

Eksemplet med babyen der kan skribe i timevis uden at blive hæs er kendt af de fleste. Hvorfor kan de det der utrolige, inden der overhovedet er et sprog. Fordi de trækker vejret med hele kroppen og giver udtryk for deres frustration eller glæde med hele kroppen.

I stedet for at betragte lunger, stemmelæber og tunge som de principielle elementer der skal give lyd, tænker jeg vi skal se det lidt mere holistisk. Nemlig at det er hele vores væsen, og krop der giver lyd.

Hvad jeg har oplevet i mit liv er med til at bestemme hvordan jeg trækker vejret og dermed hvordan jeg giver min stemme udtryk.

Oplevelser sidder i kroppen og sindet. Psykiske oplevelser kan sidde som en spænding i min fysik og kan være med til at bremse for mit åndedræt og min stemme. Det er ikke noget jeg kan regne mig frem til, men i arbejdet med mit åndedræt kan jeg blive bevidst om hvad der sker, og hvilke spændinger der måske ligger i psyken eller min fysiske krop som jeg kan løse op for vha mit åndedræt.

Det er en lang proces som starter i det ubevidste. Nogle gange ved jeg/man ikke hvorfor man får åndenød når jeg skal præstere, og det nytter ikke at pushe på det. Jeg må trække vejret og lytte til hvad der sker indeni.

Jeg har været heldig at have Nadine som guide. Hun er ikke tankelæser, men har givet mig et rum der er trygt at undersøge i.)

Det er også godt at have helt præcise øvelser til at arbejde med åndedrættet. Man kan finde dem mange steder, sangere især er meget præcise i forhold til hvordan de arbejder med luften og støtten i deres kroppe....og viden om det er altid godt at have.

## **Stemmen som åbner for det ubevidste potentiale.**

Jeg startede arbejdet med stemmen som udøvende skuespiller. som skuespiller er det vigtigt at kunne bruge sin stemme, både så publikum kan høre hvad du siger, men også som udtryk for den karakter du skal portrættere. Som skuespiller skal jeg være et blankt lærred hvor karakteren den rolle jeg skal spille kan udfolde sig på.

Man kan gøre alt muligt med det ydre, sminke, kostume, kroppens udtryk, men det vigtigste for mig er stemmen. Jeg kan ikke lyve med stemmen, eller hvis jeg gør ved publikum det instinktivt.

Så jeg må finde i mig selv hvordan den karakter taler, og hvorfor.

Jeg kan ikke finde det med mit hoved. Jeg kan finde ud af en masse om karakterens baggrund ved at læse stykket og hvad vedkommende siger og hvorfor, men lyden af personen må komme fra mig.

Så jeg må udfordre mig selv og gå på opdagelse i min stemme, ofte kan man /jeg være hæmmet af hvad andre har sagt om hvordan de synes min stemme er "Åh du har sådan en dejlig mørk stemme" f.eks, eller "behøver du tale så højt" det kan være både negativt og positivt, min opgave er at gå på opdagelse, undersøge de lyde jeg ikke kender i mig selv, uden at dømme hvordan jeg lyder.

Det kan være udfordrende fordi vi/ jeg ikke er vant til at høre mig selv med den stemme, men efterhånden bliver man enormt glad hvergang der er en åbning ind til noget nyt, for det er også mig. Og så er det dejligt at kunne slippe indgroede forventninger og opfattelser til mig selv om hvordan jeg skal være. Jeg kan få lov at være ny og eksperimentere, det er også en af gaverne ved at være skuespiller, vigtigt er det dog at jeg prøver at være sand i det jeg gør. Jeg forsøger at lade alle lyde og toner komme fra det ubevidste center i mig selv, ikke at korrigere og forsøge at lyde på en bestemt måde. Og så opstår der nye verdener.

En gave bliver også at de der lytter vibrerer med. Der opstår et resonansrum i os når vi lytter til hinanden fordi noget i os genkender lydene når vi lader dem klinge fra det indre. Og det er smukt at opleve at vi er en menneskehed der genkender hinanden på det ubevidste plan. Vi er ikke alene.

