

(Artikel 1)

3 dage med min stemme

Det er grænseoverskridende at stå foran fem fremmede mennesker og synge "chocolat" med fransk udtale mens man roterer kroppen rundt og rundt. Journalist Camilla Victoria brugte tre dage på et stemmekursus for at styrke sin stemme – og sig selv...

Af Camilla Victoria Marcinkowski

"Hvor er din stemme i dag?" Spørgsmålet kommer roligt fra vores endnu roligere østrigske stemmetræner Walli Höfinger. Det er den første dag på et tredages Roy Hart stemmekursus i Århus, og de seks deltagere står i en rundkreds med lukkede øjne og ja, bruger vores stemmer. Det vil sige, der kommer ikke en lyd ud af mig i lang tid, fordi jeg simpelthen ikke kan visualisere min stemme. Den er væk. Gemt som en lille ært under bunker af madrasser og andet fyld inde i kroppen.

"Det nytter jo ikke noget at tage til stemmekursus og være stille," tænker jeg mere og mere desperat og forsøger at lokke stemmen frem ved at åbne min mund på vidt gab. Et forsigtigt "ahh" slipper ud, og jeg bruger den næste halve time på at forbinde lyden af "ahh" med billedet af ærten i min mave, der stille vokser sig større og større. Resultatet er, at jeg til sidst faktisk synger – om end sangen ikke indeholder andet end forskellige dybe toner på "aah".

Det er ok. Alt er ok på dette meget alternative og kropslige stemmekursus, hvor 99 procent af tiden går med at fokusere på kroppen, åndedrættet og bevægelse og stemmen blot er en del af de fysiske øvelser.

Teknikken, som den britiske operasanger og teaterleder Roy Hart i 1950'erne udviklede som middel til at åbne op for og styrke sine skuespillere og sangeres mentale og fysiske præstationer, bliver i dag brugt af mange almindelige mennesker til at arbejde med de budskaber, stemmen sidder inde med.

Mine med-kursister er også en blandet flok af primært kvinder mellem 28 og 50 år. Der er en bogholder, en studerende, en cellist og en skolelærer i flokken. Og så mig, en journalist, som altid har kæmpet med en svag og næsten uhørlig stemme, hvilket ikke er det bedste udgangspunkt for at lave interviews – i hvert tilfælde ikke til radio og tv.

Jeg står altså den første aften og synger lidt, mens jeg tænker over, hvor sjældent de fleste af os i virkeligheden bruger vores stemme. Vi sender en email eller sms frem for at ringe. Vi netværker på Facebook og bruger i det hele taget ekstreme mængder tid foran en skærm uden at ytre et ord. Hvad betyder det for vores sundhed at ignorere stemmen? Har vores stemme overhovedet noget at sige, når vi giver den lov?

Grim og gal

Det viser sig, at ikke meget af den lyd vi skaber i løbet af de tre dage har noget med sang eller tale at gøre. Det er grim, skinger, mørk, grufuld lyd, som kommer ud af vores seks kroppe. Ofte tager jeg mig selv i at tænke, at jeg ville blive bange, hvis jeg mødte samme lyd fra et menneske, der gik på gaden.

Men nu er vi her. I det lukkede værksted med den empatiske og utroligt dygtige Walli, som har brugt syv år af sit liv på at studere Roy Hart-metoden og i dag underviser i hele Europa. Den anden dag skal vi lave en øvelse, der hedder "trolde og stemmen", hvor én person giver lyd til en anden persons bevægelser. Først er det lyden, der fører og skal få trolde til at bevæge sig på alle mulige måder. Jeg havde meget svært ved at få min trolde til at lave store og voldsomme bevægelser, indtil jeg begyndte at råbe af mine lungers fulde kraft til hun fattede pointen. Senere skulle en person bevæge sig og en

anden sætte lyd på. Også her satte jeg mig for at få min partner til at råbe, hvorfor jeg selv kastede mig rundt i rummet (så jeg var øm de mærkeligste steder næste dag)...

Næste niveau var at bevæge os og bruge stemmen samtidigt. En person fandt på bevægelserne, og de andre gentog og satte lyd på. Det var svært, men føltes rigtigt godt, fordi der var fuld overensstemmelse mellem krop og stemme. Fordi jeg er vant til at bruge kroppen "glemte" jeg, at jeg faktisk brugte min stemme ved at råbe, skribe, pibe og hyle i flere timer (jeg havde ondt i halsen i flere dage...)

Mit aggressive sprog

En tredje spændende øvelse gik ud på at opfinde vores eget sprog. Vi gik rundt imellem hinanden og skulle kommunikere på hvert vores til lejligheden opfundne sprog. Det stod på i en halv times tid. Derefter skulle vi én efter én lære de andre nogle "sætninger" fra vores sprog. De andre skulle gentage sætningerne og bagefter begynde at "tale" dette sprog meget lavt, alt imens den oprindelige opfinder af sproget "sang" eller talte sit sprog så højt som muligt.

