

VELKOMMEN TIL KROPPEN

En studie om kroppskontroll og sangteknikk

Bacheloroppgave av Benedicte Brænden

Musikkteaterhøyskolen, våren 2015

Veileder: Johanne Karen Hagen

Sammendrag

Målet med denne oppgaven er å se på hvordan økt kropps kontroll kan påvirke teknikk i sang. Jeg har benyttet meg av to metoder som legger vekt på å bruke kroppen på dens egne premisser. Pilates er en treningsform med fokus på muskulær balanse i kroppen for å gjenopprette kroppens naturlige posisjon. Timani er en metode for musikere med et helhetlig fokus på alle kroppens nivåer. Jeg har forsøkt å finne svar på hva kropps kontroll egentlig er og hvordan dette kan påvirke sangteknikk. Videre har jeg sett på tre viktige aspekter for god sangteknikk; kroppsholdning, støtte og pust.

Jeg har benyttet meg av relevant litteratur og introspeksjon. Videre har jeg observert andre kursdeltagere i Timani hvor alle opplevde en bedret effekt auditivt i form av dypere klang og mer kraft, samtidig som fremførelsen følte mindre belastende.

Som det fremkommer av oppgaven så kan det hevdes at økt kropps kontroll kan gi bedre sangteknikk, og at Timani og Pilates derfor er metoder som med hell kan inkorporeres i sangundervisning.

Sammendrag	2
1 Innledning	4
1.1 Bakgrunn	4
1.2 Oppgavens struktur.....	5
1.3 Avgrensning	5
1.4 Teori og metode.....	5
2 Kroppskontroll	6
3 Timani og Pilates	7
3.1 Timani.....	7
3.2 Stott Pilates	10
4 Kroppskontroll i sang	11
4.1 Kroppsholdning.....	11
4.2 Støtte	13
4.3 Pust	16
5 Konklusjon	18
6 Kildeliste	19

1 Innledning

1.1 Bakgrunn

Det som i mange tilfeller skiller gode vokalister fra hverandre kan være det lille ekstra som treffer rett i hjertet hos lytteren. Denne forskjellen kan kanskje skyldes fundamentet som utøveren bygger sin sangteknikk på. De fleste sangere har nok i sin sangundervisning blitt gjort oppmerksom på at god kroppsholdning, pust og støtte er viktig for å kunne synge uanstrengt. Det som derimot kan være et hinder for å oppnå en bedre kroppsholdning er måten dette blir instruert på, og elevens oppfatning av pedagogens instruksjoner. Denne oppgaven søker å finne svar på hva som menes med disse aspektene, hvordan man kan tilegne seg denne kunnskapen på en hensiktsmessig måte, og om det finnes en helhetlig metode for å få en bedre sangteknikk.

Etter mange års erfaring og trening med Pilates har jeg selv opplevd en stor utvikling som sanger. Etter at jeg møtte Tina Margareta Nilssen og tok grunnkurs i Timani falt enda en stor brikke på plass i puslespillet. Jeg har fått en helt ny forståelse for hva det egentlig vil si å bruke støtte og pust i sang.

Høsten 2014 deltok jeg på et grunnkurs i Timani. Mot slutten av dette kurset skulle vi fremføre en sang eller et stykke hver. Vi startet på vår egen måte og spilte eller sang oss igjennom. Deretter fikk vi instruksjoner for å endre muskelbruken, og vi prøvde igjen med å bruke Nilssens metode. En etter en opplevde store individuelle forskjeller i egen fremføring, både i sang og instrumentalspilling. Dypere, bredere klang og mer kraft. Så var det min tur. Veldig spent og litt skeptisk sang jeg meg igjennom. Stablet opp i nøytral sang og spilte jeg gitar, og fikk som de andre en følelse av at noe hadde endret seg til det bedre. Dette hadde jeg rett og slett aldri opplevd før. Jeg tror nettopp Nilssens helhetlige fokus på alle kroppens nivåer er avgjørende for at alle vi seks som deltok på kurset opplevde en positiv endring. ”*When my Feet Help me Play Pianissimo*” er en master thesis om Timani skrevet av Marit Danielsen. Hun beskriver også hvordan alle kursdeltagerne opplevde en positiv effekt under et av Timanis grunnkurs (Danielsen, 2013).

Ut ifra egne erfaringer samt med utgangspunkt i Nilssens praksis, kan det antas at trening og bevisstgjøring av kroppen gjennom utførelse av både Timani og Pilates kan bidra til å utvikle vokalprestasjoner signifikant. Oppgaven vil forsøke å belyse nettopp dette.

Med bakgrunn i forannevnte legges følgende problemstilling til grunn:

”Hvordan kan økt kroppskontroll påvirke teknikk i sang?”

Med fokus på teknikkene Timani og Pilates ønsker jeg å undersøke på hvilken måte kroppskontroll kan påvirke sangteknikk.

1.2 Oppgavens struktur

Innledningsvis vil jeg definere kroppskontroll. Deretter vil jeg redegjøre for Timani og Pilates, for så å diskutere og problematisere hvordan de to metodene kan bidra til bedre sangprestasjoner. Jeg vil ta for meg tre faktorer; kroppsholdning, støtte og pust, som vil ha en innvirkning på sangteknikk. Avslutningsvis vil jeg fremheve de viktigste funnene oppgaven avdekker for å se Timani og Pilates i perspektiv.