### **Konkret.**

Jeg leder indeni siger lyde/ toner stort og lavt, højt og dybt, hurtigt og langsomt. For at udforske alle muligheder jeg har. For at kunne stå til rådighed for karakteren Til det bruger jeg Nadine George metode.

### **De 4 stemmekvaliteter**

Stemmetræningen er i sin form enkel at gå til.

Der er 4 stemmekvaliteter, der er 4 tekster der hører til. Der er 2 maskuline og 2 feminine. En høj og en dyb udgave af hver. De er navngivet maskuline og feminine kvaliteter, 1. Fordi vi som mennesker indeholder begge dele, 2. For ikke at blande det sammen med sang og hvad der deraf følger.

Med det mener jeg at Sopran, Alt, Tenor og Bas er meget definerede når vi taler om sang og hvilken slags stemme du har.

Det kan være begrænsende i forhold til at arbejde frit med sin stemme, fordi jeg så at sige sætter mig selv i en bås. Der finder bestemte minder med og faste meninger om hvordan jeg skal lyde, og hvordan jeg lyder sætter også lighedstegn til hvem jeg er. I dette arbejde er jeg på undersøgelse i min stemme, jeg leder efter uopdagede steder, min vej ind i det ukendte er via det jeg kender. At gå på opdagelse i min egen stemme og forsøge at slippe ideen om at f.eks “jeg er sopran, så derfor kan jeg ikke synge dybere end .....

Jeg har brug for hjælp udefra til at gå på opdagelse, derfor er personen som står bag klaveret min guide ind i mit uopdagede potentiale.

At arbejde med sin stemme, kræver at rummet omkring dig er trygt. Det betyder at vi tager begreber som “godt” og “dårligt “ud af rummet, forstået i den konventionelle form. F.eks “ih hvor du synger smukt”, (det er jo dejligt at få at vide), “du rammer ikke tonen, eller du synger falsk” ( lidt vanskeligere at deale med det udsagn)

Det er ikke det det handler om! Det handler om at frigøre sig fra ideen om hvem jeg er og gå på opdagelse. Fordi det eneste du risikerer er at opdage nyt land som du kan bruge i din kunst.

Det er ikke nemt, det siger jeg ikke. Der er mange minder og oplevelser lagret i stemmen og kroppen og det kan være smertefuldt at genopleve dem. Men når du arbejder bevidst med stemmen med en guide, kommer du trygt igennem og ud på den anden side og kan arbejde med det du opdager om dig selv på en konstruktiv måde.

### **Et trygt rum.**

Som underviser/ guide bag klaveret er min fornemste opgave at lytte. Som deltager er min fornemste opgave at lytte.

Af underviseren kræves det at guide, ikke ud fra sig selv, men ud fra hvad jeg hører og ser der kommer fra den som synger. Som deltager kræver det at jeg lytter og lader det resonere inden i mig, og at den feedback jeg kommer med er ærlig og kærlig. For at kunne udfordre og udvide mig selv, kræves det at rummet er trygt. At jeg tør åbne til de steder som er i den sfære jeg ikke kender. Det er underviserens ansvar. At skabe en stemning i rummet der siger vi er alle følsomme, vi har alle en fortid, lad os mødes et sted hvor vi åbner rummet for hinanden og gør hinanden trygge og dermed bedre. Vi har som deltagere en forpligtigelse overfor os selv og de andre at gøre rummet trygt så vi kan åbne os til nye steder og udforske vores potentiale uden at blive bedømt, hverken af os selv eller de andre.

### **Stemmen har ingen begrænsninger.**

Stemmen har kun de grænser du selv sætter for den. Bare tænk på en baby der kan skribe i timevis.

Jeg siger dette med overbevisning, fordi jeg igennem mange workshops og arbejde som underviser har oplevet hvordan folk har oplevet jordskred i deres egen opfattelse af deres stemme, og hvor meget udtryk den har, de har og hvem de osse er. Stemmen er i os og *er* os.

Det er frigørelse af en selv i den helt store skala.

