

Tanker rundt pust

Stemmebruklæreren min i første klasse fikk oss til å skrive under på en kontrakt hvor ordlyden lød: "Jeg skal aldri mer holde igjen pusten min." Den dagen ble en åpenbaring for meg.



TEKST MELANIE SMIROU

Dette skjedde da jeg begynte på min 3-årige Bachelor i Skuespil-
lertrening i 2002 i Australia. Jeg videreutviklet min interesse for pust
det fjerde året, da jeg studerte teaterpedagogikk. Jeg la merke til
alle gangene i løpet av dagen jeg holdt pusten min eller prøvde å
kontrollere den. Jeg la også merke til hvor vant jeg var til å holde
igjen magen, noe som sikkert ble en tillært aktivitet i tenårene for å
få bedre selvtillit (det gjaldt jo å se så slank ut som mulig). Jeg ble
fast bestemt på å utforske mitt forhold til min pust. En intens og
uforutsigbar prosess begynte.

På skolen handlet hele første året om å oppdage oss selv, bli klar
over vaner og uvaner, holdninger og særegenheter. Vi skulle bli klare
over dette så vi kunne være i stand til å velge "en nøytral tilværelse"
- et ideelt utgangspunkt for transformasjonen til en karakter. I tillegg
skulle man lære å bruke pusten bevisst som teknikkgrunnlag for å
 snakke på scenen. Det krever muskeltrening og utholdenhet å ha en
bra teaterstemme.

FRI FLYT

Gjennom pusten holdes vi i live. Gjennom pusten flyter energi gjen-
nom kroppen hele tiden i form av tanker og følelser, som er påvirket
av vår indre verden eller fra verden rundt oss. De fleste mennesker
er opptatt av å ha kontroll over våre liv og vår indre verden. Vi vil vite
hele tiden hva vi har å forholde oss til. Vi skremmes av det uforutsig-
bare. Derfor holder vi igjen pusten, og vi gjør det helt ubevisst. Lar vi
pusten flyte fritt inn og ut av oss vet vi instinktivt at det er det samme
som å ikke vite hva som skal skje.

Jeg mener en riktig utnyttelse og
bevisstgjøring av pust er en skue-
spillere eller en hvilken som helst
annen kunstners viktigste red-
skap.

Som små barn har vi en organisk pust, det vil si at den får leve sitt
eget liv. Pusten går inn og ut av kroppen uanstrengt og naturlig
som en bølge. På den måten får kroppen lov til å "bli pustet". Og
små barn puster med hele kroppen. De lever i nuet der frykten for
fortiden eller framtiden ikke eksisterer. De slipper øyeblikkene når de
er blitt levdt ut. De kan gå fra å le til å gråte på 10 sekunder. En fri
pust gjør dette mulig.

PUSTENS MULIGHETER

Som skuespiller har en fri pust blant annet gitt meg evnen til å leve
i øyeblikket, kjenne på og få tilgang til mitt følelsesliv og skape magi
på scenen. Den har gitt meg kontakt med min kropp og en rik
sanselig verden. Det er også en direkte sammenheng mellom fantasi
og pust. Får fantasien lov til å uttrykke seg via en fri pust blir øyeblik-
ket ekte, sant. Fantasien får lov til å fylle hele mennesket, ikke bare
hodet og intellektet. Styrer man en følelse fra intellektet får man en
endimensjonal tolking av tekst, uten dybde eller nerve.

Jeg har oppdaget mye mer av hvem jeg er som menneske via
pusten. Jeg har blitt var på at det er mye jeg kan lære av kroppen
min. Den har liksom sin egen visdom og en egen måte å kommuni-
sere med meg på. Gjennom kroppen og pusten min får jeg tilgang til
magefølelsen (intuisjonen).

Jeg synes det er mer givende og spennende å leve et liv hvor jeg
mest mulig lytter til min kropp og min intuisjon. Mange mennesker
identifiserer seg med sitt intellekt, mens kroppen er noe vi må "gå
rundt og slepe på".

Jeg mener en riktig utnyttelse og bevisstgjøring av pust er en
skuespillers eller en hvilken som helst annen kunstners viktigste
redskap. Tillat deg å "bli pustet" (forklart ovenfor) og spontaniteten
og kreativiteten vil uttrykkes gjennom ditt instrument (kroppen eller
hvilket annet instrument du måtte bruke). Det som kommer til uttrykk
gjennom deg vil virkelig berøre ethvert publikummedlem selv om
du selv opplever det som om du nesten ikke var tilstede på scenen.
Mange kunstnere opplever dette men har ofte ikke evnen til bevisst

Som skuespiller har en fri pust blant annet gitt meg evnen til å leve i øyeblikket, kjenne på og få tilgang til mitt følelsesliv og skape magi på scenen.