1.3 Avgrensning

I både Timani og Pilates er det en rekke øvelser for å gjenopprette kroppens naturlige kurver for å oppnå ønsket resultat. Jeg har valgt å ikke gå nærmere inn på spesifikke øvelser da disse ofte krever individuell tilpasning. Derimot vil jeg forklare den grunnleggende anatomien som vil gi et godt utgangspunkt for å forstå hvorfor disse øvelsene er viktige. Ved Timani Akademiet tilbyr de også veiledning i kropp-sinn- forbindelsen gjennom Brainspotting og Mind Detox, samt meditasjon The Bright Path Ishayaenes Ascension, noe jeg har valgt å ikke gå dypere inn på selv om dette også er et viktig aspekt for en god sangteknikk.

1.4 Teori og metode

Oppgaven baserer seg på litteraturstudier, praktiske kurs, forelesningsnotater og introspeksjon, for å kunne forklare hvordan man kan få bedre sangteknikk gjennom å benytte seg av metodene fra Timani og Pilates.

2 Kroppskontroll

Kroppskontroll er et begrep med mange fasetter og kan tolkes på ulike måter.

Oren L. Brown skriver i boka *"Discover Your Voice"* at vi synger med hele kroppen. Dette indikerer at god kroppskontroll kan være viktig for en sanger. Han hevder at en sanger må lære seg å spenne av i muskler rundt strupehodet for å oppnå en god stemmeproduksjon. Videre forklarer han at spente muskler rundt strupehode er den mest utbredte problematikken for sangere. Musklene i kroppen aktiveres gjennom signaler fra hjernen til nervesystemet. Nervene går fra hjernen ned til nakken, videre gjennom ryggspylen og ut til musklene. Det er derfor viktig at ryggspylen er fri for spenninger og stress når man skal synge. Dette krever en økt bevisstgjøring av kroppen (Brown, *Discover Your Voice* 2008:9-10).

Det kan hevdes at kroppskontroll er en bevisstgjøring av kroppen. Dette underbygges i boka *"What Every Singer Needs To Know About The Body"* skrevet av Melissa Malde, MaryJean Allen og Kurt-Alexander Zeller. Her beskriver Allen en metode som kalles Body Mapping. Denne metoden er utviklet av Barbara Conable som også underviser i Alexanderteknikk i USA. Dette er et verktøy utviklet for musikere for å øke bevisstgjøring av egen kropp. Allen beskriver viktigheten av å danne seg et bilde av eget kroppskart og holde det oppdatert. For en sanger er det essensielt å ha et detaljert kart over brystkasse, lunger og m.diafragma. En pianist vil trenge et mer detaljert kart over hender og fingrer ifølge Allen. I Body Mapping oppfordres studenten til å studere anatomiske bilder av kroppen og sammenligne dette med sitt eget kroppskart. (Malde, Allen & Zeller, *What Every Singer Needs To Know About The Body* 2009:2). Det anbefales også å studere sin egen kropp i speilet for å bli mer bevisst på sin egen kropp og dens størrelse, og om dette samstemmer med hvordan man tror at egen kropp ser ut. De oppfordrer eleven til å tegne forskjellige kroppsdeler og sette de i sammenheng med resten av kroppen, for så å sammenligne med anatomiske bilder. Denne bevisstheten anbefaler de å bruke når du skal bevege kroppen. Allen hevder også at det er helt essensielt for sangere å bruke sin kinestetiske sans. Dette for at du skal få riktig informasjon slik at kroppen kan bevege seg fritt fra et balansert utgangspunkt (Malde et al., *What Every Singer Needs To Know About The Body* 2009:4-5). Brown hevder også at å utvikle sin sjette sans er viktig for å bli bevisst på sin kroppsholdning. Dette kalles proprioepsjon som er nerver som responderer på stimuli. Forskere kaller dette for den kinestetiske sansen (Brown, *Discover Your Voice* 2008:21).

I Det Store Medisinske Leksikon beskrives kinestetisk sans som den bevisste oppfatning av kroppsdelene både i statiske stillinger og i bevegelse. Det er reseptorer i muskler, sener og ledd som styrer denne sansen (Det Store Medisinske Leksikon, <https://sml.snl.no>).

Jeg vil se på hvordan Timani og Pilates kan bidra til å skape et velfungerende kart over kroppen. I begge disse metodene jobbes det spesifikt med kroppsholdning, bevisstgjøring av holdningsskapende støttemuskulatur, pust, og tilknytningen mellom kropp og sinn. Det brukes spesialtilpassede øvelser for å aktivere eller avspenne forskjellige muskler etter behov. Gjennom detaljerte øvelser som gjør eleven mer oppmerksom på kroppen og dens funksjon vil man mest sannsynlig kunne oppnå en bedre kroppskontroll og en økt bevisstgjøring av eget kroppskart.

3 Timani og Pilates

3.1 Timani

Timani er en metode for musikere utviklet av Tina Margareta Nilssen. Hun er utdannet klassisk pianist ved NTNU-Institutt for Musikk, Barratt Due Musikk institutt, Norges Musikkhøgskole og Universität der Künste, Berlin. I tillegg til å være pianist har Nilssen flere andre relevante utdannelser, både som Massasjeterapeut (Axelsons Body Work School), Vinya Yogalærer (Nordiska Yogainstitut), Mind Detox Practitioner (MDM Academy), Psykomotorisk behandling (Dalnoki), Ascension meditasjon (TBP), Kinetic Control (The Movement Solution), Brainspotting og spesialisering i bevegelseslære for pianister ved Universität der Künste, Berlin under Prof. Heide Görtz (www.timani.no). Det var nettopp Heide Görtz som la grunnlaget for det som i stor grad er supplert og videreutviklet av Nilssen og har blitt til Timani.

