

SYNG DIG FRI MED

lydmeditation

I mange kulturer har toner og lyde været brugt til at fjerne fysiske og psykiske ubalancer og give afslapning og indre ro. Psykologi tog til lydmeditation for at blive klogere på, hvordan du ved hjælp af sang kan blive bedre til at slippe tankerne fri.

AF PERNILLE LEWINSKY KOFOED > FOTO: CLAUUS BOESEN

MUSIK MOD SYGDOM

Ifølge forskere på Aarhus Universitetshospital viser undersøgelser, at musik virker effektivt på og kan indgå i behandling af både psykiske og fysiske lidelser og dæmpe smerter, angst og uro eller stress. Undersøgelserne viser også, at hjernen reagerer forskelligt på forskellige former for musik. Musikkens struktur bliver bearbejdet i hjernestammen, som er med til at regulere blandt andet hjerterytme og blodtryk. Musikken påvirker os emotionelt, motorisk, kognitivt og fysisk gennem udskillelse af stoffer som dopamin, kortisol og oxytocin i hjernen. Desuden kan visse former for musik også hjælpe patienter, så de hurtigere kan komme til hæfterne igen efter en operation, og den kan reducere smerter i forbindelse med kræftbehandling.

Aaaaa ... tonen er dyb og klar og giver genlyd i den store sal. På umagelige klapstole og med tæpper omkring sig sidder de sytten deltagere og ser opmærksomt til, mens meditationsinstruktør Helle Hewau med lukkede øjne, halvåben mund og afslappede kæber demonstrerer den første af de mange vokaler, som skal synges ved aftenens en time lange seance i lydmeditation.

– Det er sådan, at dybe og høje toner påvirker kroppens chakraer forskelligt, så derfor skifter vi vokaler igennem meditationen. Når vi om lidt begynder at synges aaaaaa, så prøv at gøre det fuldkommen frit. Det ikke usædvanligt, at man ikke kan nære sig for at lytte til sin egen stemme eller til sidemandens, og i starten kan det godt være, at det lyder ad helvede til, men på et tidspunkt kommer der en naturlig orden, forklarer Helle Hewau smilende. Hun er både psykolog og lydhealer. Hun kigger rundt, mens hun introducerer aftenens program krydret med små anekdoter

af psykologisk og spirituel karakter, som efter hendes udsagn er en god måde at få deltagerne til at lande på.

– Lige som ved andre former for meditation vil I sikkert opleve, at jeres sind indimellem begynder at vandre. Men hver gang der dukker tanker og følelser op, eller I bliver fraværende, så vender I bare opmærksomheden tilbage til lyden. På den måde bliver lyden en form for mantra, som I kan parkere jeres opmærksomhed på, forklarer hun.

– Mens I mediterer, så prøv også, om I kan være i oplevelsen og bare lytte uden at dømmes. Og husk på at den eneste regel her er, at man ikke skal præstere noget som helst.

Deltagerne lytter forventningsfuldt, men inden det er tid til at slippe stemmen og tankestrømmen fri, giver Helle Hewau dem lige de sidste instruktioner og gode råd med på vejen.

– Sørg for at trække vejret helt ned i bunden af lungerne. Hvis der ikke er »



I århundreder har man brugt lyd og toner som healing, og i forskellige kulturer har man sunget toner ind på kroppen, som resonerer med cellerne og kroppens energifelter.

Helle Hewau, psykolog og lydhealer



**INGEBORG
LYKKE
MICHELL**

58 år, grafisk
designer

»For en del år siden var jeg igennem en krise og nogle store personlige omvæltninger.

Inspireret af bogen *Tonen fra himlen*, begyndte jeg at synge for at finde tilbage til mig selv. Ved et sangkursus hos lydhealer Githa ben-David fik jeg fornyet kraft og energi ved at synge med sammen andre. Nu går jeg jævnligt til lydmeditation. Det er meget nemmere at slippe tankestrømmen, når jeg mediterer til lyd. Desuden lider jeg af astma, som forværres, når jeg bliver stresset, men efter at jeg er begyndt at dyrke lydmeditation jævnligt, er min vejtræning blevet meget bedre. Jeg kan tydeligt mærke, at det er en direkte vej til indre ro og virker effektivt mod stress.«

plads til maven, så er det godt at knappe op nu, siger hun med et smil, mens hun selv begynder at løsne sit bælte og åbne bukseknappen.

– Det kan også være klogt en gang imellem at synge sig helt tom for luft. For faktisk er der mange af os, der render rundt med gammel luft i lungerne, fordi vi er lidt småstressede og derfor aldrig får tømt lungerne helt, forklarer Helle Hewau, mens hun rykker frem på stolesædet og retter ryggen.

