

Lyd og helbredelse

Kan lyd helbrede? Lyd er frekvens og energi og kan have en positiv effekt på syge mennesker.

Nyt Aspekts skribent deltog i en konference om lyd og afprøvede cellesang på sin egen krop.

"Nu skal vi synge!" Manden foran stolerækkerne i auditoriet på Panum Institutet i København springer rundt på gulvet. Med store armbevægelser får han os til at synge med på en norsk sømandsvise. Publikum er begejstret, alle synger med liv og sjæl.

Manden er Audun Myskja, norsk overlæge, forsker, musikterapeut, healer og første oplægsholder på denne konference, som arrangørerne fra organisationen Sound and Science (se boks) har kaldt *Kan lyd helbrede?*

Noget egentligt bevis på, at lyd kan helbrede, findes ikke, men danske forskere har som de første og hidtil eneste i verden påvist, at musik kan have en positiv virkning på syge mennesker.

Omkring 300 mennesker er samlet foran konferencens panel, der ud over Audun Myskja tæller Githa Ben-David, musiker, komponist, forfatter og lydhealer, Tina Jensen, cellebiolog og ph.d. i sundhedsvidenskab, og Lars Muhl, komponist, forfatter og healer. Fælles for dem er, at de beskæftiger sig med, hvordan lyd påvirker os.

Et svar fra hjernen

Audun Myskja indleder med at føre os ind i en verden, hvor oplevelsen af musik og lyd mødes med forskningen. I sit arbejde bl.a. med de-

mente patienter har han mødt mennesker, som ikke kunne nås gennem sproget.

Jeg gribes af Myskjas beretning om den gamle, enesomme mand, som ingen kan få kontakt med. På plejehjemmet må personalet fastholde ham, når han ikke kan holde sine aggressioner tilbage. Audun Myskja forsø-

ger sig med musik. Spillemandsmusik.

Og langsomt breder et smil sig på mandens ansigt. Den gamle har i sine unge dage selv spillet, og musikken bringer ham tilbage til den tid, ud af det kaos, der har invaderet hans hjerne, ind i erindringen om en identitet som spillemand, skov-

arbejder, mand og far. Nogle svar på, hvad musik og lyd gør ved mennesker, finder vi ifølge Audun Myskja i hjerneforskningen.

Hjernen består groft sagt af tre niveauer: hjernestammen, det limbiske system og neocortex.

I hjernestammen er instinktlivet lokaliseret. Krop-



af Mette Løgstrup Magnusson



Githa Ben-David demonstrerer lydhealing og "skanner" kvindens krop. Hun synger rundt om kvinden, til hun finder det sted, hvor resonansen høres tydeligst.

AAAAAAAAAAHHHHHHH.....

pens naturlige rytme reguleres i hjernestammen via det autonome nervesystem, og hjernestammen er tilgængelig via rytme. Derfor vækker rytmisk musik vores instinkter, skærper opmærksomheden og stimulerer os til at handle.

Den limbiske hjerne aktiveres, når vi oplever følelser. Den er ikke afhængig af sprog, men kan nås gennem lyd. Den gamle mand på plejehjemmet genoplevede netop følelser ved at høre musik, som han kendte fra sine unge år.

Neocortex opfattes traditionelt som den del af hjernen, der adskiller os fra dyrene. Den består af de to hjernehalvdele samt hjernebroen. Samarbejdet mellem hjernehalvdelene gør det muligt for os at opleve verden i hhv. rum og tid.

Ligeså med musik. Vi genkender en melodi, fordi vi er i stand til at opfatte mønstret, dvs. en rumlig genkendelse, og vi oplever rytme via vores tidsfølelse. Samarbejdet mellem alle dele af hjernen gør det muligt for os at opleve musikkens kompleksitet.

