

ELDBJØRG LOGNVIK

PUBLIKUM PÅ ALLE KANTAR

EI STEMMEHANDBOK



FAGBOKFORLAGET

LANDSLAGET FOR NORSKUNDERVISNING

Publikum på alle kantar

Eldbjørg Lognvik

Publikum på alle kantar

Ei stemmehandbok



FAGBOKFORLAGET

LANDSLAGET FOR NORSKUNDERVISNING

Copyright © 2019
Vigmostad & Bjørke AS
All rights reserved

1. utgave 2015

ISBN: 978-82-450-2876-8
ISBN(trykt): 978-82-450-1789-2



NORSK
KULTURFOND
Kulturrådet

Forfatteren har fått støtte fra Norsk kulturfond.

Boken er utgitt med støtte fra Kunnskapsdepartementet ved
Lærebokutvalget for høyere utdanning.

Forsidedesign ved forlaget
Tilrettelagt for e-bok: John Grieg, Bergen
Sats og ombrekking: Bøk Oslo AS

Spørsmål om boken kan rettes til:
Fagbokforlaget
Kanalveien 51
5068 Bergen
Tlf.: 55 38 88 00
E-post: fagbokforlaget@fagbokforlaget.no
www.fagbokforlaget.no

Materialet er vernet av åndsverkloven.
Uten uttrykkelig samtykke er eksemplarframstilling
bare tillatt når det er hjemlet i lov
eller etter avtale med Kopinor.

FORORD

Kanskje du skulle samle saman all kunnskapen om stemmebruk som ligg i veggane her, og skrive det ned i ei bok? Saman med gule lappar, lause ark og alle erfaringane dine burde det jo bli noko ut av det? Sjefen på Teaterhøgskolen ser spørjande på meg. Jau, seier eg og dreg litt på det. Men eg veit jo at det trengst bøker om stemme på norsk. Bøker som er enklare å lese, lettare å forstå enn dei andre har skrive før.

Eg set i gang. På ny og på ny set eg i gang. Men det er vanskelig. Plutseleg bankar det på døra. Inn kjem ein liten fyrstikkperson. Han vil gjerne hjelpe meg, seier han. Og jammen, kjem det fleire tynne, små raringar inn på kontoret. Alle vil vere med og lage bok. Og dermed er vi i gang for alvor.

Tusen takk, fyrstikkfolk!

Tusen takk til Teaterhøgskolen, til Even som fekk meg i gang med skrivinga, til Ingebjørg og Lise, mine aller første læremeisterar, og til alle studentar eg har lært så mykje av. Tusen takk Cecilie, Nina, Turid og Maria, mine gode kollegaer og inspirasjonskjelder.

Ein stor takk til Anne Lognvik og Tor Halmrast for nyttige tilbakemeldingar undervegs.

Og tusen takk til alle dykk andre som har hjelpt meg så eg fekk fullføre bokprosjektet: først og fremst Tor Arve, Mathias og Abdi, og dei snille besteforeldra!

Flatdal, 08.04.2015

Eldbjørg Lognvik

INNHALD

INNLEIING	9
Kapittel 1	
OM KOMMUNIKASJONSPROESSEN	27
Kapittel 2	
KORLEIS STEMMA BLIR TIL, OG KORLEIS HO FÅR SITT SÆRPREG	33
Kapittel 3	
KROPPSHALDNING	47
Kapittel 4	
AVSPENNING OG OPPVARMING AV KROPPEN	57
Kapittel 5	
KORLEIS FINNE DEN GODE PUSTEN	69
– og kva i all verda er «støtte»?	
Kapittel 6	
STEMMEUTVIKLINGSARBEID	89

Kapittel 7	
DYNAMIKK	115
Kapittel 8	
DIKSJON	133
Kapittel 9	
DIKSJON OG AKUSTIKK	151
Kapittel 10	
METODE FOR SPRÅK- OG DIALEKTENDRING..	171
Kapittel 11	
KORLEIS TA VARE PÅ OG BEHANDLE STEMMA	195
LITTERATUR	233

INNLEIING

Alle har ei forståing for at stemma kjem frå halsen ein stad, og at ho kjem ut gjennom munnen.



Nokre gonger synest vi at stemma er heilt fantastisk ...