Timani er basert på fysisk og psykisk kunnskap for å utnytte kropp og instrument til det fulle. På nettsidene til Timani står det følgende ”Timani er bygd opp av 7 grunnstener; Relevant anatomi for musikere, biomekanikk for musikere, kunnskap om bindevev, hvordan bruke psoas, fraskyv, kropp-sinn forbindelsen og tilstedeværelse” (www.timani.no).

Karamellen

Timani beskriver kroppen som en sjokoladekaramell delt inn i tre deler; den indre myke kjernen, den midtre tyggefaste delen og det faste, eller smeltede sjokoladetrekket. Lagene søker å forklare hvilket fokus innover i kroppen som kan være hensiktsmessig for en musiker for å oppnå en naturlig bruk av kroppen. I den myke kjernen finner vi de myke delene. Disse skal kunne ha et tilstrekkelig avspent utgangspunkt for å gi overtonerik klang og dyp pust. De indre myke delene består av organer, tarmene, lunger, tungen, pustemuskelen m. diafragma og m. psoas major

(heretter henvist som m.psoas). Andre indre muskler som er viktige å nevne i denne sammenheng er m.iliacus som gir plass inne i hoften og m.intercostales, mellomribbeinsmusklene som skal slippe til en fri og naturlig bevegelse i brystkassen på inn- og utpust (Nilssen, Timani Kompendium 2015:7-9).

Det midtre laget, altså den tyggefaste delen av karamellen skal gi stabilitet og støtte. Hovedreisverket i kroppen vår, skjelettet, befinner seg her samt viktig støttemuskulatur. Dersom skjelettet er stablet i en nøytral utgangsposisjon i forhold til tyngdekraften vil vi kunne oppnå riktig spenning i muskler og bindevev. Den nøytrale stablingen av skjelettet i Timani er ment som et utgangspunkt å bevege seg ut ifra, ikke som en statisk posisjon. Bindevev er et støttende materiale som ligger rundt og imellom alle muskler og sener. Bindevevet skal skape jevn spenning og kommunikasjon i kroppen. Dersom noen muskler er for korte eller inaktive kan det ha en negativ effekt på skjelettet og trekke det ut av posisjon. Musklene som tilhører den midtre delen av karamellen er primært muskler med en naturlig stabiliserende funksjon. De er skapt for å holde spenning lenge, en såkalt utholdende muskulatur. De viktigste stabiliserende musklene er m.transversus abdominis, m.multifidus og m.serratus anterior. I tillegg til å stabilisere på en fleksibel måte, har de også en innebygget evne til å være skrudd på 40-50 millisekunder før en bevegelse skal finne sted. Det er viktig at denne funksjonen fungerer som den skal forut for en belastning i form av bevegelse eller musikalsk uttrykk (Nilssen, Timani Kompendium 2015:10-11).

I Timani skal skjelettet kunne ha et nøytralt utgangspunkt der m.psoas og m.quadratus lumborum er tilstrekkelig avspent. M.transversus abdominis og m.multifidus skal være tilstrekkelig aktivert og gi stabilitet, fleksibilitet og lengde i ryggøylen. Er disse elementene på plass vil vi oppnå en sunn kurvatur i ryggøylen som vil skape rom for en dyp pust med kontakt til m.psoas (Nilssen, Timani Kompendium 2015:8-9).

Det som beskrives av Nilssen som karamellens ytterste lag; sjokoladetrekket, er ytre muskulatur som med noen unntak primært er ment for dynamisk bruk og midlertidig stabilitet. Disse musklene vil kompensere dersom støttemuskulaturen ikke fungerer som den skal. Dette kan føre til overbelastning da disse ytre musklene ikke er skapt for stabilisering over lengre tid. Eksempler på denne type muskler er m.biceps, m.rectus abdominis, m.quadriceps og m.pectoralis major (Nilssen, Timani kompendium 2015:12-13).

Pusten

I Nilssens kompendium om pust beskriver hun fire forskjellige måter å puste på som ofte blir brukt i sang og blås. Nakke- og skulderpust er i følge Nilssen ikke så fordelaktig for sangere da den kan gi stor trykkelastning i nakken, som kan føre til skader i nakkens ledd. En slik pusteteknikk kan gi spenninger i halsen som på sikt kan forhindre at sangeren har optimal muskelfunksjon i de små musklene som har i oppgave å lukke stemmebåndene. Den kan derimot brukes som en effekt for å endre klangfarge (Nilssen, Timani kompendium Pust! 2015:4-8).

Magepust gir et slipp i fremsiden av bukhulen som gjør at den utvider seg. Under denne type pust slippes også de stabiliserende muskelfibrene i m.transversus abdominis og vi får dermed lite støtte til ryggvirvlene og et overdrevent nedadgående intra-abdominalt trykk som presser på bekkenbunnen. Diafragma får kun en nedadgående bevegelse og mister en tredimensjonal utvidelse siden brystkassen ofte blir stående i en fiksert posisjon ved en slik innpust. Den egner seg ikke så godt for sangere i oppreist posisjon. Den kan derimot benyttes ved liggende avspenningsøvelser. (Nilssen, Timani kompendium Pust! 2015:9-12).