Inden for det norske sundhedsvæsen har arbejdet med musik, sang og lyd bredt sig de sidste ti år. Audun Myskja

fortæller, at en stor del af sundhedspersonalet hilser det velkomment, måske fordi det lægger op til en anden behandlerrolle end den traditionelle.

Musikkens - og lydenes - verden bygger på resonans. Behandlerens opgave er at lytte sig ind i patientens følelser og tilstande for at bidrage med stemninger, der udgør klangbunden i helbredelsesprocessen.

Cellerne snakker

At resonans er et fænomen, der giver sig til kende på mange niveauer i det menneskelige liv, demonstrerer Githa Ben-David i sit indlæg om lydhealing. Med sin stemme "skanner" hun en kvindes krop. Dvs. hun synger, mens hun bevæger sig rundt om kvinden, til hun finder det sted, hvor resonansen tydeligt kan høres.

Resonansen fortæller, at præcis her trænger kroppen til de toner, som Githa Ben-David synger. Så hun fortsætter et par minutter. Kvinden fortæller bagefter, at hun oplever det, som om hun ser bedre end før.

Cellebiologen Tina Jensen introducerer dernæst samspillet mellem lyd og celle og demonstrerer med en lydoptagelse, at celler giver lyd fra



Fotos: Nausikaa Tanne Persson

Oplægsholderne til konferencen *Kan lyd helbrede?*: Fra venstre Lars Muhl, ved mikrofonen Githa Ben-David og t.h. Audun Myskja og Tina Jensen. I midten Annie Sørensen og Sofie Vejby Lindquist, som fortalte om deres oplevelser med lydhealing.

sig. Jeg lytter fascineret til den sitrende, vibrerende tone. Den føles som et løft i min krop. I mine ører kunne lyden lige så godt komme fra det ydre rum som fra det mikroskopiske niveau i en menneskelig organisme.

Bagefter lytter vi til lyden af en kræftcelle. En ubehagelig fornemmelse breder sig i min krop. Hjertet hamrer løs. Lyden udtrykker disharmoni, og jeg føler medlidenhed med cellen, der nærmest giver indtryk af at være bange.

Stilhedens lyd

For Lars Muhl kan lyd og spiritualitet ikke skilles ad. I begyndelsen var Ordet, står der i Biblen, og vedaerne fortæller os, at lyden kom før alt andet. Men at lytte til de guddommelige lyde har én forudsætning - nemlig stilhed.

Hver gang vi siger noget, fratager vi os selv muligheden for at lytte indad, til den guddommelighed, der lyder i enhver, mener Muhl. Det moderne menneske er nået langt, når det drejer sig om avanceret forskning i lyd, men hvad angår stilheden, har vi meget at lære.

Lars Muhl minder, med sit flagrende, hvide hår og sin notesbog, som han konsekvent kalder for "compute-

ren", om en vismand fra et andet århundrede.

Han fortæller om "terapeuterne", en åndelig bevægelse, der eksisterede på Jesu tid. Når terapeuterne mødtes for at arbejde i den åndelige dimension, lod de konstant nogle mennesker synge på bestemte toner. På den måde opretholdt de en åbning til det æteriske og havde dermed adgang til de informationer, som eksisterer der.

På konferencen slutter vi også af med at synge. Et kor af stemmer fylder auditoriet. Min bevidsthed flyder sammen med 300 andre bevidstheder. Hver og én et instrument med sin helt egen tone.

Mette Løgstrup Magnusson er ernærings- og psykoterapeut.

Henv.: Audun Myskja, Senter for livshjelp, Idrettsv. 20, N-1400 Ski, Norge, tlf. +47 64 91 39 90, www.livshjelp.no.

Tina Jensen, Ix Chel Biomedicinsk Klinik, Bakkegårdsvej 10, 5330 Munkebo, tlf. 28 96 61 31, www.biomedicinsklinik.dk, www.darksideofcell.info.

Lars Muhl, www.larsmuhl.com.

Litteratur: *Musik som medicin*, Audun Myskja, Borgen 2005.

