

Stemme og stillehet

Sang og meditasjon kan være en god selverkjennelsesvei.
I denne artikkelen deler Kari Helena Skogseid sine erfaringer
med sang og stemmebruk i selvutvikling..

AV KARI HELENA SKOGSEID FOTO: PRIVAT

«**D**et kommer ikke engler og basuner når vi er i kontakt med vårt høyere selv», sa min meditasjonslærer en gang tidlig på 90-tallet. Jeg ble forundret over at erfaringen jeg hadde delt med han skulle ha noe med mitt høyere selv å gjøre. Var det ikke noe mer lysende, noe nesten ubeskrivelig fantastisk? Jeg gjenkjente den stille, indre freden, den dype pusten, de lange pausene mellom tankene. Og jeg husket små episoder fra barndommen, i hagen ved en avkappet furustamme med alle årringene synlige. Sirkler i sirkler som tok meg inn mot sentrum i meg selv, ut og opp. Meditasjonslæreren var Audun Myskja som jeg gikk på kurs hos over en årrekke.

DRÅPEN OG HAVET

«You must learn to discern between the permanent and the impermanent», sa Bob Moore noen år senere. Han var en irsk healer og meditasjonslærer bosatt i Danmark. Det varige og det som ikke er varig. Jeg kunne sitte lenge i stille væren, men når noe pirket borti et av mine indre sår, var jeg tilbake i usikkerheten, frykten, frustrasjonen. Eller jeg

handlet av gammel vane påvirket av rollene i de sosiale situasjonene. Spillereglene jeg trodde hørte med til det å være menneske. Spillereglene jeg følte jeg aldri helt forstod. Roller som hadde dannet seg rundt uforløste erfaringer og tillærte, ubevisste reaksjonsmønstre i familien.

Jeg tror at dette er erfaringer som mange av oss deler, om enn på forskjellig vis. Denne vekslingen mellom dypere nivå i oss, og de tillærte rollene som f.eks. offeret, opprøreren, kvitrefuglen, martyren, krigeren, den bedrevitende. Å gjenkjenne egen kontakt med sitt høyere selv, og å skille mellom det varige i oss og det som ikke er varig, kan kreve tålmodighet, men er befriende.

KROPPEN KAN SYNGE

Var det min stemme? Var det jeg som sang? Det er ikke så uvanlig at noen blir overrasket over lyden som klinger i rommet når stemmen får støtte i kroppen. Sangen kan føre deg lag for lag inn i kontakt med pusten, kroppen, følelsene, kraften. «Kroppen min vet at det er sant det du sier selv om jeg ikke forstår alt», kom som kommentar fra en kvinne etter at vi

hadde snakket om støttemuskulatur for stemmen, og at kroppen vet hva som skal til for å kunne synge. Det er bare så alt for lett å holde tilbake. Å utforske andre måter å bruke stemmen på, kan gi deg kontakt med andre deler av din personlighet. Å tøye stemmespekteret ut over det du trodde var mulig, kan føre deg inn i et nytt, indre rom. Fri toning eller et mantras gjentakende rytme kan ta deg rett forbi din vanlige opplevelse av hva som er deg.

IDENTITET I BEVEGELSE

Stemmen kan føre oss inn i ukjente deler av oss selv, eller deler vi har forlatt. Å koble sangen med meditasjon og lytting innover, kan hjelpe erfaringen å lande i oss. Den nye får tid til å falle på plass, og vi kan bli dratt videre inn i områdene som vi har møtt i vårt indre. Vår opplevelse av hvem vi er, begynner å bevege seg.

Det finnes ulike måter å bruke stemmen på. Her i Vesten blir kvinner som oftest oppdratt til å synge med det som kalles hodeklang når en kommer over et visst toneleie. For menn kan det ligge en forventning om



å synge med brystklang for at de ikke skal virke pinglete. Dette er så innarbeidet, at vi ofte ikke stiller spørsmål ved det i det hele tatt. Men vi skal ikke lengre enn til Hellas for å oppleve at spesielt eldre kvinner, godt kan snakke til deg, eller synge med full brystklang. Flere kvinner har fortalt meg at de har en stemme som de føler ikke passer inn. De opplever at de ikke kan synge sammen med andre. En del av disse synger naturlig med brystklang. Med litt utforskning på hva som skjer i dem når de synger, kan de falle på plass i seg selv, og derfra også kunne synge sammen med andre. En av disse kvinnene mistet sin far for ikke så lenge siden. Hun fortalte rørt at hun hadde sunget i kirken i sin fars begravelse. Tidligere hadde hun bare mimet. En mann som tidligere hadde fått høre at det var best han var stille når det kom til sang, sendte meg en melding med et bilde fra en konsert. «Jeg var der, og jeg sang!» lød teksten. Erfaringer av å ikke passe inn, at stemmen min er «feil» er med å forme eller bekrefte vår opplevelse av identitet.