Den næste opgave er så at føre det ind i sin kunst, i mit tilfælde at skabe en forbindelse til publikum fra scenen, så jeg formidler historien med alle de muligheder jeg har i min stemme for at røre publikum, og få dem med ind i universet og forhåbentligt bagefter reflektere over ikke kun forestillingen men også dem selv i verden. Jeg synes personligt vi har et stort ansvar i skuespillerfaget om at vide hvad vi giver videre, ikke kun men vores ord men også via vores vibration.

Vi vibrerer med vores publikum, hvis vi arbejder bevidst med vores energi og fokus så vil publikum vibrere med os, og alt det der ikke kan sættes ord på bliver alligevel formidlet.

Jeg husker at spille en forestilling, hvor vi havde en snak med publikum bagefter og en ung dreng rejste sig og sagde “det er så dejligt når i trækker vejret på scenen, så kan jeg osse trække vejret”.

### **Det er ikke kun skuespillerfaget....**

Jeg har arbejdet med flere forskellige grupper af mennesker med stemmearbejdet. Her et par eksempler.

#### **De kvindelige veteraner.**

I forbindelse med en forestilling jeg ville lave om overgreb indenfor hæren, havde jeg kontaktet Kvindelige veteraner, en organisation bestående af både aktive og pensionerede kvinder fra det danske forsvar.

Jeg inviterede dem til at komme og arbejde med stemmen. Fordi jeg tænkte noget for noget. Hvis jeg interviewer dem og bruger deres viden vil jeg gerne dele noget af mig med dem.

På grund af forskellige omstændigheder blev det til en dag med 4 kvinder, som stadig er aktive i forsvaret. De var alle overordnede, og bliver stadig udsendt.

Inden workshoppen som varede 6 timer en lørdag, talte jeg med hende der var min kontakt og som deltog om der var nogle bestemte forholdsregler jeg skulle tage, ting jeg skulle vide. Og det var der.

Vigtigt var at kunne se alle udgange ud af rummet, og ikke at sidde med ryggen til dem. Noget andet var at det var vigtigt at i arbejdet med åndedrættet (hvor vi arbejder 2 og 2 på en måtte på gulvet med at varme kroppen op med blide strøg mens vi trækker vejret) at de arbejdede sammen med den de kendte.

Hun fortalte mig at mange kvinder i hæren lægger deres stemme dybere, fordi de bliver punktet for at lyde "pigede" og "skingre", og nogle tager 2 stramme sports bh' på for at skjule deres kvindelige former og dermed ikke "opfordre" til tilnærmelser. Ja. Der foregår overgreb indenfor det danske forsvar og ikke kun på kvinder.

Anyway...

Det var fantastisk lærerigt for mig at arbejde med dem den lørdag. De var reserverede men åbne i begyndelsen og åbnede mere og mere op jo mere vi arbejdede.

Jeg har ikke ofte oplevet den umiddelbare omsorg og åbenhed de havde overfor hinanden i arbejdet. Der var en umiddelbar uegoistisk tilgang til arbejdet med hinanden og indstillingen.

De havde selvfølgelig spørgsmål, men de var stillet på en ikkedømmende måde - i ønsket om at forstå. Og jeg kan kun beundre at de stillede sig op foran klaveret og mig og arbejdede med stemmen individuelt uden forbehold i et ønske om at undersøge og frigøre.

Det var alle kvinder med et meget stort ansvar og en meget stor lydhørhed. Der fik jeg lige rokket ved mine egne ideer om mennesker i forsvaret!

Ved slutningen af dagen var stemningen god og varm. Vi havde mødt hinanden som fremmede og gik derfra med en varme imellem os.

Efterfølgende fik jeg tilbagemelding fra min kontakt om. At de havde mødtes efter og havde været helt høje af oplevelsen, som de sagde. De ville gerne arbejde videre.

Så kom corona og nogle krige i verden og jeg har desværre ikke hørt fra min kontakt på trods af at jeg har forsøgt at komme i forbindelse med hende flere gange. Livet er skrøbeligt og jeg håber alt er godt. Måske har de bare travlt med deres arbejde.

## **Arbejdet på Glad.**

Jeg har arbejdet på teater glad over flere omgange.