Gral, Lars Muhl, Lindhardt og Ringhof, 2006.

CD: *Videre*, Anders Rogg og Audun Myskja, 2005.

Tonen fra himlen

- Jeg føler mig blufærdig, prøver mig lidt frem, men så tager tonerne over ...

af Mette Løgstrup Magnusson

- Aaahhhh ... Stemmerne fylder det lille rum, hvor vi sidder fem mennesker, stablet op med puder og tæpper. Vi synger alle på den samme tone, som Gittha Ben-David lægger an på sit strengeinstrument.

Formålet er at komme i forbindelse med "tonen fra himlen", en tone, som ifølge Gittha "synes at stige ned i én oppefra og totalt udfylde rummet og én selv".

Jeg er på kursus i *regressiv cellesang* hos Gittha Ben-David i Ørslev ved Vordingborg. Vi har hørt om sangteknik og bugstøtte og afventer spændt det videre forløb.

"Aaaahhhhhh". Jeg føler mig blufærdig, prøver mig lidt frem, men så tager toner-

ne over. Et vældigt lydhav breder sig i det lille rum.

Med lukkede øjne mærker jeg bevidstheden som en bølge af lyd. Frem og tilbage skyller den. Min stemme smelter sammen med de andres, skiller sig ud, smelter sammen igen. Det er som om, alle stemmerne forsøger at forene sig i én vidunderlig tone, der søger op, ud i universet ... Er det mon det, Gittha mener med tonen fra himlen?

At synge tonen fra himlen er egentlig ikke at synge, men at blive sunget. Sådan beskriver Gittha det. Målet er at bringe sig i den tilstand, som tonen udspringer af.

Tonen fra himlen åbner sindet for erfaringer, som det almindelige dagligdags jeg har svært ved at lade slippe igennem. Den bringer vores energisystem i overensstemmelse med vores egen indre, guddommelige natur. Vi syn-

ger os igennem følelser af smerte og glæde. En for én synger og skriger, klynker og hvisker vi de følelser ud, der trænger sig på.

Da det bliver min tur, trækker min mave sig sammen i et øjeblik panik, fordi jeg ikke tror, jeg nogensinde vil kunne udtrykke det, der rører sig i mig. Så kommer det. Først i svage toner, så højere og højere. Jeg synger min historie ud, eller: den synger mig. Bagefter føler jeg mig tom, lettet, glad.

At synge tonen fra himlen er også at udvikle evnen til at lytte. Når jeg lytter til de toner og lyde, jeg sender ud i rummet, overraskes jeg igen og igen. Er det mig, der siger sådan?

Senere arbejder jeg videre med "aaahhh" hjemme hos mig selv. Så mange nuancer, der giver sig til kende. Så meget udtryk i min egen stemme. Jeg er nået lidt længere ind i en helt ny verden.

Litteratur og cd: *Rising*, cd 2005; *Tonen fra himlen*, bog og cd, Borgen 2002; *Sound of Light*, cd 2001, alle af Gittha Ben-David.

Læs også *Lydhealing af kræft* i NA 1/03.

Kroppens reaktion på lyd

Hvad sker der egentlig med kroppen og dens celler, når vi udsættes for lyd? Hvad sættes der i gang rent fysisk ved fx sang? Det har vi bedt Tina Jensen, cand. scient. i cellebiologi og ph.d. i sundhedsvidenskab, forklare:

Alle celler er elektrisk ladede, og de er mere negative indeni end i deres ydre omgivelser. Det viser, at cellens kommunikation med omverdenen er elektromagnetisk.

Derfor kan elektromagnetiske vibrationer udefra påvirke systemet. Fx vibrationer fra mobiltelefoner, som også kan påvirke elektrisk udstyr på sygehuse og give generende signaler i radioen.

