

NJÅL SPARBO

Øvre Ljanskoll vei 10, 1169 OSLO

tel + 47 4550 7580

njal@sparbo.com, www.sparbo.com

STIPENDPROGRAMMET FOR KUNSTNERISK UTVIKLINGSARBEID

”Å SYNGE PÅ SCENEN –
MED EN PSYKOFYSISK TILNÆRMING”

NJÅL SPARBO

STIPENDIAT VED FAKULTET FOR SCENEKUNST, KUNSTHØGSKOLEN I OSLO

REVIDERT PROSJEKTBEKRIVELSE, 15. SEPTEMBER 2013

”Å SYNGE PÅ SCENEN – MED EN PSYKOFYSISK TILNÆRMING”

Etter 18 år som utøvende sanger ser jeg at faglig fordypning og utforskning av kunstneriske problemstillinger vil være av avgjørende betydning for min videre utvikling som sang- og scenekunstner. Sangkunst fordrer både kunnskap og ferdighet, og en eventuell utvikling involverer både kropp, sjel og sinn. Jeg er derfor overbevist om at en ressursorientert psykofysisk tilnærming er nødvendig. Jeg vil undersøke virkemidler som bidrar til økt selvinnsikt og kroppsbevissthet og til å avdekke funksjonelle blindsoner.

Gjennom utdanning og praktisk kunstnerisk virksomhet blir ulike tilnærminger prøvet ut (tekniske, musikalske, retoriske, formmessige, stilmessige, fysiske, emosjonelle, psykologiske osv.) og automatisert. Under sceniske fremføringer skiller det ikke mellom utøverens tanker (selvbilde, forestillinger, mental fokus), kroppsbruk (kroppsbevissthet, gestikk, bevegelser) og de følelsesmessige prosessene (selvfølelse, stemninger, innlevelse) - alt dette fungerer som uttrykksmessige helheter. De ulike funksjonene bearbeides, samles knippevis og automatiseres slik at de kan foregå med størst mulig naturlighet og virtuositet på scenen, og de avspeiler sannhetsgehalten eller ektheten i de ulike uttrykkene i det kunstneriske forløp. Erfaringene benyttes og berikes ved enhver senere innstuderingsprosess, men samtidig som profesjonaliteten og yrkes stoltheten øker, kan det bli problematisk å endre på disse sammenføyde funksjonene og påse at man bevarer kunstnerisk frihet i utøvelsesøyeblikkene.

I løpet av stipendiatperioden vil jeg se nærmere på disse innstuderingsprosessene, undersøke hva de funksjonelle knippene består av, plukke dem fra hverandre, bearbeide ulike funksjoner og vurdere alternative automatiseringsprosesser. Med bistand av instruktører med ulik bakgrunn og med den tverrfaglige ressursgruppens hjelp, regner jeg med å avdekke delfunksjoner som med fordel kan føyes til eller tas ut av mine egne funksjonelle knipper. Alle deler av den kunstneriske prosessen vil bli gjenstand for nærmere undersøkelse, og jeg har valgt å kalle dette for *en psykofysisk tilnærming*.

Jeg vil understreke at det er et vesentlig skille mellom utforskningen som dette stipendiatprosjektet innebærer, og en normal innstuderingsvirksomhet. Stipendiatprosjektet skal også gi dybdekunnskap på tvers av faglig tilhørighet. Derfor er viktig å ikke forankre fremdriftsplanen til et bestemt tema eller et bestemt repertoar.

I motsetning til vanlig innstudering vil prosjektet innebære:

- prosessorientert arbeid
- systematisk innhenting av tverrfaglige tilbakemeldinger
- bearbeiding og adaptering av disse over lang tid
- inkludering av personlige begrensninger som et tema for bearbeidelse
- psykofysiske øvelser og automatiseringsprosesser
- utvidelse av tverrfaglig innsikt ved å oppsøke kunstutstillinger, konserter og forestillinger (opera, dans og teater) og ved å lese relevant faglitteratur
- å se det sanglige ståstedet i en kunsthistorisk kontekst
- å gå opp spor som andre utøvere kan relatere seg til / ha nytte av
- å fastslå om denne arbeidsmetoden / tilnærmingen er egnet til å trenge dypere inn i det kunstneriske materialet man ønsker å arbeide med
- å forbedre formidlingsevnen og øke den kunstneriske friheten på scenen

For å oppnå tilfredsstillende kunstneriske resultater vil jeg samarbeide med ekspertise innenfor flere fagfelt, og opprette en ressursgruppe med fagfolk fra ulike profesjonelle miljøer. Ressursgruppen bidrar med tilbakemeldinger og refleksjoner med de innfallsvinkler som deres ulike fag

representerer: musikk, tekst, bevegelse, regi, dramaturgi, scenografi, lysdesign og bruk av scenerommet.