De fem nye sprog, jeg lærte, var utroligt smukke og mindede om alt fra italiensk til finsk og roma. Mit eget sprog mindede til min store overraskelse om en blanding imellem japansk og afrikansk. Det var meget aggressivt, hvilket gjorde det svært at synge på sproget. Så jeg endte, igen, med at stå og råbe til de andre, som var jeg i gang med at forklare dem noget, de ikke forstod, men burde fatte.

Hvor kom det fra, spurgte flere medkursister bagefter. En pige med svag stemme opfinder et voldsomt, hårdt og larmende sprog?

Hele den aften var min stemme stærk (også når jeg talte dansk). Ja, faktisk føltes min krop stærk, jeg stærk. Det var en god følelse.

Chocolaaaaat

En mindre god følelse var det at stå foran klaveret og frembringe toner foran mine medkursister. Jeg skulle bl.a. synge "cho-co-lat" med fransk udtale, mens jeg roterede rundt med kroppen. Og jeg skulle synge "aaah" så længe jeg kunne, mens en medkursist trykkede luften ud af brystet på mig. Grænseoverskridende dækker ikke det, jeg følte. Det sekund, jeg åbnede munden, følte jeg mig fuldkommen gennemsigtig overfor Walli og de andre – alt kunne læses ud af min stemme, min lyd.

Stemmen fortæller alt

Jeg endte med at slappe af og nyde oplevelsen. For uanset om vi står foran en gruppe lyttende fremmede plus en sanglærer eller blot taler med vores børn, naboen eller kollegaen er det ikke til at komme uden om: vores stemme "afslører" os. Den fortæller omverdenen ting, vi måske ikke engang selv er bevidste om. Fx hvordan vores krop har det.

Jeg har bemærket, at der i dag er knap så mange, der siger "undskyld, jeg kunne ikke høre, hvad du sagde..."

###

(Artikel 2)

Bliv sundere – brug din stemme!

Måske skulle du overveje at skifte en tur i fitnesscenter ud med en times stemmetræning. En stigende mængde forskning viser nemlig, at din stemmes styrke er direkte proportionel med din krops og

psykes ditto. Og at du ved at træne stemmen, fx ved at læse højt for dig selv eller synge under bruseren, kan slippe af med fysiske såvel som mentale smerter.

"Stemmen fortæller, hvem vi er og hvordan vi har det. Fx er det svært at have en klar og kraftfuld stemme, hvis man har det psykisk dårligt eller falder sammen i kroppen," siger Anne Rosing-Schow, der som sangpædagog og stifter af instituttet Voice Embodiment hjælper både professionelle sangere og almindelige mennesker med at blive sundere ved hjælp af stemmen.

"Problemer med stemmen skyldes i 99 procent af tilfældene spændinger i kroppen. Hvis kroppen er stiv, låses åndedrættet og musklerne omkring struben. Det gør, at lyden mister sin styrke og klang. Den kan blive luftfyldt og hæs, eller den kan blive skarp og presset at høre på," forklarer Anne Rosing-Schow.

Det er et problem – ikke blot for professionelle sangere, men også for almindelige mennesker. Lyden af vores stemme hænger nemlig sammen med, hvordan folk opfatter os.

"En af de ting, som gør præsident Obama til en blændende taler er netop, at han både har en velfungerende stemmefunktion og er en blændende retoriker," mener hun.

Email og sms erstatter tale

Din stemme er lydbølger, der frembringes ved, at luft, der presses igennem struben får to stemmelæber til at vibrere. Traditionelt set har stemmen altid været vores vigtigste kommunikationsredskab. Vi er sociale skabninger, der har brug for at blive hørt.

Men mere og mere af vores kommunikation i dag foregår uden brug af stemmen. Vi sender en mail frem for at tage en snak, vi sms'er frem for at ringe. Stemmen, ja, den holder vi for os selv.

"Vores kommunikationsform bliver i stigende grad af ikke-lydlig karakter. Det strider imod de mange undersøgelser, der viser, at det er sundt og ligefrem nødvendigt for mennesker at synge, at give lyd og blive hørt," siger Anne Rosing-Schow.

Sang sænker blodtrykket

Allerede i 1800-tallet begyndte man at interessere sig for stemmens effekt på kroppen. Man målte f.eks puls, åndedræt, blodcirkulation og blodtryk hos mennesker, som brugte eller ikke brugte stemmen. Urmenneskene sang til hinanden allerede før, de udviklede sproget, og historisk set har vi brugt sangen til hyldest og protest. Nyere undersøgelser viser, at sang styrker børns indlæring og sociale kompetencer samt sænker blodtrykket hos folk med forhøjet blodtryk. Stemmelæbernes vibration påvirker altså resten af kroppen på en god måde. Af samme grund anbefaler den amerikanske øre-næse-hals lægeforening, at alle mennesker dagligt holder stemmen ved lige (se boks).