... andre gonger sviktar stemma oss. Vi mistar sjølvtilitt, mistar autoritet – eller vi mistar publikum.



Nokre gonger klarer vi å uttrykke dei mest avanserte ytringar velklingande, smidig, dynamisk og presist ...



... andre ganger går vi av scenen eller podiet med kjensla av det totale nederlag; ingenting fungerer, stemma er rar, det er stotring og stamming ...



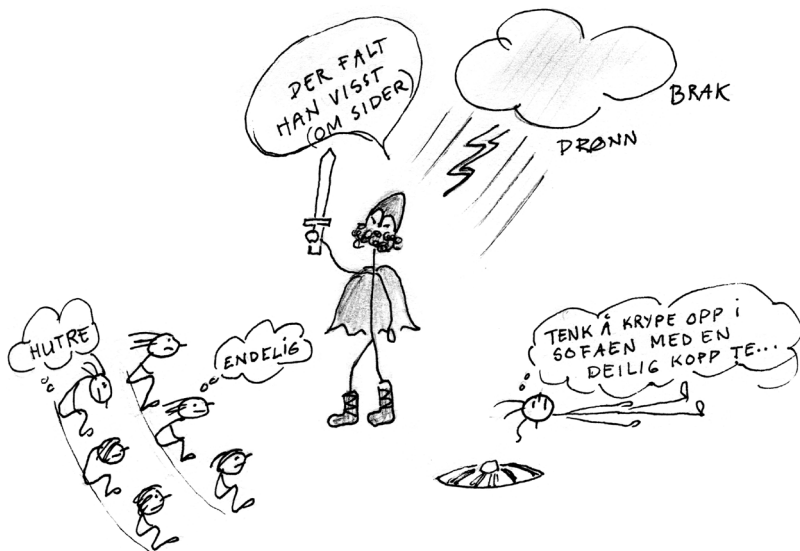
Av og til er stemma sterk.



Andre gonger blir vi så slitne av å snakke at vi helst vil gøyme oss bak ei bok.



Og har vi det ekstra travelt, da kan stemma finne på å bli borte...



Ei stemme har mange utfordringar. Ho må vere uthaldande og sterk, ho må tole å bli brukt mykje og lenge, ofte i høgt volum, og under alle slags fysiske tilhøve.

Stemma speglar fort korleis vi har det. Får du telefon frå ein god venn, kan du lett høyre om vennen er glad eller sint, frisk og rask eller slapp og trist. Stemma skal tole alle våre sinnsstemningar og mentale utfordringar.



Ei stemme skal bere fram orda i ein tekst. Det kan vere eit foredrag, ei tale eller ein mange hundre år gammal dialog.



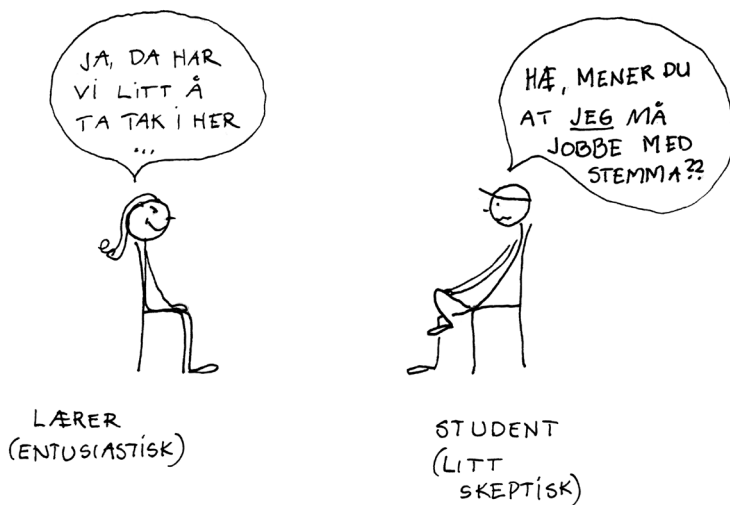
I tillegg skal stemma sørge for at teksten når fram til publikum
– stort eller lite – i eit godt eller dårleg akustisk rom.



Stemma må også formidle innhaldet i teksten. Både intensjon og kjensler skal nå tilhøyrarane i tråd med det som teksten, karakteren eller rolla krev.