Brysthulepust forklarer Nilssen som en tredimensjonal pust hvor brystkassen utvides i alle retninger. De viktigste musklene rundt ribbekassen jobber for å rotere ribbeina inn og ut (Nilssen, Timani kompendium Pust! 2015:13-14).

Optimal pust er ifølge Nilssen den beste måten å puste på for sangere og under fysisk aktivitet. Forskjellen på brysthulepust og optimal pust er at pusten tas ett skritt videre i sistnevnte. I stedet for at pusten stopper ved de nederste ribbeina skal m.psoas viderekoble pusten fra m.diafragma. Dersom man ikke har en tilstrekkelig avspenning og tilgjengelig m.psoas vil den hindre pusten i å føles dyp, noe som igjen kan hindre en optimal kraftutvikling via bindevevet i m.psoas og ned til føttene eller sitteknutene. Det kan oppstå uønskede spenninger i solar plexus og ryggspylen kan få en økt kompresjon i lumbalryggen. Et annet viktig element er at m.pectoralis major er tilstrekkelig utviklet for å trekke brystbenet opp og frem, samtidig som en naturlig kyfose i thorakalryggen opprettholdes ved å unngå å trykke ryggspylen frem. M.serratus posterior inferior og de skrå bukmusklene har i oppgave å forhindre at ribbekassen tilter fremover ved leddet mellom T12 og L1 der diafragma er sentral for ryggspyelfunksjon og m.psoas har sitt øverste feste. M.serratus anterior er essensiell for å få en utvidelse av brystkassen sideveis, i tillegg til å stabilisere skulderbuen så skulderbladene ikke blir trukket ned

og frem ved hjelp av m.pectoralis minor. Er dette på plass vil vi ifølge Timani ha et godt grunnlag for å oppnå en optimal tredimensjonal utvidelse av brysthulen.

På utpust er det primært m.transversus abdominis som skal være aktiv i tillegg til m.serratus posterior inferior som kobles på i siste del av utpusten. M.rectus abdominis som er den fremre og ytterste magemuskelen (six-packen) blir ofte overdrevent med på utpust. Den beveger da ribbeina nedover, og denne typen koordinasjon kan mest sannsynlig føre til en spissere og hardere klang. Ifølge Nilssen er det derfor viktig å skille mellom m.transversus abdominis og m.rectus abdominis når man skal jobbe med abdominal stabilitet, utpust og støtte. Å skille mellom disse musklene kan for mange være vanskelig og vil antagelig kreve individuelle øvelser.

Når koordinasjonen blir gjenopprettet vil m.diafragma utnyttes til det fulle og påvirke m.psoas slik at den igjen kan ha en positiv innvirkning på klangen (Nilssen, Timani Kompendium Pust! 2015:15-17).

3.2 Stott Pilates

Jeg har valgt å ta utgangspunkt i Stott Pilates. Hovedgrunnen er at dette er en anerkjent treningsform med mange års erfaring. Stott Pilates er en moderne tilnærming og utvikling av den klassiske pilatesmetoden som ble grunnlagt av tyskeren Joseph Pilates. Hans intensjon var at disse øvelsene skulle styrke både det fysiske og det psykiske. Han har skrevet essensielle bøker *"Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education"* i 1934 og *"Return to Life Through Contrology"* i 1945 (www.wikipedia.org).

Pilates er en treningsform som legger vekt på muskulær balanse i kroppen. Hovedhensikten er å jobbe for en nøytral kroppsholdning gjennom å styrke viktig kjernemuskulatur. Pust er også en viktig del av treningen.

Grunnprinsipper

Stott Pilates er bygd opp av 5 grunnprinsipper; Pust, bekkenplassering, ribbeinsplassering, skulderplassering og nakke/hodeplassering. I Stott Pilates beskrivelse av sine grunnprinsipper forklarer de at en god pusteteknikk er viktig for maksimal aktivisering av riktige muskler samt at det fremmer oksygenopptaket i blodet.

Pust vil øke konsentrasjonen og minske unødvendige spenninger i kroppen under trening. Dyp utpust vil gi en bedre aktivisering av dype støttemuskler. Det er viktig med en tredimensjonal utvidelse av brystkassen for å oppnå ønsket pustemønster. Brystkassen skal ekspandere i alle retninger under innpust samtidig som magen trekkes inn. Magen trekkes inn som en teknikk for å aktivere og styrke m.transversus abdominis. På utpust skal brystkassen trekkes sammen igjen og ribbena senkes inn. Som nevnt tidligere vil en utpust hjelpe til å aktivisere dyptliggende magemuskler. Dette gjør det mulig å trekke magen lengre inn mot ryggsoylen på en utpust enn på en innpust. Stott Pilates hevder at det er vesentlig med riktig pust og stabilisering gjennom alle øvelser for å oppnå full effekt.

Riktig bekkenplassering er essensielt for å opprettholde god stabilisering av bekken og korsrygg. Det jobbes med å styrke støttemuskulatur både i nøytral posisjon og i imprint. I nøytral har du ryggenes naturlige svai, linjene mellom de fremre hoftespissene og symfyse skal være parallelle med gulvet i liggende stilling. Da dette kan være vanskelig ved mangel på kontakt med dyptliggende kjernemuskulatur kan korsryggen senkes ned mot gulvet som ekstra støtte i begynnelsen, altså til det som kalles imprint.

Videre jobbes det med plassering av ribbeina. De skal ikke løftes ut og frem da dette vil skape en feil kurve i ryggen, og dårligere kontroll på magemusklene. Eksempelvis når du ligger på ryggen skal du ha en følelse av at ribbena senkes ned mot gulvet.