å bestemme eller styre denne opplevelsen selv. Jeg mener en fri pust er nøkkelen til dette.

BEVISSTGJØRING

Hva innebærer det så å puste riktig? Jeg går tilbake til det naturlige instinktet til mennesket. Når man puster inn, går magen forsiktig ut og når man puster ut går magen tilbake til en nøytral utgangsposisjon. Den har også alltid en rytme. Det skal være fullstendig behagelig og godt å puste, selv om vi har høy puls. Pust lindrer og gir næring til hele kroppen til enhver tid. Automatisk kan pusten gi oss det kroppen trenger. Men det forutsetter at man lar den få gjøre jobben sin uten at vi forstyrrer den. Lar vi pusten leve sitt eget liv, vil den ved innpust utvide seg i kroppen som en ballong, 360 grader, fra øverst i nakken til nederst ved kjønnsbenet og nedre ryggvirvel. Samtidig vil den ha en opp-og-ned-bevegelse som et indre termometer hvor kvikksølvet blir sendt maksimalt i begge retninger for å så komme tilbake til 0 i midten.

Som improskuespiller er en riktig pust helt vesentlig for meg. Men jeg mener alle kan ha godt av å bevisstgjøre seg sin pust, ikke bare kunstnere. Jeg begynte å gi pustetimer i form av kurs og privattimer for to år siden. Her jobber jeg med mennesker med forskjellige yrker. Nesten uten unntak hører jeg folk rundt meg si: "Å, jeg puster så dårlig, jeg hadde sikkert hatt godt av pustetimer!" Vi kjenner det intuitivt at vi ikke puster "riktig". Lærer man å bli bevisst sin egen pust og bruke den riktig kan man blant annet forhindre spenninger i kroppen. Spenninger er energi som har satt seg fast fordi den ikke har fått lov til å bevege seg fritt ut av kroppen gjennom pusten. Vi har sannsynligvis prøvd å fortrenge en følelse som var vond å kjenne på.

De jeg jobber med ønsker å komme mer i kontakt med seg selv, sin kropp, sin intuisjon. De vil være mer tilstede, fokusere bedre. De vil føle seg tryggere på sitt indre liv og tørre å kjenne på følelsene. De vil utvikle evnen til å lytte og kommunisere bedre med andre mennesker. Ved hjelp av veldig enkle øvelser øker jeg deres bevissthet til pusten. Den er en prosessbasert måte å jobbe på som krever av mine elever at de aktivt observerer sin kropp og sin pust.

Pusten forandrer seg hele tiden. Den er rask, sakte, stresset, rolig og så videre, beroende på hva vi gjør. Poenget er ikke å få den til å være dyp og rolig hele tiden. Poenget er å la den få *være slik den er* så vi kan leve fullt i øyeblikket, og lære å observere og samarbeide med den. Den er en stor gave og en hjelp til kroppen vår og hele oss for å leve et rikere og mer harmonisk liv hvor vi er mer tilstede i alt som skjer i livene våre. Dessverre er riktig bruk av pusten sterkt undervurdert.

Melanie Smirou

har drevet Padma Creation i 3 år siden hun kom hjem etter 4 års utdanning i Australia. Tar oppdrag som freelance skuespiller, voice-artist, sanger, puste-coach og teaterpedagog/kursleder. Medleder av Playbackteater-gruppen Teater Ekko hvor hun også er aktør. Retter mye av virksomheten mot næringslivet, enten som medvirker foran kamera eller som stemme i presentasjonsfilmer, informasjonsvideoer og reklamer, eller kurser ledere i presentasjon. Jobber på norsk, engelsk og fransk og er for tiden aktuell i Carmen på Operaen med den franske talerollen Lillas Pastia (herbergvertinne).



GRUNNKURS

15.-18.juni

med Synne og Jan Platander

THE ARTICULATE BODY 25.-28.juni

fordypningskurs med Hannah Fox, USA

Ring eller skriv til oss så forteller vi mer!

www.playbackteater.se

playbackteater@platander.se

tel. +46-(0)73-987 56 72

Skandinavisk Playbackteater Studio

in affiliation with Centre for Playback Theatre in New York

