

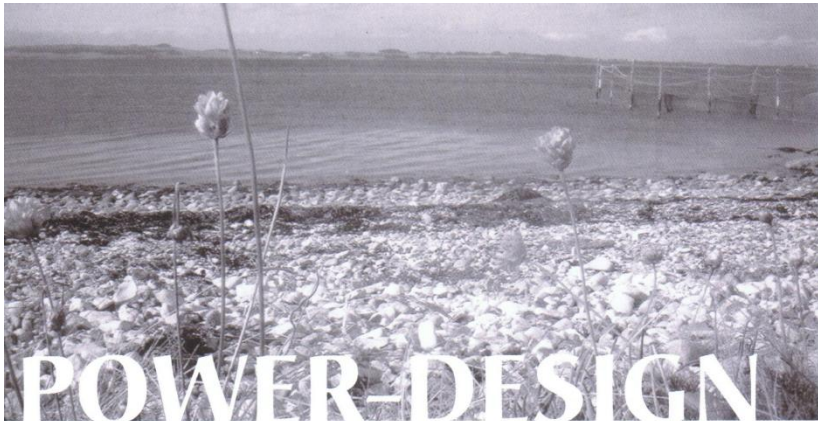


POWER-DESIGN

Love is life ♦ Life is love



Power-Design ♦ Birgit Lyng



Historien om Power-Design

I min virksomhed, Power-Design, arbejder jeg med udvikling af menneskelige ressourcer ved hjælp af musiske metoder.

Frøet til Power-Design blev lagt i jorden 19. januar 1984 i Sydindien under en studierejse i Dance/Drama/Music. Jeg var gymnasielærer og havde fået orlov til denne rejse, som jeg måtte på, fordi en drøm få måneder tidligere havde åbenbaret for mig, at jeg skulle til Indien at finde min ørnestykke. Samme dag var jeg gæst ved en bryllupsfest hos en indisk familie i Bangalore. Familien havde et personligt venskab med Sai Baba. Derfor var han inviteret som brudeparrets velsigner ud fra en indisk tradition. Brylluppet blev holdt i Sai Babas residens, White Field. Under ceremonien materialiserede Sai Baba guldmedaljonen til bruden. Medaljonen svarer til vielsesringen i dansk kultur. Sai Babas materialisering gjorde et stort indtryk på alle 400 bryllupsgæster, og naturligvis også på mig. Jeg havde indtil da aldrig oplevet mirakler på så fysisk måde.

I en meditation efter denne deltagelse i det indiske bryllup fik jeg følgende meddelelse, mens jeg oplevede at gå i en smuk tunnel, hvor Sai Baba gik forrest og jeg instinktivt fulgte lige efter:

„Virksomheden hedder Power-Design. Oplær her mennesker til at oplære andre i, hvordan man bruger sine energier, sin power, bedst mu-

ligt; hvordan man samler den op, f.eks. igennem rødder og univers – som et træ der skal gro. Frøet er forudbestemt, men vi kan hjælpe med til at give det de bedste mulige vækstbetingelser. Enhver plante, enhver art, har sin styrke. Find hvilken art eller specialitet, du er, og understøt vækstmulighederne. Kunstgødning giver hurtig vækst, men ringe styrke, ringe smag. Naturlig vækst giver bedst resultat. –Bliver en plante trådt på, tager den længere tid om at vokse op“.

Kort tid efter startede jeg egen virksomhed, og det var således givet, hvad min opgave var og er.

Power-Design blev registreret som firma i 1985 og navnemæssigt beskyttet i 1986.

*„Power-Designs fundament er
en dyb respekt
for mennesket og livet.
Hensigten er vækst og udvikling
for enkeltpersoner og fællesskaber.
Resultatet er bevægelser,
berigelser og bevidstgørelser.
Hverdagens og livets toner
lyder smukkere og klarere
efter samarbejde med Birgit Lyng“.*

*Af Ann Lund Jensen, direktør i
Svanur, Hals*



Mit motto

Mit personlige motto såvel som mit firmas motto er:

Love is Life ♦ Life is Love

Karen Blixen forklarer i „Mine samlede essays“ bedre end nogen anden, hvad et motto er og gør. I essayet „Mit livs mottoer“ skriver hun, at et motto er en slags verbalt hejst flag over vore skabende foretagender (Gyldendals Træbøger, 1997, s. 269): „Ordet, mottoet var her både startskud eller program og samlende tilbageblik. Det eksisterede forud for selve aktiviteten og handlingen, og det stod der stadig, når disse var afsluttet. Det var begyndelsesverset, „i begyndelsen var ordet“, og det sidste ord om sagen, det hellige amen – „således er det“.

Og ordet har magt, når det tages så alvorligt.“

Karen Blixens ord forklarer mit mottos betydning for mit arbejde og mit virke.

Huset på Helgenæs

I Power-Designs charmerende landsbyhus fra 1827 afholder jeg kurser, aftenarrangementer og individuel supervision.

