

Åse Ørsted: Vejtrækningsrytmisk Fonation, VRF. Status 2010.

Det var først på IALP konferencen i Edinburgh i 1983, det gik op for mig, at der i hele verden eksisterer andre åndedræts-stemme- og tale-metoder end Forchhammers Auditivt Analytiske metode og Sven Smiths Accentmetode, som jeg havde lært på min grunduddannelse. En hollandsk kollega, Joopi Kuiper, fortalte om de hollandske metoder og om Pahn og Coblenzer og argumenterede for vigtigheden af at kende flere forskellige metoder for at kunne imødekomme klienternes forskellige behov.

I 1984-86 tog jeg Coblenzers tre første kursusdele i Schweiz og var på studieophold hos ham i Wien i 1987. I 1988 holdt jeg sabbatår og var "handelsrejsende i Coblenzer". I årene 1997-2002 gentog jeg kurserne i Schweiz og tog også den fjerde og sidste kursusdel, "Interpretation", hos professor Coblenzer selv. Hver gang, jeg kom hjem fra et kursus og havde lært nye teknikker, afprøvede jeg dem på mine klienter, voksne og børn med stemmelidelser, dysartri og andre talelidelser, og de viste sig - ofte til min egen overraskelse - at give særdeles gode resultater. Når jeg videregiver teknikkerne til kolleger, kan jeg derfor altid sammenholde dem med egne erfaringer og nøjagtigt beskrive deres formål og forventede effekt i arbejdet med forskellige tale-og stemmeproblemer.

I 1994 modtog jeg - som eneste skandinaver - et certifikat af professor Coblenzer, der godkender mig som underviser af metoden. Som følge heraf oprettede jeg i 1996 VRF-uddannelsen her i landet og har siden afholdt kurser på de forskellige niveauer hvert eneste år, siden 2005 også i Norge. På grund af alder er jeg nu så småt ved at trappe ned. For at VRF-metoden, der har vist sig som et effektivt arbejdsredskab i det logopædiske arbejde, kan bevares rent og uforfalsket, skriver jeg denne artikel og vil i de kommende år arbejde på at uddanne og certificere nye instruktører.

Om VRF. Definition.

Vejrtrækningsrytmisk fonation, VRF, betyder, at man tilpasser længden på sine talte og sungne fraser til sin naturlige, individuelle vejrtrækningsrytme – og ikke omvendt lader tankeindholdet styre talestrømmen, så vejrtrækningen kommer til at halte bagefter med vilkårlige, dybe indhalinger.

VRF er også det danske navn på en metode, der i løbet af 1960'erne blev udviklet af professor Horst Coblenzer under navnet AAP (Atemrhythmisch Angepasste Phonation). Et beskedent navn, kan man synes, på en omfattende, holistisk metode, som imidlertid klart understreger hvilken afgørende vægt, Coblenzer selv tillægger princippet om, at taleinspirationen skal være naturlig og fysiologisk, "hurtig, lydløs og uden besvær", og aldrig vilkårligt snappende forud for eller midt under den talte frase. Metoden kunne med lige så stor ret have heddet: "Den rytmisk-intentionelle metode" eller: "Den fysiologiske, partnerorienterede metode". Da det er umuligt med få ord at give et udtømmende signalement, står det grundlæggende princip, VRF, emblematiske som navn for hele metoden.

Professor Coblenzer og hans metode.

Horst Coblenzer blev født den 1. august 1927 i Bochum i den tyske delstat Nordrhein-Westfalen og blev uddannet som skuespiller ved Bochum Teater. I 1949 blev han ansat som skuespiller og senere "Sprachmeister" i Heinz Hilperts ensemble. Fra 1961 til 1997 var han lærer ("Ordinarius") i åndedræt, stemme og tale ved Max Reinhardt Seminar, Universitet for Musik og Fremstillende Kunst, i Wien. I 1967 forsvarede han sin doktordisputats: "Vejrtrækningsrytmens betydning for skuespillerens sproglige udtryk" ved Teatervidenskabeligt Institut i Wien og blev dr. phil. Fra Wien blev han indbudt til at undervise ved teaterskolerne i Moskva og Stockholm. Medens han arbejdede ved Dramaten i Stockholm, aflagde han også besøg på teaterskolen i Oslo, hvor han til stor morskab og undren demonstrerede sine første øvelser med rekvisitter, som lasso og gyngestol.