Det fokuseres også på skulderstabilisering for å oppnå en god positur. Skulderbladene skal ligge flatt og trekkes nedover på ribbekassen. Det siste grunnprinsippet er riktig plassering av nakke/hode. Nakken skal ha sin naturlige kurve og hodet skal balansere i linje med skuldrene i en sittende posisjon (www.merrithew.com).

4 Kroppskontroll i sang

4.1 Kroppsholdning

Litteraturen fremhever at god kroppsholdning er viktig for god sangteknikk. Brown skriver at god holdning er knyttet opp mot god pusteteknikk, som igjen beskrives som meget viktig for en sanger (Brown, Discover Your Voice 2008:18).

Positur og holdning er blant fundamentene for god sangfremførelse hevder LeBogne og Rosenberg i boka *"The Vocal Athlete"* (LeBogne & Rosenberg, *The Vocal Athlete* 2014:3).

Nettopp positur og holdning er viktige elementer i Timani og Pilates.

Stott Pilates beskriver én standard kroppsholdningspositur. Den er konsistent med anerkjente vitenskapelige prinsipper. Med denne innretningen vil belastningen på skjelettet i form av stress og spenninger være minimal. Denne standard posituren som jeg velger å referere til som nøytral kroppsholdning, er viktig så man har et utgangspunkt å sammenligne forskjellige kroppsholdninger med (Kendall, McCreary & Provance, 2005 i *Stott Pilates Support Materials* u.å:6).

Dette underbygges av Nilssen som beskriver at for å oppnå god kroppsholdning må skjelettet stables i en nøytral utgangsposisjon. Videre forklarer hun at god holdning er en balanse mellom de kroppsdelene som skal stabilisere og de som skal bevege. Denne koordinasjonen vil gi fri bevegelse fra et balansert utgangspunkt (Nilssen, *Timani Kompendium* 2015:13-14). Det er flere som underbygger denne teorien. Allen henviser også til denne nøytrale plasseringen av skjelettet og beskriver dette som "the six places of balance". Hun skriver at denne balansen vil gi en sanger mange viktige verktøy for god stemmebruk. Blant annet forklarer hun at tonekvaliteten, pusten og uttrykket vil bli bedre som følge av at du kan bevege deg fritt fra et balansert skjelett (Malde et al., *What Every Singer Needs To Know About The Body* 2009:24).

Den svenske sangpedagogen Gunvor Sällström hevder på sin side at det er for mye fokus på pust og støtte i sangundervisning. Hun mener at alle mennesker har sin naturstemme og at man ved å jobbe med underbevisstheten kan lokke den frem (Sällström, *Människorösten, så underfull så full av liv* 1988:10-11). Sällström har utviklet sin egen pedagogikk, *Autonom röstbildning*. Hennes mål er at stemmen skal utvikles samtidig som den beholder sin frihet. (Sällström, *Människorösten, så underfull så full av liv* 1988:37-48). Selv beskriver hun hvordan hennes frie og naturlige stemme låste seg som følge av påtvungne metoder (Sällström, *Människorösten, så underfull så full av liv* 1988:11).

Brown er til en viss grad enig med Sällström at vi må lære oss å slippe opp for å finne tilbake til vår naturlige stemme. Han beskriver i sin bok at vi alle har denne naturlige frie stemmen som barn, men at det for mange kan være vanskelig å finne tilbake til den. Han hevder at grunnen til at vi mister denne kontakten kan være ytre påvirkninger. Disse ytre påvirkningene kan ha skapt

sperrer som gjør at vi ikke slipper til følelser som tillater oss å komme i kontakt med vår primalstemme. Brown mener at det er nettopp vår primalstemme vi kan stole på til syvende og sist. Han presiserer at du må gjenoppdage deg selv (Brown, Discover Your Voice 2008:3). Det samme forklarer Nilssen på Timanis grunnkurs. Du må ta tilbake kroppen og benytte deg av alle funksjonene den har (Nilssen, Oslo oktober 2014). For mange er det en lang vei å gå. Det er derfor viktig at sangundervisningen tilpasses til hver enkelt.

Det jeg opplevde med Timani er at det er veldig konkret gjennom klare instruksjoner. Nilssen brukte tid på å analysere hver enkelt elev for deretter å tilrettelegge Timani etter elevens utgangspunkt. Noen trengte helt enkle øvelser for å vekke til liv nødvendig muskulatur. Mens andre hadde kontakt med riktig muskulatur men trengte mer fokus på uttrykk, frigjøring av spenninger og fokus på psykiske aspekter. Basert på egne erfaringer både som utøvende sanger og som pilatesinstruktør opplever jeg at for mye fokus på kroppsholdning og teori kan utløse uønskede spenninger som følge av at hjernen blir overaktiv og stresset. Likevel har det for meg vært essensielt å jobbe mot en god kroppsholdning gjennom både Pilates og Timani for å utvikle meg som sanger. Gjennom Pilates ble jeg mer bevisst på en nøytral kroppsholdning og gjennom Timani ble alt mer konkret og detaljert rettet mot stemmebruk og sang. Gjennom Nilssens justeringer på min kroppsholdning opplevde jeg umiddelbart en positiv effekt på sangstemmen. En annen utfordring er å venne kroppen til disse justeringene. Dette vil mest sannsynlig kreve repetisjoner og korrigeringer, men ved hjelp av en opptrent kroppsbevissthet gjennom Pilates kan jeg lettere kjenne hvilken posisjon jeg skal jobbe mot og hva jeg må gjøre for å komme dit.