Huset ligger på Bygaden 23 i Fejrup, på Hel-

genæs, 5 minutters gåtur fra stranden, hvorfra man nu og da kan opleve sæler og marsvin. Helgenæs er en halvø i forlængelse af de fredfyldte og smukke Mols Bjerge. Halvøen er knap 8 km lang og 4,5 km bred med en kyststrækning på 25 km og med et afvekslende bakkelandskab fra sidste istid. Store områder af halvøens natur er beskyttet.

Ebeltoft er nærmeste købstad i en afstand af 20 km. Her findes bl.a. Danmarks eneste glas-museum og Fregatten Jylland.

Power-Design-huset er udvidet og restaureret i 2002 og har med sit kursuslokale, sine køkkenfaciliteter, stue og stillerum plads til 10-12 kursister. Køkken-alrum, stue og stillerum er til kursisternes rådighed fra kl. 8.30 morgen og om aftenen efter aftale.

Under Power-Designs arrangementer sørger man selv for kost og logi. Jeg kan henvise dig til private udlejningssteder på Helgenæs eller Mols. Desuden er der gode vandrehjem i Knebelbro, Rønne og Ebeltoft. Og endelig er der dejlige hoteller i Ebeltoft; et enkelt med ikke-rygerværelser.

Datoer for kurser i Power-Design

Kursusdatoer findes på særskilt ark. Desuden kan de ses på website.

Kursus for kræftramte

Jeg vil – jeg kan – jeg gør

*„Kursusforløb hjælper os til at holde balance.
De medvirker til, at sjælen har forankrings-pæle forude,
så sindet ikke synker så dybt, selv når sjælen slår knuder“*

Af Birgit Lyngø

Et tolv dages kursus i tre moduler af fire dage. Kurset hjælper til mestring, coping, af din situation og dit liv som helhed.

Som underviser og vejleder har jeg selv i 1998-99 gået vejen igennem „kræftens gordiske knude“ ved hjælp af musikologiens metoder, Power-Singing, åndelig vejledning, healing, bøn og forbøn.

Åbenbaringer og mirakler er en del af min økumeniske kristne forståelse.

Kursus for kræftramte inddrager igennem 3 moduler følgende temaer:

1. modul: Accept, at overkomme chokket, smertelighed, at forstå kræftens gennembrud, om immunforsvaret, personlig biografibevidsthed, forbundethed, personlige hjælpere, egen vej, ja til livet.

2. modul: I Guds hånd, personlig skyttsengel, livsformål, personlig plan, tålmod, ting tager tid, humor, nydelse, tro ,håb og kærlighed, forbøn og bøn.

3. modul: Fordybelse i temaer fra modul 1 og 2.

Om anvendte metoder under Power-Design kurser

I arbejdet med temaerne anvendes, som i de

- fleste af mine kurser, følgende metoder:
- musikologi (se nærmere herom på web-site)
 - personlighedsbevidsthed
 - totalafspænding
 - musisk guidning
 - kropsbevidsthed
 - visualisering
 - meditation og bøn
 - biografisk indsigt og indføling
 - stemmemassage
 - kost- og ernæringsbevidsthed
 - behovsbevidsthed
 - åndedrætsøvelser
 - kirtel- og organvitalisering
 - naturforbundethed



Kursus i Power-Singing

**"Sang og musik fra hjertet
er føde med et særdeles højt næringsindhold."**

Af Birgit Lyngø

Syng din personlighed frem

Power-Singing er et grundelement i mine kurser. På opfordring har jeg lavet 1 dags playshop, samt aftenkor i Power-Singing.

Power-Singing er en naturlig sang, som består ligeligt af at humme, nynne, synge på vokaler, lege med stemmen, aha efter, synge sin krop og sine stemninger. I det hele taget: At lege med lyd ved hjælp af stemmens rytme og klang. Man bruger således sin stemme som respons på livet igennem en dybtgående iltning af kroppen.

Inuitten Orpingalik fra Netsilik-folket har udtrykt sig således om naturlig sang:

„Sange er tanker, der synges ud med åndedrættet, når menneskene lader sig bevæge af stor kraft og ikke længere kan nøjes med almindelig tale“.

Netop som sådan bruger vi sangstemmen i Power-Singing.

Hvilken virkning har Power-Singing?