Som led i udviklingen af sin metode fik han undervisning hos Gerda Alexander på hendes eutoniskole i København. Eutoni betyder den gunstige, optimale muskelspænding og er samtidigt navnet på Gerda Alexanders psyko-fysiske afspændings-og bevægelsesmetode.

Principperne fra dette system blev integreret i Coblenzers metode, AAP.

Han var endvidere velbevandret i den omfattende tyske foniatiske litteratur og havde sat sig ind i funktionelle stemmebehandlingsmetoder af Fernau-Horn, Horst Gundermann, Schilling, Schlawffhorst-Andersen, Egon Aderhold m.m.fl. Flere af disse metoder har en bredere tilgang til øvearbejdet med inddragelse af grovmotoriske og psykiske processer end de få hidtil kendte metoder i Skandinavien.

Hertil kommer hans egen forskning sammen med lungefysiolog, senere professor Franz Muhar. Ved hjælp af røntgen- og EMG-undersøgelser af mellemgulvet under fonation, fastslog de, at mellemgulvet ikke blot er en vejrtrækningsmuskel, men at det tager del i alt, hvad vi føler og gør. Det kan have en egenaktivitet, så det er i stand til at yde en tilpasset inspiratorisk modspænding under fonation. På én af deres røntgenvideoer ses tydeligt, hvorledes mellemgulvet hos en messingblæser følger de musikalske accenter, således at dets nedadgående bevægelser ikke svarer til åndedræts-pauser, men er udtryk for en støtteskabende energi, der udelukkende forårsages af psykisk engagement. Coblenzer konkluderer, at **støtte** er en funktion, der indfinder sig helt af sig selv, hvis man er tilstrækkeligt intentionel i situationen. Dette synspunkt afviger stærkt fra Estill's intellektuelle, mekaniske opfattelse, ifølge hvilken man vilkårligt udspænder hals, nakke og torso og træner "hjernecomputeren" til at indstille sig til enhver tid på den ønskede støtte-spænding.

Coblenzer og Muhar skrev sammen bogen: Atem und Stimme, der udkom i Wien i 1976. Min danske oversættelse "Åndedræt og stemme" udkom her i landet på Specialpædagogisk Forlag i 1988 og i revideret oversættelse i 2004.

Metodens vigtigste karakteristika.

Coblenzer arbejder fra basis af fonationen og knytter stor interesse til mellemgulvets funktion. Et vigtigt træk er udnyttelsen af **sammenhængen mellem bevægelse og vejrtrækning**. Hver bevægelse har sin egen vejrtrækning, og da det er lettere at efterligne en måde at

bevæge sig på end en måde at trække vejret på, ledsages en stor del af Coblenzers øvelser derfor af en grovmotorisk bevægelse eller gestus, der faciliterer vejrtrækningen under tale, og gør det let at etablere den varige dybe costo-abdominale talerespiration. Dette gør metoden dynamisk og børnevenlig. Desuden er man meget opmærksom på **psykens indflydelse på vejrtrækningen**. Psykisk spænding påvirker det tonusregulerende nervesystem, d.v.s. når man arbejder intentionelt, med skærpet opmærksomhed, har man mere luft – og dermed energi - til disposition. Mekaniske øvelser kan ikke helt undgås; men idet man prøver at gøre øvelserne intentionelle og meningsfulde, bliver de motiverende og lystbetonede, og der opnås bedre og hurtigere resultater. For voksne klienter opnås dette bl.a. ved at vælge lodige arbejdstekster, der taler til sjælen.

Endvidere gælder reglen, at **al tale er kommunikation**. Formålet er derfor dobbeltsidigt: **Sunde taleorganer hos den talende, og evnen til at servere budskabet, så det er let at høre og opfatte for modtageren**; dvs. at den talende hele tiden opretholder intensitet og kontakt.

De mange grovmotoriske og intentionelle øvelser gør metoden holistisk, sikrer variation, motivation og intensitet i øveprogrammet og derved høj effektivitet.

