



Feldenkrais och röst

Organiskt lärande som förutsättning för att utveckla en sund och bärande stämma

”När du lär människor att stå upprätt, kommer de att älska sig själva.”(1)

Tre viktiga innehåll i Feldenkraisarbetet:

1. att lära sig och lära sig att lära.
2. att hitta sin upprätthet i tyngdkraften, som grund för ett gott handlande, - ”välstämt sjungande” - vilket avser en konfliktfri hjärna-kropp-röstfunktion i enlighet med ens egna strukturer.
3. att utveckla självständighet och hitta individuella lösningar, att upptäcka sin självkänsla, att vara medveten om sig själv när det gäller egna ståndpunkter, att komma till sitt egna uttryckssätt.

För Moshe Feldenkrais är lärandet ”den mänskligaste förmågan hos människan”. Genom sin inställning till lärandet skiljer hon sig från alla andra levande varelser; hon har utvecklats genom inläring.

”Utveckling betonar det harmoniska samspelet mellan struktur, funktion och prestation.” (2)

Vår röst är ett levande instrument, som omfattar hela vår organism, hela vårt själv. Rösten – det är jag- har ett sammanhang med vårt släktes historia (fylogenes) och med vår personliga historia (ontogenes). Både fylogenes och ontogenes har inflytande på våra dagliga förmågelser i kropp och själ. Släktets historia innefattar vår utveckling till människa och den personliga historien alla de erfarenheter sedan födelsen, som vi fått genom uppfostran och självuppfostran. Vanor och rörelsemönster, som vi har tillägnat oss på vår väg, som vid speciella tillfällen i livet var existensiellt viktiga, men som inte gagnar oss längre eller till och med är i vägen för oss, sådana vanor och mönster kan vi förändra genom att lära om. Vi gör det genom att använda oss av kunskapen om vår utvecklingshistoria. Sådana vanor kan

förutom rörelsevanor också vara språkvanor, som omfattar artikulation, röstvanor och känslövanor. Vokalernas rörelsestruktur korrelerar med kroppens struktur.

För att kunna ändra störande vanor, resultatet av ”felanpassning till vår omgivning och vårt samhälle”, valde Moshe Feldenkrais rörelserna. Vår hjärna, vårt nervsystem är framförallt sysselsatt med rörelse. Även att sjunga är rörelse. Medvetenhet och tänkande har med rörelse att göra. Vi har oerhört många erfarenheter med rörelser. Utvecklandet av det kinestetiska sinnet fordrar och främjar medvetande och självuppfattning. Genom vår evolutionshistoria kan vidareutveckla våra inneboende förmågor- att känna, förnimma, upptäcka och bedöma- under hela livet. Det processorienterade arbetet stödjer mer motivationen att handla, än motivationen att nå målet. Oavhängigt av **v a d** jag gör, riktas frågan mot: **h u r** jag handlar? Gestaltandet av läroprocessen, som har lärandet som innehåll, utövas i ett rum som är säkert och utan tryck. Det är ett rum där misstag är nödvändiga för att göra lärandet möjligt.

”Att misslyckas är det viktigaste materialet till korrektur; utan att misslyckas har ett riktigt sätt att handla ingen mening. Misslyckanden rättas inte till av fruktan utan av korrigerande av sättet att utföra sina handlingar.”(3)

Under lektionerna leker var och en med nyfikenhet, utan rädsla, utan imitation med rörelseserierna, som går igenom ur Moshe Feldenkrais rika repertoar. Små rörelser utförs lätt, långsamt med låg muskelspänning och med vaken uppmärksamhet. De följer Weber-Fäktar-Lagen: ju noggrannare vi kan varsebli desto mindre kraft använder vi. Sångerskor och sångare söker dagligen denna differentiering, för att man ska kunna använda stämman till att sjunga: starkt/svagt, crescendo/diminuendo, legato/staccato, högt/lågt osv.