– Lige om lidt vil jeg begynde at guide jer gennem meditationen, så sæt jer godt til rette og luk øjnene. Vi starter med at synge en dyb tone for at få jordforbindelse og husk, at a er hjertechakraets lyd.

Helle Hewau istemmer herefter et dybt aaaa, og deltagerne falder hurtigt ind i tonen.

LYD SOM MEDITATIONS MANTRA

– I århundreder har man brugt lyd og toner som healing, og i forskellige kulturer har man sunget toner ind på kroppen, som resonerer med cellerne og kroppens energifelter. Lydhealing virker afslappende og helbredende. Tonerne er også med til at åbne sig for noget, der er højere end en selv, fortæller Helle Hewau, der som psykolog og lydhealer har beskæftiget sig intensivt med lydens og stemmens terapeutiske muligheder.

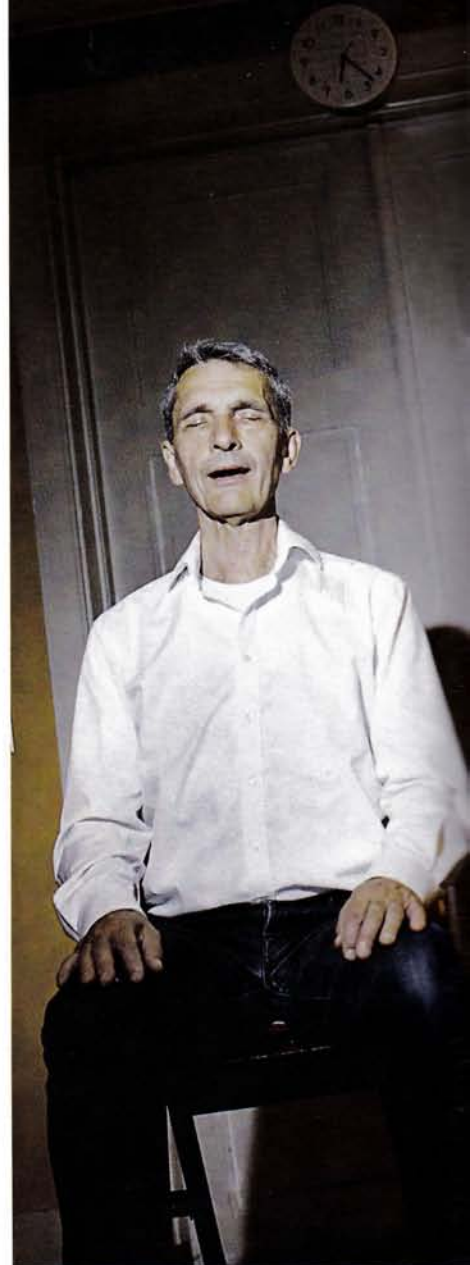
– Når du mediterer, sætter du fokus på et bestemt punkt eller objekt, det kan fx være dit åndedræt eller et bestemt ord, der er dit mantra. Ved lydmeditation bliver lyden en form for mantra, som du parkerer

din opmærksomhed på. Ved at arbejde med bevidstheden på denne måde hjælper det dig til at få ro på tankerne og fordøje de mange indtryk, som vi ustandselig bliver bombarderet med, forklarer hun.

– Ved lydmeditation stimulerer du samtidigt dit naturlige åndedræt. Derudover kan lydene og de forskellige over- og undertoner i sig selv virke healende – faktisk kan man registrere, at hjerneaktiviteten skifter fra såkaldte betabølger til alfabølger, og det gavner både kroppen og sindet. Meditationen øger også kroppens udskillelse af antistresshormoner og lykehormoner, som giver kroppen en følelse af indre ro. Mange, der dyrker lydmeditation, oplever, at de hurtigere end ved andre former for meditation transcenderer og

opnår en højere form for bevidsthed, hvor de føler, at de kommer til at hvile mere i sig selv og får mere glæde, overskud og nærvær i hverdagen, fortæller Helle Hewau. Hun understreger, at lydmeditation er for alle og bestemt ikke kræver nogen særlige forudsætninger.

– Ved lydmeditation handler det ikke om at kunne synge på en bestemt måde, men om at give plads til den naturlige stemme, som vi alle sammen har. At åbne op for den tilstand, som kaldes »tonen fra himlen«. Det gælder om at synge lyden i de toner, der naturligt dukker op uden at dømme, for når vi synger frit og er opmærksomme på bare at lytte og være i nuet, kan vi synge os fri af både sygdom, stress og spændinger.