Coblenzer påtager sig ikke æren for teknikker, som han ikke selv har opfundet. Som alle andre står han på skuldrene af sine forgængere. Dette er han meget ærlig omkring, og hans bog rummer fyldige litteraturhenvisninger. Personligt er han især kendt for vippeøvelserne og "buespænding"; men det er hans fortjeneste, at alle øvelser knyttes sammen i en meningsfuld sammenhæng med fælles underliggende teori.

Jeg kender ingen anden metode med så mange teknikker. Man får virkelig værktøjskassen fyldt op allerede på grundkurset. Jeg kender heller ikke nogen anden metode, der rummer et så stort, alsidigt og dynamisk artikulationsprogram som VRF.

AAPs udvikling i den tysktalende del af Europa.

Allerede fra begyndelsen af 1960'erne holdt Coblenzer sommerkurser i kursuscentret Boldern i Männedorf ved Zürich Sø i Schweiz. Disse kurser – tre uger i juli – var velbesøgte med ca. 150 deltagere hver uge fra hele den tysktalende del af Europa samt Holland. Da jeg begyndte at komme i 1984 var der mange logopæder blandt deltagerne. I 1990'erne var metoden blevet vidt udbredt og fuldt integreret på de logopædiske grunduddannelser i Tyskland, Østrig, Schweiz og Holland, og kursusdeltagerne var nu overvejende forretningsfolk, der ønskede at pleje deres sprog. I 2002 fyldte Coblenzer 75 år og holdt sit sidste kursus, hvorpå han solgte konceptet til sine medarbejder.

Jeg har oplevet, hvorledes Coblenzer i 1980'erne havde et fast greb om undervisningen og holdt sine lærere i stramme tøjler, og hvorledes han i 90'erne havde slækket grebet og overladt mere til de enkelte lærere. Nogle af dem fortsatte loyalt efter Coblenzers retningslinjer, medens andre begyndte at køre deres eget løb og brugte egne traditionelle stemme- og taleteknikker.

Efter at lærerne overtog kurserne, var der kun få, der kørte en ren coblenzerlinje, og meget hurtigt faldt de ældste og dygtigste af lærerne fra. Der er nu kun få lærere tilbage, og i juli 2009 blev der kun holdt kursus i én uge med 35 deltagere.

Denne udvikling demonstrerer tydeligt, hvor galt det kan gå, når arvtagerne plejer egne interesser uden respekt for den overleverede metodes egenart.

Min omformulering af VRF i Danmark.

Jeg har bestræbt mig på at videregive metoden så rent og loyalt som muligt, men har naturligvis også sat mit eget præg på den, i og med jeg har målrettet VRF-uddannelsen til logopædisk praksis.

Mine uddannelseskurser er, som kurserne i Schweiz plejede at være, organiseret i fire dele: Grundkursus, Stemmekursus, Artikulationskursus og Talekursus, hver af 5 dages varighed, og undervisningen består af afvekslende teori og praktiske øvelser.

Grundkurset har som hovedformål at etablere **den fysiologiske talerespiration**. Det indeholder mange grovmotoriske tale- og

stemmeøvelser, som er utroligt anvendelige over for både børn og voksne. Disse balancerende, rytmiske og svingende, gyngende øvelser, der virker tonusregulerende, findes ikke tilsvarende i nogen andre, kendte metoder her i landet.

Ved starten på Stemmekurset aflægger deltagerne en prøve, der viser i hvor høj grad, de behersker den fysiologiske talerespiration. Som en dansk nyskabelse udarbejdes en stemmeprotokol for hver enkelt deltager, der registrerer status og fremskridt. På Stemmekurset er de vigtigste regler **at tøjle vejrtrækningen og skaffe plads i svælgrummet**, så man kan udvinde større stemmевolumen med mindre anstrengelse. Arbejdet fra Grundkursus fortsættes, og der tilsættes finmotoriske stemmeøvelser med udgangspunkt i larynx og ansatsrøret. Hertil føjer jeg selv parallelle øvelser fra andre metoder, som Forchhammer, Estill og Pahn, for at give en så omfattende indføring i stemmearbejdet som muligt.

På Artikulationskurset er formålet at **fremme en plastisk artikulation** hos deltagerne ved hjælp af grovmotoriske og finmotoriske artikulationsøvelser. Der aflægges også en prøve ved begyndelsen af dette kursus og udarbejdes en artikulationsprotokol for hver deltager. Hvor tekstarbejdet hos Coblenzer havde til formål at skærpe skuespillernes evne til fortolkning, udvælger jeg teksterne til logopædiske formål, alt efter hvilke kvaliteter der ønskes fremelsket: godt flow, rytme, pausering, modulation, distinkt artikulation etc.