Deprimerede munke

Det er dog først og fremmest stemmens sammenhæng med det mentale, der i stigende grad får folk til at opsøge hjælp til at bruge stemmen.

Ifølge professor Norman Hogikyan fra University of Michigan Health System lider 7 mio. amerikanere af stemmeproblemer, der i større eller mindre grad påvirker deres livskvalitet. Primært psykologisk.

"Folk dømmes dig på stemmen, og din stemme afslører din personlighed og dine følelser. Derfor kan det være utroligt hæmmende at have problemer med stemmen, såsom en svag eller hæs stemme," siger Norman Hogikyan.

Operasanger og stemmecoach Dorthe Elsebeth fortæller, at mange, fx erhvervsledere, opsøger hendes hjælp fordi de føler, deres stemme ikke helt er et udtryk for den, de virkeligt er.

"Jeg oplever, at folk bliver fysisk og psykisk stærkere, når de finder deres stemme," siger Dorthe Elsebeth.

Hun starter ofte med at få folk til at trække vejret frit og slappe af i hals, nakke, ansigtsmuskler og kæbe.

"Halsen er jo helt bogstaveligt en flaskehals mellem krop og hoved. Så ved at arbejde med stemmen og området omkring halsen sker der ofte en målbar og markant psykisk ændring," fortæller hun og tilføjer, at hendes kunder primært kommer for at få hjælp til at få deres budskab bedre ud – igennem en stærkere stemme.

"Men stemmearbejdet hjælper dem også til at blive sig selv," siger hun.

Tilbageholdte følelser

Mange kvinder, inklusiv undertegnede, opsøger stemmetræning pga frustrationer over en svag og hæmmet stemme. Ifølge eksperterne handler en sådan stemme oftest om, at man har "slugt for mange kameler" – at man i mange forhold bevidst eller ubevidst ikke giver udtryk for sine følelser eller tanker. En af de muskelgrupper, som meget effektivt lukker af for det, man ikke kan sige, er svælgsnørerne. Du kender udtrykket: halsen snører sig sammen, og det er lige netop, hvad den gør.

"Mange gange kommer der gråd, når man løsner disse muskler, og det er ikke altid en gråd, der udtrykker fortvivlelse eller sorg. Det kan lige så vel være en lettelsens og forløsningens gråd over langt om længe at blive hørt. Og det kan få mange positive konsekvenser," forklarer Anne Roving-Schow.

Herunder har vi samlet en række tips og øvelser til, hvordan du selv kan træne din stemme – og måske blive bedre til at blive hørt.

BOKS: Sådan får du en sund stemme

Uanset om du er tonedøv eller ikke kan fordrage din egen stemme, er det vigtigt, at du holder stemmen "fit". Jo mere du bruger stemmen, jo bedre (med mindre, du er professionel sanger eller står på en talerstol dagen lang).

Du kan enten få hjælp til at komme i gang af en professionel stemmecoach. Eller du kan følge nogen af nedenstående øvelser, som vi har samlet sammen fra danske og internationale eksperter. Some things you may do on your own though include: reading a book or paper aloud for 10-15 minutes, 2 or 3 times a day, as well as singing with the radio.

Dagligt:

Læs højt for dig selv 10-15 minutter ad gangen, 2-3 gange om dagen. Prøv at variere din intonation, så du taler højt og dybt, kraftigt og stille.

Syng med, når du hører musik i radioen – det kan være i badet eller i bilen.

Syng med dine børn.

Ugentligt:

Brug 15-20 minutter på nedenstående øvelser. Afslut med en sang efter eget valg.

1. Stå med let spredte og let bøjede ben. Træk vejret dybt ned i kroppen. Udvid hele ribbenskassen. Sæt en bog på maven ved navlen og hold vejret. Forsøg samtidigt at få alle muskler i hals- og nakkeområde, kæbe og tunge, til at slappe af. Det styrker blodkredsløbet til stemmen og hjernen og giver stemmen mulighed for at klinge frit.
2. Find din dybe og din høje stemme (de to resonansrum). Forestil dig, at den høje stemme ligger i et klangrum mellem øjnene bag bihulerne. Forestil dig også, at den dybe stemme befinder sig i et klangrum øverst i brystkassen. Luk munden og lav en summe-lyd, der er høj, at du mærker en fysisk summen i mellem øjnene. Gør det samme med en dyb summe-lyd, som du mærker i brystet. Gentag indtil både den dybe og høje del af stemmen klinger frit.
3. Bevæg læberne og øjenbrynene og lav fx overdrevne mundbevægelser, mens du siger noget tekst – det strækker ansigtsmuskler. Slap samtidigt af i nakken.
4. Syng en sang! Brug kroppen, bevæg dig, slap af.

Kilder: Dorthe Elsebet, www.voicecoach.dk, Professor Norman Hogikyan, University of Michigan Health System, the American Academy of Otolaryngology.

###