DRØMMENE SOM VEIVISERE

Å utforske stemmen er like mye en indre reise, som et ytre uttrykk. Det er begge deler på en gang. Lytter vi innover, speiles det utover. Det vi kommer i kontakt med inni oss, påvirker uttrykket. Og det kan påvirke drømmene. I grupper kan felles tema, farger eller symboler komme frem i drømmene om natten.

Mange ganger har jeg blitt slått av de symboler og visdomslag som viser seg; majestetiske fugler som kommuniserer telepatisk, å bli invitert til slottet, krystaller, fullmånen, det hvitkledde barnet. Og drømmene kan peke mot en vei videre.

GRUNNTONE OG FØLELSER

En av de sangtradisjonene som har lagt mest vekt på forbindelsen innover i mennesket, er indisk klassisk sangtradisjon. Der spilles det en grunntone i bakgrunnen hele tiden mens de synger. Grunntonen kan knyttes til hjem,

«You are not a drop in the ocean. You are the entire ocean in a drop» – Rumi





⇒ Kari Helena Skogseid arbeider med stemmebruk og sang som redskap i meditasjon.

«Uten å bruke vanlige ord, kan vi uttrykke oss fra nivåer som kanskje best speiles i de ordløse lydene.»



sentrum, kilden, energien som er alle steder. De ulike intervallene ut fra grunntonen knyttes til ulike kvaliteter som f.eks. det feminine, det maskuline, protest, undring. Intervallene kalles Sa Re Ga Ma Pa Da Ni Sa og er hentet fra sanskrit. Når de synger navngir de intervallene underveis.

Det er mange ulike tradisjoner som beskriver kvalitetene på forskjellig vis. Disse beskrivelsene er etter min lærer, musikeren og franskmannen Gilles Petit som selv har reist

mange år i India. «Intervallene, f.eks. Ma er ikke hentet fra Bach eller Beethoven, men er et spesifikt sted i sjelen», er en av hans uttalelser. I den indiske sangtradisjonen har de mange ulike skalaer, og det sies at enhver følelse kan knyttes til en raga. En raga bygges opp på en bestemt skala og gjerne bestemte regler for hvordan de ulike intervallene kan brukes. Sanskrit benevnelsene Sa Re Ga Ma

Pa Da Ni Sa knyttes også til chakraene. Om vi dermed kan knytte en durskala til chakraene, er et annet spørsmål

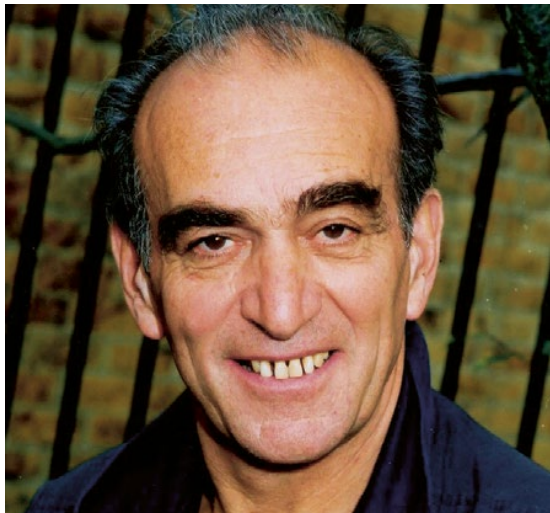
Her i Vesten bruker vi tonerekken Do Re Mi Fa Sol La Ti Do. Grunntonen Do er forkortning for Dominus som betyr Gud. Et spennende sammenfall med den indiske tradisjonens Sa som kan knyttes til hjem, sentrum, kilden, energien som alltid er der.

IMPROVISASJON

Litt etter litt kan også vi lære å gjenkjenne ulike musiske intervall ut fra en grunntone, slik vi som barn lærte å gjenkjenne ulike farger. Steg for steg kan vi begynne å improvisere ved å navngi intervallene når vi synger. Uten å bruke vanlige ord, kan vi uttrykke oss fra nivåer som kanskje best speiles i de ordløse lydene. Og i de små pausene underveis i sangen. Som pausene mellom tankene, pausene mellom inn- og utpust.