CAMILA RELAND

40 år, ansat i Dansk flygtningehjælp og healer

»Jeg er selv healer, og som åndelig søgende er lydmeditation for mig helt klart et fantastisk redskab dels til at opnå en større bevidsthed om at være til stede med det, som er, og med den kraft, som jeg har i mig, men også til at opnå større bevidsthed om mig selv. For nylig mistede jeg min mor, og jeg har i den forbindelse desuden brugt lydmeditationen som et led i min sorgbearbejdning. Under

meditationen oplever jeg, at der er en stor frihed forbundet med at sætte lyd på sig selv, samtidig med at det virker meget forløsende at overgive sig til lyden og bare være i det, der er nu engang er.«



TONER FRA HIMLEN

Efter godt en halv time tager Helle Hewau en meditationsklokke frem. Den siges at klare energierne og på forunderlig vis nulstille tankerne. På det spinkle pling fra den lille klokke slår deltagerne øjnene op, smiler og flytter lidt på sig. Tonerne hænger stadig i kroppen, og stilheden virker nærmest larmende.

– Når jeg nu om lidt ringer med klokken igen, så synger vi tre runder af de andre vokaler, altså å, o, u, a, y og i. Sørg for at syng frit, og husk at trække vejret, så I ikke hyperventilerer, når I for eksempel synger de høje toner.

Helle Hewau synger igen for denne gang på åååååååååå, og deltagerne stemmer hurtigt i. Lyden stiger og falder, »

Lydhealing virker afslappende og helbredende. Tonerne er også med til at åbne sig for noget, der er højere end en selv.

Helle Hewau, psykolog og lydhealer

og tonerne fra de sungne vokaler fylder rummet ud. Indimellem stikker en tone af og lyder en smule falsk. Det skaber et kort øjeblik disharmoni, men tonen finder hurtigt hjem, så sangen igen klinger smukt og næsten giver associationer til kirkesang. Mon det er tonen fra himlen? Efter ti minutter har deltagerne sunget samtlige vokaler igennem tre gange, og det velkendte pling fra klokken lyder atter. Stemmerne forstummer hurtigt, og deltagerne bliver siddende stille på deres stole med hænderne hvilende på lårene, lukkede øjne og et fredfyldt udtryk i ansigtet. Der er ingen, der siger noget, men rundt omkring høres lavmælte støn og "ahhhhhhhhhh ...", og lidt efter lidt begynder deltagerne at røre på sig. De gaber og strækker sig, som var de vågnet efter en god og dyb søvn. En enkelt tager en slurk vand fra en medbragt plastikflaske.

– Er det bare mig, der sveder som en gris, spørger en kvinde, og de øvrige deltagere slår en høj latter op. Helle Hewau forklarer smilende, at det er helt normalt.

HENRIK OLAFSSON

60 år, professionel musiker

»Til et foredrag om lydhealing fik jeg pludselig øjnene op for, hvordan lydens svingninger kan påvirke kroppen og rent faktisk kan virke direkte healende. I forbindelse med mit arbejde har jeg overbelastet mit ene øre, så jeg er nødt til at anvende ørepropper, når jeg øver, for at ikke få kraftige smerter, og allerede efter et par gange begyndte mine smerter i øret at fortage sig. I dag kan jeg igen spille musik og øve uden ørepropper. Foruden at lydmeditationen har afhjælpet mine øresmerter, virker det også som et indre styrtebad, der renser både kroppen og sindet og giver mig ny energi.«



– Sangen stimulerer det naturlige åndedræt og ilter blodet. Udover at det virker følelsesforløsende og afspændende – både fysisk og psykisk – at sidde og trække vejret, så bliver kroppens muskler også arbejdet godt igennem. Faktisk er der mange, der kan mærke det i mavemusklerne den efterfølgende dag, siger hun.

– Når I mediterer til lyd, er det ikke kun sindet, men også kroppen, der giver slip på sine spændinger. I bliver centreret på en helt anden måde og kommer måske til at hvile meget mere i jer selv. Så kan I gå ud i verden og vise, hvem I virkelig er. Tusind tak for tonerne ... ■

PRØV LYDMEDITATION

Det kræver ingen forudsætninger at deltage i lydmeditation. Skulle du have fået lyst til at til at prøve, kan du læse mere om tid og sted på hellehewau.com.



Når I mediterer til lyd, er det ikke kun sindet, men også kroppen, der giver slip på sine spændinger. I bliver centreret på en helt anden måde og kommer til at hvile meget mere i jer selv.

Helle Hewau, psykolog og lydhealer