Talekurset blev først etableret her i landet i 2007. Det giver det endelige overblik over den samlede metode og handler i bredere forstand om **kommunikation og logopædens rolle**. Dette kursus, der hos Coblenzer havde et rent retorisk indhold, har jeg omformet, så det svarer til logopæders behov. Det omfatter bl.a. live workshops med klienter, så deltagerne får lejlighed til at anvende og diskutere de lærte teknikker.

Bevægelsestimernes opvarmende grovmotoriske øvelser, som i Schweiz blev ledet af en bevægelsesterapeut, har jeg i højere grad integreret i metoden. Her bruger jeg øvelser, som jeg selv har lært i Schweiz, samt yoga-, eutoni – og Schlawffhorst/Andersen- øvelser, som hører med til Coblenzers forudsætninger. Jeg mener, det er et godt

princip, at man i ethvert øvelsesforløb indtænker en grovmotorisk opvarmning og afsluttende grovmotorisk/fonatorisk integration.

I mit kursusarbejde afviger jeg fra Coblenzer ved, at jeg mere eksplicit forklarer teorien. Coblenzer blev vred, hvis folk stillede for mange spørgsmål, da han ville undgå, at arbejdet blev overfladisk intellektuelt. Man skal gøre erfaringer med kroppen, da der nemlig er stor forskel på **at kende** og **at kunne**! Men når man arbejder med kolleger, der skal kunne bruge metoden bevidst og forstå principperne, er man nødt til at forklare sig tydeligt. Når vi har udført en serie øvelser, bliver de gennemgået, så deltagerne kan skrive dem ned. Dette blev i begyndelsen kritiseret af nogle kursusdeltagere, som hellere ville have alt færdigservet; men det står ikke til diskussion! Når folk selv skriver deres noter, er der chance for, at de i højere grad forbinder sig med stoffet og forstår meningen med øvelserne.

På Grundkurset gennemgår jeg i morgentimerne det teoretiske grundlag. På Stemme- og Artikulationskurserne får deltagerne små teoretiske opgaver, som de skal løse i grupper på to eller tre og gennemgå for resten af holdet. På den måde tilegner de sig aktivt det teoretiske stof. Dette er også en nødvendig nyskabelse fra min side. På samtlige kurser understreges den logopædiske dimension, idet øvelserne sættes i relation til de stemme- og taleproblemer, som de erfaringsmæssigt har vist sig virkningsfulde overfor.

VRFs udvikling i Danmark.

Allerede efter mit første kursus i Schweiz i 1984, begyndte jeg at holde små coblenzerkurser i Danmark. Mange var begejstrede lige som jeg selv; men jeg mødte også meget modstand og kritik. Uden at undersøge sagen nærmere prøvede man at dømme VRF på gammelkendte metoders præmisser, hvilket jo næppe var fair. Der var ringe forståelse for, at hver eneste øvelse har et klart defineret, pædagogisk formål, og mange troede, at de ledsagende grovmotoriske bevægelser var noget poppet pjat, der bare skulle se smarte ud og more børnene.

I de første år holdt jeg korte én -, to - eller tre- dages kurser, hvor jeg på en forenklet måde fremhævede de vigtigste elementer, men måtte

udelade fine detaljer. Det gav deltagerne en falsk tryghedsfølelse, så at de hurtigt troede, de nu vidste alt, hvad der var værd at vide om VRF. Efter at jeg i 1996 begyndte at holde egentlige uddannelseskurser, blev jeg i stand til at gå grundigere til værks og give en ordentlig dækning af det samlede metodeindhold, hvilket har været langt mere tilfredsstillende.

For tyve år siden vakte mine videodemonstrationer af undervisning med coblenzerøveler stor opsigt. Nu om dage kan det ske, at de gammeldags og teknisk set primitive optagelser vækker utilsigtet munterhed. Det er jo i mellemtiden blevet en selvfølge, at man udfører dynamiske, grovmotoriske og intentionelle tale- og stemmeøvelser med børn og med voksne klienter. Ved kursusstart oplever jeg undertiden, at nogle deltagere allerede på forhånd kender enkelte øvelser – ganske vist ofte med forkert udførelse og uden at forstå formålet. De har lært dem på 2., 3., 4. eller 5. hånd af nogen, der aldrig selv har deltaget i et VRF-uddannelseskursus!