Jeg er tilknyttet Kunsthøgskolen i Oslo der de tre fagområdene teater, dans og opera er samlet i ett miljø. Komponist Henrik Hellstenius fra Norges musikkhøgskole og koreograf Anne Grete Eriksen fra Kunsthøgskolen i Oslo har sagt seg villige til å være mine veiledere.

Jeg vil informere om stipendiatprosjektet gjennom mitt fagmiljø og publikasjoner, bl.a. på internett. Prosjektet avsluttes i 2014 med en offentlig fremføring.

Hva er en "psykofysisk tilnærming"?

Norge har en sterk tradisjon innenfor psykomotorisk kroppsterapi som bygger på erkjennelsen av at *kropp og sinn utgjør en funksjonell enhet*. Psykiater Trygve Braatøy og fysioterapeut Aadel Bülow-Hansen utviklet den psykomotoriske tankegangen i 1940-årene, inspirert av psykoanalytikeren Wilhelm Reich. Den terapeutiske tilnærmingen er individuell og oppmuntrer til en forandringsprosess som gjør pasientene i stand til å oppleve seg selv på nye måter og å overveie endringer i sin livssituasjon. Forandringen baseres på psykomotorisk erkjennelse og fører ofte til at pasientene finner alternative måter å organisere sin kroppsholdning og sine bevegelsesmønstre på, og at livskvaliteten forbedres gjennom en rekke aktive valg. *Denne prosessen har slående likhetstrekk med en utøvende kunstners tilnærming til personlig, faglig og kunstnerisk erkjennelse og utvikling.*

For å unngå sammenblanding med det terapeutiske begrepet "psykomotorisk", benytter jeg begrepet "psykofysisk", et begrep som også er akseptert og benyttet av teaterregissører som arbeider med Stanislavskijs ideer.

PROBLEMSTILLING – KJERNESPØRSMÅL

Kan en psykofysisk tilnærming til sang på scenen bidra til å vitalisere passive partier og spenne av stive partier i den helheten som består av kropp, psyke, følelsesliv, personlighet, vokalteknikk, selvbevissthet og musikalitet?

Mitt kjernes spørsmål testes i tre kunstneriske faser:

- 1) Hva skal fremføres? Hvordan skal det fremføres?
Kan en psykofysisk tilnærming bidra til å frigjøre kreative prosesser og selvstendige valg i planleggingsfasen av en fremføring?
- 2) Hvordan trenge dypere inn i det kunstneriske materialet under en innstudering?
Kan en psykofysisk tilnærming bidra til en dypere og mer nyansert oppfatning av det musikalske, tekstlige, dramaturgiske og regimessige innhold og oppbygning i et verk?
- 3) Hvordan frigjøre overskudd og nærvær under selve fremføringen?
Kan en psykofysisk tilnærming bidra til bedre fremføringer - musikalsk og scenisk?

ARBEIDSPLAN

Forskningsprosjekt blir i høy grad prosessorientert

Hvert semester vil jeg foreta jeg en utforskningsstudie i samarbeid med en instruktør som kan bidra med sin faglig funderte innfallsvinkel. Utforskningen resulterer i:

- 1) en 15 minutters visning (fremføring av et program)
- 2) et påfølgende 2 timers tverrfaglig ressursgruppemøte, der den tverrfaglige ressursgruppen gir tilbakemeldinger på fremføringen. Ulike betraktninger drøftes og reflekteres
- 3) tilbakemeldingene bearbeides og inkorporeres i neste utforskning. Jeg oppsøker instruktører, foretar ulike psykofysiske øvelser og leser faglitteratur

Intensjonen er at hver visning skal ta opp impulser fra min innsamlede kunnskap og temaer fra det foregående ressursgruppemøtet. Tematisk kunstnerisk materiale knyttes til de ulike prosessene jeg til enhver tid arbeider med, og repertoaret fastsettes når det er hensiktsmessig. Til sammen regner jeg med å gjennomgå 6 slike "feedbackloops" i løpet av stipendiatperioden.

Med utgangspunkt i ressursgruppens tilbakemeldinger vil jeg velge repertoar som er egnet til å omsette den psykofysiske tilnærmingen til ulike kunstneriske uttrykk; sanger som det vil være spesielt utfordrende for instruktøren og meg selv å arbeide med frem mot neste fremføring. Videoopptak av fremføringene og referat fra ressursgruppens tilbakemeldinger vil benyttes både som arbeidsmateriale og som dokumentasjon av stipendiatprosjektet.