Lyd er også elektromagnetiske vibrationer. De opfanges af øret og videregives til vores nervebaner - som igen videregiver signalerne til kroppens celler. Samtidig får lyd, i de rette frekvenser, alle elektrisk modtagelige stoffer - fx vores celler - til at vibrere direkte.

Mennesket er skabt som et vibrerende elektromagnetisk stof, og derfor kan alle elektromagnetiske svingninger i princippet påvirke os på godt og ondt.

AAAAAAAAAAHHHHHHH.....

Sofie kan høre igen

13-årige Sofie Vejby Lindquist har haft høreapparater i fem år. Efter behandlinger hos en lydhealer hører hun normalt.



af Nille Landrock Rasmussen

Lægerne har ingen forklaring. Over for Sofies forældre har de hvide kitler indrømmet, at de ikke forstår det. Moren er lykkelig for, at hendes 13-årige datter nu er fri til at få det liv, hun vil, uden begrænsninger.

Sofie Vejby Lindquist kan høre. Efter at have haft høreapparater i begge ører fra hun var 5, til hun var 11, har hun smidt dem og kan høre uden brug af hjælpemidler. På konferencen *Kan lyd helbrede?* i København fortalte Sofie, at hun efter to lydbehandlinger hos den konservatorieuddannede musiker og lydhealer Gittha Ben-David har fået sin hørelse tilbage.

Læger foreslog operation

Nyt Aspekt er i besiddelse af de årlige høreprøver, der dokumenterer, at Sofies hørelse i 2002, 2003 og 2004 blev dårligere og dårligere. Efter to lydbehandlinger med et par måneders mellemrum, hvor Sofie ikke modtog anden hjælp, viser prøven fra 2005, at Sofies hørelse er normal.

Forud er forløbet en barndom med mellemørebetændelser og nedsat hørelse pga. stivhed omkring stigbøjlerne (knogle i mellemøret, red.), og for tre år siden foreslog lægerne en operation. Da der var risiko for døvhed, anbefalede lægerne at vente, til Sofie

blev 18, så hun selv kunne bestemme.

Men familien i Nysted på Lolland var åben for andre muligheder end dem, det traditionelle behandlingssystem tilbyder.

- Jeg ville ønske, lægerne var mere åbne over for alternative metoder, siger Sofies mor, Malene Vejby Lindquist, som var med sin datter til lydbehandlingerne.

Sang rundt om Sofie

Sofie lå på tæpper på gulvet, mens Gittha Ben-David sang rundt om hende. Begyndende med dybe toner omkring Sofies fødder og lysere lyde op ad kroppen.

- Min trommehinde stod og vibrerede, og jeg kunne mærke den lyd, Gittha sang, fortæller Malene. Sofie mærkede ingenting; hun var så afslappet, at hun faldt i søvn.

I dag glæder Malene sig på sin datters vegne. Hun ved godt, at der ikke eksisterer videnskabeligt bevis for, hvorfor Sofie nu kan høre. Men hun ved også, at hendes datter fungerer bedre på alle planer.

Hun kan, hvad hun vil

Sofie siger, at hun ikke længere er så træt, fordi hun ikke hæmmes af høreapparat og følelsen af at være handicappet. Nu kan hun fx



Sofie er sluppet for, at folk spørger: "Hvad er det for nogle dimser, du har i ørerne?"

se tv uden at skruer så højt op, at det generer resten af familien. Tale i telefon uden at høreapparatet hyler. Brugte sin mp3-afspiller.

- Som forælder tænker man jo på sin datters fremtid. Nu kan Sofie gøre, hvad hun vil med sit liv, og det gør mig så glad, siger Malene Vejby Lindquist.

Og Sofie? Hun er glad for at være sammen med sine veninder uden apparater i ørerne. Hun synes bare, det er dejligt at kunne høre. □

Gittha Ben-David udforsker sangens univers på spirituel baggrund. Det, hun kalder for regressiv cellesang, handler om at opløse følelsesmæssige blokeringer.



Foto: Benny Nielsen