Å TA TILBAKE DET HELLIGE

Å bevisstgjøre oss mønstrene i rollene vi har valgt, vil bidra til at de ikke lengre har så sterkt tak på oss. Det er ingenting feil med dem, de har tjent en funksjon. Noen ganger



⌘ Over: Gilles Petit

kan de likevel bli en vane. Kan vi gi slipp på identiteten med de ulike rollene? Hva kommer da inn istedenfor? Kanskje vårt høyere selv er mye nærmere enn det vi tror? Er vi ikke alle egentlig det som kalles «opplyst»? Fullt ut bevissthet, fulle av lys? Livserfaringer som blir til mønstre og roller som vi identifiserer oss med, hindrer oss i å gjenkjenne lyset i oss selv og andre. Noen ganger ved hjelp av sang, men også på mange andre måter, kommer vi inn i det som kan oppleves som hellige rom med en helt egen stemning som berører oss dypt. Klarer vi å ta det som oppleves som hellig til oss som virkelighet? En del av det som er oss? Deg og meg?

Slik jeg ser det, er noe av det vi trenger fremover, å ta tilbake det hellige rom, det å helligholde noe. Ikke for å skape avstand, men mening og nærhet. Når vi gjenkjenner det hellige inni oss og rundt oss, vil det kunne påvirke hvordan vi forholder oss til naturen, dyrene, hverandre og oss selv. 🌀

OPPVARMINGSØVELSER FOR STEMMEN

Å RISTE PUSTEN FRI

Stå med parallelle føtter mens armene henger passivt langs sidene. Begynn å knikse med begge knærne samtidig. Test ut ulike rytmer til du finner en rytme som føles ok for deg, men gjerne ikke for rask.

Kan du kjenne hvordan bevegelsen begynner å spre seg gjennom kroppen? Hvordan kjennes det rundt skuldrene? Begynner de å bevege seg? Hva med nesen? Begynner den å duppe opp og ned sammen med hodet? Holder du pusten, eller kan du slippe den? Biter du tennene sammen, eller kan underkjeven føles litt tung?

Når du føler deg klar, kan du begynne å sette lyd på utpusten. Først litt forsiktig, så gjerne med mer kraft. Pust inn og ut gjennom munnen. Begynner du å gjespe, er det bare bra. Litt etter litt kan du se om du kan lage lengre lyder. Tjuvpuster du underveis? La den ene lange lyden følge den andre i det toneleie som føles naturlig. Blir det en lang, helt jevn lyd, eller hopper den litt opp og ned? Prøv om du etter hvert kan lage lyden 3 sekunder lenger enn det du trodde du kunne. Kan du kjenne den dype innpusten som kommer av seg selv etter den lange lyden? Etter å ha laget så lange lyder som du føler du klarer, samtidig som du hele tiden fortsetter å knikse med knærne, kan du eventuelt prøve å holde pusten litt før du slipper til den naturlige innpusten. Blir du andpusten underveis, varm eller kjenner prikking i kroppen, så er det helt ok.

Hvordan føles det for deg etter du har gjort denne øvelsen? Bevegelsen som starter fra knærne, og spre seg utover i kroppen, kan være med å frigjøre spenninger i mellomgulvet, skuldrene, nakken, kjeven og rundt strupehodet. Pusten og muskulaturen påvirker hverandre begge veier.

Å FYLLE ROMMET MED LYD

Sett deg på en litt fast stol med føttene på gulvet. La overkroppen henge fremover lårene, og la hodet og armene henge passivt nedover. Kjenn om du virkelig kan slippe hodet, og overkroppen i denne stillingen. Føles stillingen ubehagelig, så se om du kan la pusten bevege seg inn i områder som kjennes vonde og la disse stedene mykne. Stillingen kan bli lettere å være i etter hvert. Pust inn gjennom nesen og ut gjennom munnen, og legg merke til om pusten av seg selv skaper en bevegelse mellom lårene og magen. Kan du la utpusten bli lang i denne stillingen?

Etter 3-4 slike dype inn og utpust, puster du inn igjen mens du fremdeles henger fremover. Så setter du deg opp i stolen og synger ut så lenge du klarer på en pust, gjerne med en liten tonerekke skapt i øyeblikket. La munnen være godt åpen uten at det er anstrengende.

Forestill deg at du kan fylle hele rommet med lyd.