Første og andre semester

Den første visningen er et samarbeid med operaregissør Veselina Manolova og pianist Jan Bjørnar Sture. Forberedelsen og visningen skal utgjøre et naturlig startpunkt for stipendiatarbeidet, og gi rom for drøfting av den tradisjonelle sangertilnærmingen til fremføring av operaer og romanser. Forberedelsene til den 2. visningen vil være et samarbeid med skuespiller Kim Haugen. Vi vil se nærmere på hva hans skuespillererfaring kan tilføre utforskningen, der kroppsholdning og timing blir sentrale temaer.

Tredje og fjerde semester

I tredje og fjerde semester vil jeg vektlegge emosjonelle aspekter og arbeide med Stanislavskijs og Roy Harts ideer. Planen er å samarbeide med en danser/koreograf for å se nærmere på emosjonelle uttrykk koblet til bevegelser i rommet i forkant av 3. visning, og et samarbeid med en billedkunstner/designer for å se nærmere på lys, farger og fokusforflytninger koblet til musikalske forløp i forbindelse med den 4. visningen. Jeg har spurt koreograf Anne Grete Eriksen og designer Stein Rokseth om å bidra til disse utforskningene.

Femte og sjette semester

I femte og sjette semester vil jeg vektlegge mentale og estetiske aspekter, og samle trådene med en skriftlig refleksjon. I forkant av den 5. visningen planlegges et samarbeid med en komponist for å undersøke hvilket spillerom nyskrevet musikk har på scenen, og på hvilken måte dette bryner seg mot etablerte tradisjoner. Jeg har spurt komponist Henrik Hellstenius om å være med på denne utforskningen, og jeg håper at han også vil ta imot min forespørsel om et utfordrende bestillingsverk.

Forberedelsen til den 6. visningen vil jeg holde åpen - for eventuelle nye temaer eller for å samle trådene.

Øvelser / forberedelser

I løpet av denne prosessen vil jeg utvilsomt bli konfrontert med en rekke personlige og faglige begrensninger. Jeg har derfor satt av tid og ressurser til å avdekke, erkjenne og bearbeide disse begrensningene. Ved å arbeide med ulike fysiske øvelser vil jeg kunne forberede og understøtte innstuderingsarbeidet til den kommende fremføring. Jan de Miranda (tidligere ballettdanser på i Nasjonalballetten) har sagt seg villig til å samarbeide med meg for å utvikle øvelser som kan tilpasses spesielt for sangere. Han er Master Trainer i Gyrotonic – et treningssystem for å styrke kjernemuskulatur, bevegelighet, åndedrett og balanse. Jeg vil også orientere meg om hvilke øvelser som benyttes innenfor dans-, teater- og operautdanningen, og håper å finne frem til ulike ”helhetsøvelser” som kan testes og tilpasses mitt formål.

For å få maksimalt ut av den kunstneriske utforskningsdelen under innstuderingene, vil det være essensielt at jeg forbereder meg ved å lese relevant litteratur, at jeg deltar på seminarer, oppsøker kunstneriske begivenheter og drøfter aktuelle spørsmål med ulike fagpersoner.

Spesielle hindringer - funksjonelle blindsoner: Hvordan kan de avdekkes?

En funksjonell blindsoner defineres som faglige områder man ikke selv er oppmerksom på, og som man derfor heller ikke kan arbeide med. I kunstnerisk sammenheng gjelder dette først og fremst temaer som ikke har blitt tilstrekkelig belyst av utdanningen eller gjennom yrkesutøvelsen - virksomhet som ligger i krysningspunktet mellom utøverens personlighet og faglige ferdigheter. Å oppdage og arbeide med funksjonelle blindsoner er komplekst, men vil kunne frigjøre viktige uforløste ressurser.

En sanger kan betraktes både som en kunstner, et musikkinstrument og en scenisk aktør der alle deler kan bearbeides og foredles - gjennom hele livet. I god sang uttrykkes ulike tanker, følelser og handlinger på en naturlig måte gjennom stemmen og kroppsspråket, og dette fordrer at sangeren har tilgang til impulser fra grunnleggende menneskelige tilstander, reflekser og instinkter. Ideelt sett skal kunstneriske ideer kunne flyte helt fritt og umiddelbart omsettes til stemmelyd og scenisk virksomhet og utstråling. Funksjonelle blindsoner begrenser denne friheten.