Sättet vi utför en rörelse på gör det möjligt att känna igen skillnader, t.ex. lätt - tungt, smalt - brett, behagligt - obehagligt. Det visar verkningar t.ex. mer markkontakt, rörlighet, förändring i andningen och stämning, och det gör sammanhang tydliga. Om man redan har känt av en rörelse kan de leda till förändringar även när de utförs mentalt. Mentalt övande är mindre utsatt för störningar. När vi inte uttrycker rörelsen har vi en hel potential till förfogande. Feldenkrais uppfattning var att lärande först blev möjligt genom en icke-direktiv undervisning, som tillåter ett eget fritt undersökande. Jagets organisation och självbilden blir därigenom mer samstämmiga och jag kan förändra min självuppfattning. Självsäkerhet och självständighet växer, andningen blir friare och rösten mer levande.

”När du vet vad du gör, kan du göra vad du vill.”(4)

Sångerskor och sångare vägleds i Feldenkraismetoden att iaktta och analysera, bedöma, ändra och förbättra samspelet mellan bäcken som kraftcentrum, genom ryggraden och med huvudet som det som styr. Det samspelet avgör väsentligt vår rösts möjligheter.

Ett plastiskt, levande och genomsläppligt andningsutrymme är förutsättningen för att struphuvudet ska kännas fritt. Bröstkorgen med alla revben behöver sin fulla rörlighet för att stämbanden ska kunna sluta sig effektivt.____. Armarnas och axlarnas rörelse har här ett direkt sammanhang. Nacken och ryggen, halsböjarna och bukmuskulaturen måste hitta en välavvägd balans. Förbindelsen mellan bäckenbotten och mellangärdet med gommen och vokalernas muskler är bara möjlig om ryggraden är aktiv. Käkmusklernas fria rörlighet hänger bl.a. ihop med hur benen, de övre revbenen, nacken ögonen och tungan rör sig. Hand och tunga påverkar varandra genom en neurologisk förbindelse.

Känslan för vår röst påverkar hur vi mår t.ex. genom ett högt tryck i svalget, vilket kan förorsaka smärtor i nacken. Resonansens egenskaper i vokaltrakten påverkas därigenom negativt med förlust av ”deltoner”. Den fina avstämningen mellan andning, fonation och kroppshållning tar skada varigenom röstens prestation och **”stämningen”** försämras.

Alla förbindelser bestäms av muskelkedjor. Dessa riktar sig mot skelettet. Inandningsmusklerna, förutom mellangärdet; är samtidigt hållningsmuskler. Varje blockering i dessa muskler förhindrar en lätt, djup, flytande inandning, vilket försvårar för rösten. _____. En fri muskulatur tillåter benresonans. Alla muskler lyder under samma fysiologiska lagar. De samspelar genom böjare och sträckare. Genom en känslomässig hämning kan en muskel vanemässigt dra sig samman.

”Om de då töjs - görs längre - medan de ännu får impulser att dra ihop sig uppnås en förlängning genom att muskeltrådarna dras ut över sina gränser.” (5)

Det kan resultera i träningsvärk och smärtor. Rörelser som provocerar fram smärtor förhindrar lärandet, framkallar stress, stelhet och skydds/flyktreflexer. Det i sin tur försvårar studentens varseblivning. Så smärta står för det mesta ivägen för en positiv förändring.

”Om man använder sina muskler utan att iaktta, lägga märke till skillnader och förstå, handlar man som en maskin: rörelserna har bara värde som mekanisk.” (6)

Genom de försiktiga rörelserna som vi upplever i vårt muskelsystem under lektionerna, får vi tillgång till andra strukturer. De har sin representation i den sensoriska hjärnbarken (cortex). Läroprocesser som har att göra med ändamålsenliga rörelser, får en bild i hjärnans rörelsecentrum. På det sättet gestaltas vårt tänkande genom rörelserna.