4.2 Støtte

Et av de mest brukte begrepene vi hører av sangpedagoger er ”å bruke støtten” for å kontrollere pusten når vi synger. Ifølge Timani er en aktivering og antisipatorisk evne i m.transversus abdominis et viktig element for støtte i sang. Dette er en dyptliggende muskel som har i oppgave å beskytte indre organer, stabilisere de fem nederste ryggvirvlene samt å hjelpe skjelettet å holde seg oppreist. Den ligger som et korsett rundt magen og aktiviseres blant annet ved å trekke navlen innover mot rygg søylen. Nilssen presiserer at man ikke skal gå å holde magen inne, men at en oppøving av fraskyv vil gi en naturlig forbindelse til- og oppreisning fra underlaget, føtter stående og sitteknuter sittende. Dette vil igjen skape en aktivering som gjør at denne muskelen stabiliserer skjelettet og oppnår riktig muskeltonus. Nilssen hevder at det er viktig å bevisstgjøre

m.transversus abdominis, og koble den sammen med skjelettets nøytrale utgangsposisjon (Nilssen, Timani Kompendium 2015:10-11).

Fraskyv

Fraskyv fra gulvet er en viktig del av sangstøtte i Timani og skjer gjennom å skyve benet ned i gulvet for å aktivere m.gluteus medius som ligger bak og på siden av bekkenet (Nilssen, Timani Kompendium 2015:11).

Stott Pilates på sin side fokuserer mer på at nøkkelen til støtte ligger i den nøytrale posisjonen i bekkenet, uten å minimalisere påvirkningen fra føttenes kontakt med underlaget. De hevder at ubalanse i støttemuskulaturen rundt bekkenet vil gi en dårligere holdning generelt (Kendall et al., 2005 i Stott Pilates Support Materials u.å:6). De forklarer at å trekke bukveggen inn mot ryggsoylen for å aktivere m.transversus abdominis, og samtidig trekke opp i bekkengulvet gir en god støtte til riktig kroppsholdning (www.merrithew.com).

Nilssen beskriver at dårlig funksjon av støttemuskulaturen kan føre til at de ytre musklene må hjelpe til. Dette er muskler som primært er ment for bevegelse av skjelettet. De er bygd opp på en annen måte enn den skjelletnære muskulaturen og er ikke lagd for å stabilisere over lengre tid. Dette kan dermed føre til unødige spenninger som igjen kan føre til skader (Nilssen, Timani kompendium 2015:12-13). Her belyses viktigheten av å benytte seg av pilatestrening som nettopp vil bygge opp en god kontakt med denne viktige støttemuskulaturen (www.merrithew.com).

Proprioepsjon

I likhet med Brown trekker Nilssen også frem proprioepsjon som et viktig element for å oppnå riktig skjelett plassering. Dette fordi hjernen trenger tydelige signaler fra kropp og underlag for å plassere kroppen riktig. Hun beskriver proprioepsjon som kroppens globale posisjoneringssystem (GPS) (Nilssen, Timani kompendium 2015:14).

Nettopp denne sammenhengen mellom underlaget og aktivisering av støttemuskulatur opplever jeg som veldig viktig. Dette var rett og slett ”the missing link” for meg, helt til Nilssen forklarte meg om fraskyv. Hun beskriver at man bruker gulvet stående og sitteknutene når man sitter for å få bedre fraskyv. Aktive føtter hjelper til med å få en bedre kontakt med underlaget. Dersom denne kommunikasjonen mellom underlaget og hjernen ikke fungerer som den skal kan det føre

til uønskede spenninger, som igjen kan ha en negativ innvirkning på sangteknikk. Disse spenningene er ofte justeringsforsøk som følge av dårlig kommunikasjon (Nilssen, Timani kompendium 2015:14).

På Timanis grunnkurs ble jeg bedt om å gjøre avspenningsøvelser for m.psoas, for så å gå rundt på hælene. Deretter ble jeg plassert på ett bein for å få bedre fraskyv fra gulvet ved hjelp av aktivisering av m.gluteus medius i bekkenet. Jeg opplevde umiddelbart store endringer sangmessig. Klangen ble bedre, stemmen mindre anspent samtidig som det føltes kraftfullt. Ved hjelp av fraskyv kunne jeg med en gang kjenne en aktivisering i m.transversus abdominis uten å bevisst trekke magen inn. Dette var trolig fordi kommunikasjonen med underlaget hjalp meg å plassere bekkenet i riktig posisjon slik at jeg oppnådde riktig muskeltonus i m.transversus abdominis. Dette ga den støtten jeg trengte for å holde bekkenet i nøytral posisjon, samtidig som det føltes uanstrengt og stabilt.

Et gjentagende problem før jeg ble introdusert for fraskyv var at jeg trodde at magen måtte trekkes inn for å gi støtte til å holde bekkenet i nøytral posisjon stående. Jeg plasserte bekkenet i det jeg oppfattet som nøytral uten å orientere meg fra underlaget, for så å trekke magen inn. Det jeg gjorde var rett og slett å henge på hoftene og trekke magen inn. Ifølge Nilssen vil denne posisjonen spenne opp m.psoas, noe som blant annet vil hindre en dyp pust (Nilssen, Timani kompendium 2015:14).