Fysioterapeut, Magister i psykologi, Dr. Philos. Berit Heir Bunkan har utviklet en ressursorientert kroppsundersøkelse: en detaljert metode for kartlegging av *kroppsholdning, pust, bevegelighet, muskulatur og kroppsbilde*. Denne undersøkelsen er et viktig utgangspunkt for psykomotoriske fysioterapeuters behandlingsstrategi. Jeg vil gjennomføre denne undersøkelsen hvert år og vurdere i hvilken grad den kan benyttes for å avdekke mine funksjonelle blindsoner, og om den dermed kan øke tilfanget av aktive valg i en kunstnerisk sammenheng.

DOKUMENTASJON OG GRUNNLAG FOR DEN KUNSTNERISKE SLUTTBEDØMMINGEN

Samtlige visninger dokumenteres med videoopptak, og flere av visningene vil være åpne for kolleger, studenter og andre interesserte. Det føres referat fra arbeidet med instruktørene og fra ressursgruppens møter slik at jeg vil kunne bearbeide tilbakemeldingene systematisk over tid og innhente tilleggseksperter når jeg finner dette nødvendig. Til tross for at jeg ikke vil spekulere i hvilke tilbakemeldinger instruktørene eller ressursgruppen vil gi, virker dette som en hensiktsmessig

modell der jeg også selv kan legge føringer for tilbakemeldinger som kan være vesentlige, ikke minst i forhold til dokumentasjon av prosjektet.

Den skriftlige refleksjonen, opptakene og referatene vil bli gjort tilgjengelig for bedømmingskomiteen, slik at de kan vurdere hvorvidt det har foregått en utvikling i stipendiatperioden. Jeg legger også ved Berit Bunkans ressursorienterte kroppsundersøkelse, som foretas en gang pr. år i stipendiatperioden, samt korte referater fra den virksomheten jeg finner nødvendig for å komplettere de prosessene jeg gjennomgår (trening, instruksjon, møter, studiereiser, forestillinger, seminarer, litteratur osv.).

Når et gjelder kunstnerisk utforskning, oppfatter jeg det som et sentralt poeng at stipendiatene undersøker temaer som ikke er blitt tilstrekkelig belyst, og at man ikke på forhånd vet hva man vil finne. Jeg har derfor ikke lagt opp til en resultatorientert innstudering med et fastsatt repertoar, men tvert imot til et prosessorientert arbeide med meg selv som forsøksperson, der jeg fortløpende kan velge egnet kunstnerisk materiale til de ulike prosessene jeg ønsker å arbeide med. Jeg planlegger en avsluttende scenisk visning på ca. 60 minutter der dette arbeidet blir eksponert. Det kan være deler av tidligere visninger eller nye innslag.

Jeg går ut fra at det er selve forskningsarbeidet og de kunstneriske visningene som vil utgjøre det viktigste grunnlaget for sluttbedømmelsen, samt hvorvidt det har lyktes meg å nærme meg min egen målsetting: kunstnerisk vekst og større frihet på scenen.

FAGLIG KONTEKST / INTERAKSJON

- 1) Orienterer meg om andres forskningsresultater og lese relevant litteratur
- 2) Opprette dialog med regissør og stemmepedagog Linda Wise ved Roy Hart Centre i Frankrike
- 3) Opprette dialog med stemmeforsker Johan Sundberg på avdelingen for Tal, musikk og hørsel, Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm for og diskutere noen aspekter vedrørende sangteknikk og akustikk
- 4) Finne frem til psykofysiske øvelser som er spesielt egnet for sangere (bl.a. i samarbeid med Berit Bunkan og Jan de Miranda)
- 5) Etablere kontakt med kunstnere innenfor tilstøtende fagfelt og stimulere til tverrfaglig dialog (bl.a. gjennom ressursgruppens møter)
- 6) Informere og diskutere i sangermiljøet. Forsøke å oppnå en større åpenhet blant sangere i forhold til å arbeide med funksjonelle blindsoner

KUNSTNERISK RESULTAT OG FAGLIG DOKUMENTASJON

- 1) Forberede og gjennomføre en rekke kunstneriske fremføringer (ca. 15 min.)
- 2) Ta videoopptak fra fremføringene og redigere dem på en hensiktsmessig måte
- 3) Forberede og gjennomføre et møte med ressursgruppen etter hver fremføring
- 4) Føre referat fra ressursgruppens møter, med egne kommentarer

- 5) Skrive en kortfattet oppsummering av innstuderingsarbeidet med instruktørene
- 6) Skrive en kortfattet oppsummering av arbeidet med psykofysiske øvelser
- 7) Lage en internettside med informasjon om stipendiatprosjektet
- 8) Undervise, holde seminarer, kurs eller foredrag
- 9) Skrive en kritisk refleksjon av stipendiatarbeidet
- 10) Gjennomføre en offentlig fremføring (ca. 60 min.) i 2014, med utgangspunkt i prosjektarbeidet