Vi kan ”återställa musklernas hela spelutrymme genom omlärning av den centrala kontrollen”. (7)

Eftersom vårt nervsystem bara kan vara fullt uppmärksamt korta stunder är det nödvändigt att lägga in pauser. Vi känner verkningarna, upplever skillnader och spänner av. Man rör sig långsamt, utforskande vilket gör det möjligt att känna av en mer ändamålsenlig ordning. Muskelkedjorna kan regleras, onödiga spänningar i bålmusklerna kan man släppa genom att de reglerar sig själva. Många delfunktioner kan börja samspela så att det blir möjligt att agera på scenen, dansa och vrida sig utan att rösten störs. Man närmar sig en integration av en balanserad tonus av hela gestalten. Ur denna helhet hittar sångerska och sångare sitt personliga uttryck. De upplever en differentierad koordination_____.

Feldenkraislektionerna – antingen i A.T.M.- grupp (Awareness Through Movement) eller i enskilda lektioner F.I. (Functional Integration) skapar betingelserna för en direkt reglerande återverkan på nervsystemet. Upprättheten, som vi är utrustade med organiseras på nytt och befriar icke-ändamålsenliga mönster. Förhållandet mellan huvud och bäcken behöver ingen onödig kraft mer genom kroppens lodlinje genom att ryggraden är mer rörlig och aktiv. Man känner sig mindre ansträngd och mer känslomässigt och fysiskt balanserad._____.

”Vi förändrar oss inte utan vi växer till den människa vi egentligen är.” (8) ”Det rätta svaret finns alltid redan nedlagt i det egna livet, hos den som frågar.” (9)

Kroppsbild och kroppsrhythmen som medvetandet om den egna organismen i rummet och tiden är tillförlitliga grunder för att hitta sin egen stämma. På sensorisk, emotionell, intellektuell och motorisk nivå upptäcker vi förbindelser och koordinationssystem, som är förbundna med varandra på ett odelbart sätt. **”Självets enhet såras av kroppens språk.” (10)** När vi använder oss själva fordras den högsta sensibilitet av själv-an-svar, själv-enighet och själv-organisation.

Vi hittar denna kvalitet i röstens balans genom avstämning av andningstrycket. Alla sinnen förbinder sig med stämman så att den blir ett uttryck för vår väsens kärna.

Fysikern och naturvetenskapsmannen Moshé Feldenkrais (1904 – 1984) fann ut övningar för att undvika en operation av sitt skadade knä. Hans kunskaper om balans, vridningar, gående rörelse och stående hjälpte honom. Idag är mycket av det han lärde ut på ett intuitivt sätt vetenskapligt utprovat.

Rörelser kan läras på nytt. De påverkar nervsystemet och gör därför förändringar möjliga. På grund av hans förståelse av evolution och mänsklig utveckling uppfann han otaliga rörelseserier i olika ställningar och lägen. De bjuder in till rörelselek, nyupptäckter, självkännedom, ökat medvetande, utveckling och mognad. Därigenom blir en del **”omöjligt möjligt, det möjliga behagligt och det behagliga estetiskt”**. (11)

Han komponerade lektioner som inspirerar till en stor, livslång läroprocess med sin grund i det unikt individuella hos varje människa och i de grundläggande förutsättningar, som förbinder oss alla - sångerskor, sångare, människor.

”Det finns saker som man vet först när man gör dem.” (12)



Citat 1 -8 och 11:

- ur Moshé FELDENKRAIS, ”Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang”, Frankfurt: Insel/Frankfurt: Suhrkamp;
- ”Das starke Selbst. Anleitung zur Spontaneität”, Frankfurt: Suhrkamp;
- ”Die Feldenkraismethode in Aktion. Eine ganzheitliche Bewegungslehre”, Paderborn: Junferman.

Citat 9,10, 12:

- Uta Ruge, Feldenkraisforum 2004.

Heidemarie Tiemann

Ur ”Kontrapunkt”, nr .18, Mai 2005-Zeitung der Musikhochschule Freiburg /Tyskland

Översättning och red Kersti Strömblad, 2008-02-29