STEMMEARBEID

Vi er alle fødte med ei perfekt stemme. Det er vanar og uvanar gjennom eit levd liv som har endra føresetnadene for stemmedanninga vår, som har gitt oss «kvardagsstemma». Stemmetrening eller stemmeutviklingsarbeid dreier seg først og fremst om å ta bort uvanane og å finne tilbake til den måten å lage stemme på som er naturleg og sunn.



For dei fleste av oss kan «kvardagsstemma» vere god nok. Men for alle formidlarar av ord og tekst – om ein er skodespelar, foredragshaldar eller lærar, profesjonell eller amatør – ei godt fungerande stemme er ein svært viktig reiskap. I mange tilfelle er stemma avgjerande for om du kan utføre jobben i det heile.

Det er ulike årsaker til at folk må trene eller behandle stemmene sine.

Nokre opplever ofte at stemma blir svært sliten, og har behov for ei sterkare eller meir uthaldande stemme i arbeids-samanheng. Andre har fått ein skade på stemmeapparatet slik at opptrening og endra stemmeteknikk er avgjerande for restitusjon av stemma.

Innanfor teaterutdanning er stemmefaget naturleg nok obligatorisk. Kanskje burde stemmebruk ha vore på timeplanen i fleire utdanningar. Det er forska mykje på stemmevanskar i ulike yrkesgrupper der stemmebelastninga er stor.

TIDSPERSPEKTIV

Arbeid med stemmeteknikk, eller stemmeutviklingsarbeid, er eit kjempespennande detektivarbeid.

Somme gonger må vi jobbe lenge for å avdekke årsaka til at stemma ikkje fungerer topp. Andre gonger er det nok å senke skuldrene (men skuldrene vil jo gjerne opp att, og da er kanskje avspenning det viktigaste stemmearbeidet du kan gjere).

Sidan stemma er ein mykje større del av identiteten vår enn vi ofte tenker på, er endring av stemmevanar og -uvar ofte lang og smertefull. Når muskulaturen i artikulasjonsapparatet, halsen eller pusteorgana er vant til å arbeide etter visse mønster, vil musklane gjerne halde fram slik. Ein må repetere nye muskulære rørsler mange gonger for at dei skal bli automatiserte. Ein må lage nye stiar i hjernen, så å seie, og alle veit at det tek tid å trække ein ny sti.

Ofte er det lett å endre stemmekvaliteten til det betre når du arbeider med ein stemmepedagog. Men det er denne tråkkinga på eiga hand for å lage den nye stien som er utfordrande. Det å skulle gjere ei øving så mange gonger at ho klistrar seg fast i muskelminnet ...

TIDSBRUK

Sjølvs om det kan ta tid å endre stemmeteknikk eller å utvikle stemma, er det er ikkje slik at ein treng å øve i timevis kvar dag for å oppnå eit godt resultat. I byrjinga vil det ta tid å utføre øvingane korrekt. Etter kvart kan tanken på øvinga, kanskje ein assosiasjon, vere nok til at kroppen og stemmeapparatet stiller seg inn slik vi ønsker.

Eksempel: Du er anstrengt i kjevemuskulaturen. Dette må det arbeidast med fordi kjevemuskulaturen direkte og indirekte påverkar stemmeproduksjonen. For å få ein avspent kjeve har du funne ut at du kan tenke på enkelte medlemmer av kongefamilien (f.eks. som når ein av medlemmene uttalar «Dronningen og jeg», og, vips, der er kjeven avspent.)

Dersom stemma er viktig for deg og du er ein bevisst stemmebrukar, blir rutinar for stemmetrening, oppvarming, vedlikehald eller restitusjon av stemma like naturleg og viktig som tannpuss.

HALDNING TIL STEMMEARBEID

Negativ eller kritisk haldning til eiga stemme eller eige stemmearbeid kan gjere så vel kvalitetane til stemma som resultatet av treninga dårlegare.

Den engelske stemmepedagogen Barbara Houseman skreiv i boka *Finding your voice* at det er viktig å vere positiv og ubekymra i treningssamanheng: «... as if you were slightly intoxicated ...» Bekymringar skaper muskulære spenningar, og desse hindrar stemmeapparatet i arbeidet og i utviklinga.