Dette førte til at jeg ble for anspent i magen og uønskede spenninger spredte seg til skuldrer og halsmuskulatur som igjen gjorde at det føltes tungt og anstrengende å synge. Det ble også vanskelig for meg å få god klang og dyp pust. Stemmen føltes ofte hes og sliten.

Mye fokus på kroppsholdning og anatomi krever god oppfølging og tilvenning. Jeg opplevde selv å ha jobbet feil over lengre tid. Jeg trente utifra min oppfattelse av et nøytralt bekken, ikke det som faktisk var min nøytrale posisjon. God kontroll på m.transversus abdominis hjalp ikke på sangprestasjonene fordi kroppskartet mitt var feil. Dette viser hvor viktig det er å se på kroppens funksjoner som en helhet. Det kan være tilfelle at det som faktisk er riktig oppfattes feil da det er uvant for kroppen. Allen underbygger dette når hun forklarer om inkluderende bevissthet hvor du utnytter alle sansene dine inkludert den kinestetiske sansen. Hun sier at det tar tid å lære seg å respondere på kroppen og omgivelsene, men dersom du øver og praktiserer regelmessig vil du oppnå stor utvikling i både bevegelse og sang (Malde et al., What Every Singer Needs To Know About The Body 2009:7).

4.3 Pust

”Det finnes like mange utgangspunkt for å puste som det finnes mennesker på jorden” (Nilssen, Timani Kompendium Pust! 2015:5). Hun mener at pust har sammenheng med hele kroppens koordinasjon i tillegg til psyke og biologi. Hun har tro på at livskvaliteten kan fremmes betraktelig ved å benytte seg av god pust og hevder at det kan være avgjørende for utviklingen både som menneske og musiker. Videre beskriver hun at det er viktig å finne tilbake til en naturlig pustemekanisme. Hun poengterer at en sunn pust ikke skal være belastende på kroppen, men heller underbygge en god kroppsfølelse og koordinasjon. Videre belyser hun at pusten skal være knyttet opp mot en naturlig stabilitet. Med det mener hun tilgang til skjelett, bindevev og støttemusklene (Nilssen, Timani Kompendium Pust! 2015:5).

Nilssen har kategorisert fire forskjellige måter å puste på. Den hun mener er mest hensiktsmessig for sangere og under fysisk aktivitet er den hun refererer til som optimal pust. Hun beskriver at m.diafragma, m.intercostales externi, m.psoas og m.serratus anterior er viktige muskler for optimal innpust (Nilssen, Timani Kompendium Pust! 2015:15-17).

Melissa Malde på sin side hevder at sentrale pustemusklene er m.diafragma, m.intercostales og bekkengulvet (Malde et al., What Every Singer Needs To Know About The Body 2009:52). Hun beskriver også hvordan mange pedagoger forklarer at man skal kjenne pusten helt ned i føttene, men at det ikke er noe pust der nede (Malde et al., What Every Singer Needs To Know About The Body 2009:72).

Etter å ha diskutert dette med Nilssen påpeker hun at det heller ikke er noe pust i bekkengulvet, som Malde kategoriserer som en del av pustemusklene (Nilssen, Oslo mars 2015).

Både Brown, Nilssen og Malde er enig i at å puste fritt krever en god kroppsholdning. Brown forklarer at de sterkeste musklene som er involvert i pust er festet på innsiden av lumbaldelen av ryggspylen. Han beskriver hvordan diafragma fester seg på ryggspylen og dersom kurvaturen i ryggen blir for stor vil dette forlenge diafragma slik at den ikke kan kontrahere og utnyttes maksimalt. Han nevner også at m.psoas er festet på siden av de lumbale ryggvirvlene og hvordan den ligger videre over bekkenet og ned til lårbeinet. Han trekker frem m.psoas fordi den har stor påvirkning på kurvaturen i korsryggen da den motvirker overdreven svai (Brown, Discover Your Voice 2008:18).

Psoas

Nilssen trekker frem m.psoas som en viktig muskel koblet til pust og forklarer at det ikke er en pustemuskel, men at den gir avspenning i dypet av magen og kan skape en videreføring av pustens kraftutvikling fra m.diafragma gjennom kroppens bindevev. Nilssen forklarer at denne muskelen er knyttet til nervesystemet og fight-flight-instinktet vårt (Nilssen, Oslo oktober 2014). Hun har koblet den sammen med pust og klang i sang noe jeg ikke har funnet noen andre som hevder i skrivende stund. Nyeste forskning på m.psoas viser hvor tett den henger sammen med m.diafragmas pustefunksjon (Diaphragmatic structures, Fascia, Paoletti 2012). På denne videoen kan du tydelig se hvordan m.diafragma beveger seg sammen med m.psoas.

(<https://www.youtube.com/watch?v=yo0rmxC-poc>)

Dette underbygger Nilssens teori om en direkte kobling mellom disse to musklene. Malde hevder at magemusklene må avspennes helt på innpust for å slippe til m.diafragma (Malde et al., *What Every Singer Needs To Know About The Body* 2009:58-59). Likevel belyser de tidligere i samme bok at en god kroppsholdning er viktig for en god pusteteknikk. De påpeker at trente magemuskler er bra da dette vil hjelpe magen å komme tilbake til en støttende posisjon etter et slipp (Malde et al., *What Every Singer Needs To Know About The Body* 2009:58-59). Dersom dette er tilfelle vil det være veldig bra å benytte seg av treningsformen Pilates da nettopp det å trene magemusklene er et av hovedaspektene i treningen (www.merrithew.com).