Teater Glad er en del af Glad, som er et sted for psykisk og fysisk handicappede, der på det sted kan arbejde med film og teater og mange andre ting.

Jeg arbejdede med deres teaterkompagni og de elever der var der, både døve gruppen, og de elever der er ufordrede psykisk.

Det var meget lærerigt. Med de psykisk udfordrede elever, adhd, autisme og andre diagnoser gjaldt det at de alle for det meste var velfungerende.

En god ting var at jeg som underviser ikke kendte deres diagnose. Det var et bevidst valg fra ledelsens side, så jeg ikke havde en forudfattet mening om dem i mit arbejde med dem, - og det var rigtig godt for mig og dem.

Arbejdet krævede en utrolig lydhørhed. Det gik op for mig at de ofte ikke havde samme filtre og barrierer som vi normalt har skabt os. Det betød for eksempel at vi ikke kunne arbejde med åndedrættet på gulvet fordi flere brød sammen eller gik i panik. Der var intet filter, de var/er deres åndedræt og hjerteslag og havde brug for et fokus udenfor dem selv.

Hvad der var en stor oplevelse, var at de ikke dømte sig selv men begejstret kastede sig ind i arbejdet med stemmen, både sammen og individuelt, der kunne være pip fra enkelte om hvordan man oplevede de andres stemme, men det blev hurtigt lagt ned af De andre. Fælles var at de kastede sig ind frygtløst, med liv og sjæl begejstrede over deres eget udtryk og stemme. Lærerigt for mig, igen.

### **Baggrunden for Nadines metode.**

Vi skal faktisk helt tilbage til 1. Verdenskrig og en ung mand ved navn Alfred Wolfsohn. Han blev indkaldt til hæren og krigen og det ændrede hans livsvej. På slagmarken hørte han sine døende kammeraters skrig, og undredes over hvormeget lyd der kan være i et menneske der er ved at dø, her er forordet fra bogen "Mystery behind the voice" der giver et indblik i Alfred Wolfsohn og baggrunden for hans arbejde.

Citat fra bogen "The mystery behind the Voice" af Sheila Braggins.

*"It is difficult to imagine that suffering shell shock could ever lead to an in-depth understanding of the human voice - but that is what happened to Alfred Wolfsohn after the First World War. He returned from the war devastated by all that he had witnessed, emotionally unable to return to Berlin University where he had been studying law and in need of finding a new focus for living.*

*Whilst at university before the war, Wolfsohn had become an accomplished musician, playing the piano, the violin and the viola, and he also had the reputation of having a 'good singing voice'. So after the war he decided to make singing his career and he started to have singing lessons. Quite unexpectedly, however, he came across problems with his voice that had not existed before the war and when traditional teaching methods with two separate teachers failed to help, he knew he had to find his own solution. He believed that his difficulties were directly related to his terrifying war experiences, together with his feeling of guilt for having personally participated in what he describes as the 'wholesale slaughter' of the war. The terrifying screams of the wounded and the dying haunted him for the rest of his life and provided the link with his own vocal change. The only solution was to understand his very personal conflict and, by doing so, truly understand himself.*

*So Wolfsohn embarked on an in-depth investigation of the human psyche. He studied psychology and explored the whole mystery of human creativity. The result was his radical concept that the human 'voice' is the greatest and most revealing means of human communication.*

*As he investigated voice in its broadest sense, not only did he become deeply involved with the source of and the emotional content in the singing and speaking voice, but he also became conscious of the 'inner voice' of all creators: the voice of the musician who 'speaks' through his instrument, the voice of the artist who 'speaks' through his art, the voice of the writer whose written work is the door to his soul and finally the voice of God, envisaged by man in several forms.*

*Far too little is known about Alfred Wolfsohn in spite of a spate of publicity in the late 1950's, most of which occurred shortly before he became seriously ill, followed by his death in 1962. It included articles in the British and German press, public performances made by two of his pupils and in BBC television presentations. The most important aspect however lay in the acclamation of his work made by many famous laryngologists of that period. Paul J. Moses M.D, of Stanford University, U.S.A, considered Wolfsohn to be one of the greatest experts in problems of the human voice in the world, saying that "his achievements do not only cover the teaching of singing but go far beyond this, encompassing entirely new areas of expression and communication"*