Fra 2005-2008 holdt jeg samtlige uddannelseskurser på Bredtvet i Oslo og i Alta og Tromsø i Nordnorge. Én af deltagerne fra Bredtvet udtalte, at indførelsen af VRF havde betydet et paradigmeskift i norsk logopædi. Selv om mange sikkert nødtigt vil indrømme det, vil jeg dog mene, det samme er tilfældet i Danmark. De nye værktøjer har givet os nogle nye muligheder, som ikke var til stede før i tiden. For eksempel gør de børnevenlige teknikker det nu muligt at arbejde med små børns hæse stemmer.

I begyndelsen syntes jeg jo nok, at Coblenzer kunne være lovligt nidkær og striks; men efter at jeg selv i mange år har arbejdet med formidling af metoden, forstår jeg ham bedre. Det kan forekomme paradoksalt, at en metode, der virker så legende og let, kræver meget disciplin og omhu; men hvis øvelserne udføres på en slap og sjusket måde, har de simpelthen ikke den tilsigtede effekt.

VRF i fremtiden?

Nogle steder bruges VRF rent æstetisk til managementkurser og stemmecoaching, uden tvivl med gode resultater og god indtjening. Det logopædiske arbejde er mindre lukrativt, men efter min mening langt mere tilfredsstillende og prisværdigt. Det er fantastisk, at man ved hjælp af teknikker, der er udviklet for skuespillere, på en

fornøjelig og effektiv måde kan lokke en bedre tale frem hos dysartrikere.

Jeg håber naturligvis, at metoden må overleve her i landet, når jeg lægger op. I betragtning af, at VRF er den mest børnevenlige metode på markedet, har jeg svært ved at forstå, at ikke i det mindste grundkursusstoffet er obligatorisk undervisning på de logopædiske grunduddannelser her i landet, sådan som det er tilfældet i Tyskland, Holland, Schweiz og Østrig.

Jeg er nu i gang med at uddanne nye instruktører og har allerede certificeret to. Kandidaterne skal have gennemgået alle fire kursusdele, skal være i besiddelse af gode stemmer og have god forståelse for det teoretiske grundlag. Det skal helst være erfarne logopæder, og de skal stå i mesterlære og deltage i planlægning og udførelse af kurser, inden de kan certificeres. De skal helst "brænde for sagen", som jeg selv gør, da man ikke kan arbejde med en intentionel metode på en mekanisk, halvt ligegyldig måde. Forhåbentlig vil man være tilstrækkelig kvalitetsbevidst til at sørge for, at de logopæder, der ansættes til at undervise i VRF, er ordentligt kvalificerede, dvs. har gennemgået uddannelseskurserne og helst også erhvervet et certifikat.

Jeg har haft et vidunderligt arbejdsliv – og har det stadig, nu i et lavere gear. Man skal ikke lade sig afskrække af kravet om engagement! Ydre hæder kan ikke opveje glæden ved selv at gå på opdagelse og prøve at finde ud af, hvordan tingene hænger sammen. Min rejse med Coblenzer har været én lang opdagelsesekspedition.

Og midt i anstrengelserne kommer belønningen i mødet med dejlige kolleger, studerende og klienter, der tager imod og giver mangefoldigt tilbage i et samarbejde, hvor tingene lykkes.

Ase Ørsted er logopæd og gik på pension fra Taleinstituttet i Hellerup i 2000. Har lige siden været privatpraktiserende.

Litteratur:

Coblenzer. Muhar: Åndedræt og stemme. Special-pædagogisk forlag, Herning 2004.

Åse Ørsted: Fonationens neurologi. Dansk Audiologopædi, oktober 1997.

Åse Ørsted: Børnestemmer. Specialpædagogik, årgang 24, nr. 3, 2004.

Volkmar Glaser: Eutonie. Das Verhaltensmuster des menschlichen Wohlbefindens. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1981.

Henning Karlstad: Stemme og stemmevansker i : Med hjerte for språk og tale gjennom 90 år, s. 35-56, Bredtvet kompetansesenter, 2009.