Det ser ut til at alle er enig i at god kroppsholdning er viktig for god pust. I boka ”*The Vocal Athlete*” beskriver de blant annet at skjelettet rammer inn pusten og at god pust er en primærbase for kraft i vokalproduksjon (LeBorgne & Rosenberg, *The Vocal Athlete* 2014:25).

De er også enig i at for å opprettholde en god kroppsholdning må skjelettet stables i en nøytral utgangsposisjon, og at viktige støttemuskler må jobbe for å opprettholde denne posisjonen. Det er derfor meget forvirrende når de på et senere tidspunkt forklarer hvordan magemusklene må slippe for en riktig innpust. Hva menes egentlig med å slippe magemusklene? Mener de en kollaps eller skal det fortsatt være en liten aktivisering i magemusklene?

Nilssen derimot hevder at disse støttemusklene hele tiden skal være fleksible men aktive for å ikke gå på kompromiss med ryggspyrens behov for støtte. Denne aktiveringen kommer naturlig ved å benytte fraskyv og riktig bekkenplassering. Hun hevder videre at det er andre muskelceller i m.transversus abdominis som står for stabilitet enn de som skal bidra til en god utpust. Den naturlige aktiviseringen finner sted ved blant annet å benytte seg av fraskyv som beskrevet under

kapitlet støtte. Videre beskriver hun at pusten skal stå i forhold til uttrykket som igjen vil påvirke hvor dyp innpusten skal være, og hvor mye kraft som trengs på utpust. Utpust i Stott Pilates vil derfor kanskje ikke egne seg så godt for sangere da ribbeina og brystkassen trekkes sammen og ned mens magen trekkes inn for å trene magemusklene. Jeg har selv opplevd en følelse av å ikke ha plass til innpusten ved å benytte meg av pilatespust mens jeg synger. Grunnen kan være at man skal fortsette å holde magen inne etter forrige utpust noe som gav meg et ansent uttrykk og det føltes belastende på kroppen å synge. Ved å benytte meg av optimal pust under Timanis grunnkurs opplevde jeg derimot store endringer i min sangteknikk. Som beskrevet innledningsvis opplevde jeg at å synge føltes uanstrengt og kraftfullt på samme tid.

5 Konklusjon

Som det fremgår i oppgaven kan det hevdes at økt kroppskontroll kan gi en bedre sangteknikk. Nettopp ved en nøytral plassering av skjelettet, kontakt med viktig støttemuskulatur og en hensiktsmessig god pust vil man kunne få en auditiv bedret effekt. I tillegg vil utøveren selv oppleve at fremførelsen føles fysisk mindre belastende. Disse aspektene vil kunne gi både bedre klang, mer kraft og mindre spenninger. Gjennom økt kroppskontroll vil man sannsynligvis få et verktøy som kan hjelpe en sanger til å finne tilbake til sin naturlige stemme. Som oppgaven belyser kan det være avgjørende å se på helheten, både fysisk og psykisk for å oppnå best mulig resultat. Dette kan tyde på at både Pilates og Timani er metoder som med hell kan inkorporeres ved sangundervisning for å hjelpe til med å utnytte kroppens potensiale til det fulle. Det vil være nødvendig å forklare en sangelev at optimal pust for sangere ikke er den samme pusteteknikken som benyttes i pilatestreningen, men selve treningen vil være viktig for å bevisstgjøre støttemuskulatur. Timani derimot er spesielt tilrettelagt for sang og vil kanskje være mest hensiktsmessig for å utvikle en bedre kroppskontroll og pusteteknikk knyttet direkte til sangteknikk. Generelt ser man at trening og kroppsbevissthet er svært essensielt for å få bedre kroppsholdning og at alle som har sang som instrument bør trene målrettet for å opprettholde en god holdning. Dette vil skape et godt fundament for å utvikle en god sangteknikk.

6 Kildeliste

- Brown, Oren L. 2008. Discover your voice: How to develop healthy habits. Delmar Cengage Learning
- Danielsen, Marit. 2013. When my Feet Help me Play Pianissimo. Upublisert
- Kendall, McCreary & Provance, 2005 i Stott Pilates Support Materials u.å. Merrithew Corporation
- LeBorgne, Wendy D. & Rosenberg, Marci. 2014. The Vocal Athlete. Plural Publishing Inc
- Malde, Melissa/Allen, MaryJean & Zeller, Kurt-Alexander. 2009. What Every Singer Needs To Know About The Body. Plural Publishing Inc
- Nilssen, Tina Margareta. 2015. Timani Kompendium Pust!. Upublisert
- Nilssen, Tina Margareta. 2015. Timani Kompendium. Upublisert
- Paoletti, Serge. 2012. Diaphragmatic structures: Fascia. Churchill Livingstone Elsevier
- Sällstrøm, Gunvor. 1988. Människorösten, så underfull så full av liv. Bromma: Edition Reimers
- http://en.wikipedia.org/wiki/Pilates#cite_note-Pilates_1945_.E2.80.93_Re-released_1998-3
- <http://www.merrithew.com/docs/pdfs/download-a-brochure-on-the-stott-pilates-five-basic-principles8DC7FD8F2CA9EE737C434352.pdf?sfvrsn=2>
- https://sml.snl.no/kinestetisk_sans
- <http://www.timani.no/TIMANI/Velkommen.html>
- <http://www.timani.no/TIMANI/Undervisning.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=yo0rmxC-poc>