*Many of Wolfsohn's concepts, passed on via the mysterious, often untraceable, passage of the spoken word, have unknowingly been absorbed by and integrated into voice and theatrical teaching methods around the globe. However, in this mysterious route so many interesting and also deeply important aspects of the connection between the human voice and the human being have been lost.*

*Wolfsohn believed that in all people, it is an understanding of the mystery of the hidden meaning behind the pitch intonation and volume of the voice of the speaker or singer which leads to a true recognition of what is really being expressed. It is a connection which, as we listen to ourselves conversing in daily life, delves into the*



*centre of selfunderstanding for us all. For this reason, I have undertaken the very necessary step of writing his biography. By doing so, I hope to pass on the substance of his philosophy which relates to all aspects of life. This book is about the human voice in the widest and deepest sense.”*

*Sheila Braggins. Preface. The Mystery behind the Voice.*

## **Arbejdet med skuespillere og skuespiller elever.**

Uanset hvem der står foran dig er arbejdet i udgangspunktet det samme.

Skuespillere og skuespillerelever, skal nogle gange arbejde ekstra for at lægge al den viden vi har bag os, og forsøge at stille os helt åbne. Stole på at de erfaringer vi har også er lagret i kroppen og ikke kun i hovedet.

Det skær lidt i hjertet når jeg oplever at skuespillere på en del store teatret bliver miket op, af frygt for ikke at kunne høres.

Publikum bliver derved frataget de vibrationer skuespilleren skaber som rammer lige i hjertet, fordi der skal vilje og fantasi og skaberkraft og stemme til at projicere billederne og fortællingen og ordene ud til publikum, som derved bliver ramt i deres inderste og vibrerer sammen med os på scenen og de andre i salen.

En teaterforestilling bliver skabt af alle dem som er i rummet.

Hvis stemmerne bliver filtreret gennem et kunstigt materiale (læs microporter, lydboard) der fjerner al knitren, læspen, støj fra ... fjerner du osse det der skal resonere i dem der ser, og kastes tilbage til dem der fortæller.

Så Shakespeare kan noget når vi skal forstørre og vibrere. Jo mere jeg går ind i teksten med hele min krop og stemme, jo mere opdager jeg hvormange lag der er i teksten. Så vibrerer jeg Shakespeares ord, behøver jeg ikke gøre så meget mere. Ordene åbner for alle muligheder, og derfor bliver hver gang ny.

Hurra.

## **Lad dig inspirere....**

Det er vigtigt at lade sig inspirere af alt muligt forskelligt når man arbejder med og underviser i Stemme og Shakespeare.

Jeg inspireres af at dyrke dans og pilates. Jeg har også dyrket ki-aikido som handler om at være til stede i nuet, at kunne se hvad der kommer, faktisk at undgå kamp. For mig er der en tæt sammenhæng mellem det aikido arbejder med og skuespillerfaget. At være tilstede.

Det gør det levende for mig at lede efter eksempler i livet og bringe det ind i undervisningen.

### **Fra Wolfsohn til Roy Hart til Nadine George til.....**

Arbejdet gives hele tiden videre i form af deltagere der begejstres og ser en mening i selv at starte med at undervise.

Jeg har sikkert sagt det før men nu kommer det lige igen.

At undervise i og at blive undervist i stemmearbejdet og tekstarbejdet, er en undersøgelse der aldrig hører op.

Jeg skylder stor tak til dem der har stået og sunget foran klaveret, eller givet sig i kast med Macbeth's monolog. Jeg lærer så meget af jer. Lige om lidt skal jeg give en workshop igen på Forsøgsstationen. Deltagerne er performere, musikere, skuespillere og en enkelt opera sanger. Jeg er spændt på hvad der sker denne gang.

Arbejdet med stemme og tekst skabes på gulvet af dem der er der.

Derfor er det nyt hver gang.

God vind fremover til alle jer som giver jer i kast med det.

Kærligst

Angelina