Det er nu forskningsmæssigt bevist, at 20 minutters sang og stemmetræning dagligt medfører en mærkbar højere fysisk og psykisk ydeevne samt et højere selvhealings-potentiale hos den syngende. Man bliver bedre til at bearbejde stress og angst, og man styrker sin evne

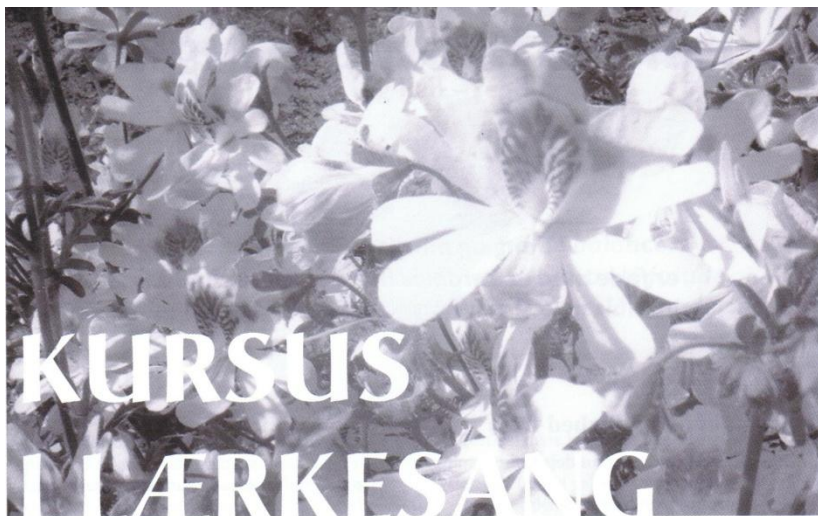
til at klare daglig psykisk og fysisk belastning. Man øger tilfredshed og selvtillid, og desuden forøges graden af godt humør og hjælpsomhed.

Generelt får man „power“ af at synge. Men i det øjeblik man slipper tanken, om man overheadet kan synge, så åbner der sig en ubeskrivelig kraftfuldhed. Vores intuitive, frie sang har den enestående virkning, at den får os til at sige ja til os selv helt ind i hjertet. Den forbinder os med Gud, om man vil.

Hvem kan bruge Power-Singing?

Power-Singing praktiseres på så enkel og sjov en måde, at alle der kan sige sit navn kan være med.

Bemærk at Power-Singing desuden finder sted som korisk udfoldelse igennem 10 aftenarrangementer. Se under Datoer for kurser



Et 2 dages kursus hvor du lærer at praktisere Lærkesang: en slags stemmemassage af krop, sjæl og ånd.

Vi opbygger din stemme trin for trin med henblik på at lære de grundlæggende metoder at kende i en kraftfuld og enkel form for selvhealing. Vi anvender her sang sammen med guidet fantasirejse og total-afslapning.

Lærkesang er en udvidet form for Power-Singing, som jeg i 2002 praktiserede i et pilotprojekt for kræftramte. Projektet blev støttet af Sundhedsministeriet/ViFAB, og resultaterne

heraf viste, at 70% af deltagerne forøgede deres evne til generelt at håndtere livets genvordigheder.

Alle deltagerne i pilotprojektet udtrykte, at deres grundstemning efter praksis af Lærkesang var: Glæde/livsglæde, kærlighed, taknemmelighed, fredfyldthed, ro, harmoni, guddommelighed og varme.

Hvis du har en særlig interesse i sangens healende kraft, kan du på min website finde yderligere oplysninger om Lærkesang og om forskning i emnet.

„Birgit, du lærte mig så meget lige fra vort allerførste møde.

Jeg sang mig til livet.

Tak for dig.

Kærlig hilsen og varme tanker

fra Annalise“

Af en Lærke

Kursus i Sangmeditation

Sange uden ord gør 1 sang til 1000 sange

Franskmændene siger:

**„At synge er
at bede to gange“**

*Af ambassadør Liliane Marie-Laure Boa
fra Abidjan.*

Et 1 dages kursus i at anvende sang som meditation og bøn.

I 1996 fik jeg et ægte behov for at bruge sangen i meditation og bøn. Sammen med min daværende studerende, Jane Winther, udviklede vi sangmeditation, som siden da har fundet sted rundt i mange midtjyske kirker.

Formålet med sangmeditation er at lære at lydheale på alle planer – også på verdensplan. Ved hjælp af en meget enkel "opskrift" indlæres en måde at anvende vokalsang og humming til stilhed og fordybelse.

Hvis du er vant til at synge, kan du i løbet af denne kursusdag lære at praktisere sangmeditation, men er du uvant med at synge, vil jeg anbefale dig Kursus i Power-Singing før dette kursus.

Du kan bygge dit eget forløb op af 2 eller flere enkeltstående kursusdage.

Det forventes ikke, at du har praktiseret meditation forud for kurset.



Musiske Mosaikker

Playshop og koncert i én oplevelse

Dette er et arrangement på 1½-2 timer, hvor jeg synger og instruerer tilhørerne/deltagerne i en slags call-and-response. Således er det en vekselvirkning mellem at få koncertoplevelser, selv at synge korisk og at lege med de mange stemmer og stemninger.

Det er et arrangement for private, for virksomheder og institutioner til fejring af fødselsdage, jubilæer, mærkedage o.l.

Nedenstående er udtalelser fra en virksomheds medarbejdere. Udtalelserne er samlet af Gunhild Seested, HR-konsulent i Kolding, efter et fødselsdagsarrangement i et firma, hvor man valgte at fejre dagen med „Musiske Mosaikker i arbejdstiden“:

„Det var en spændende, bevægende og anderledes oplevelse, hvor vi opnåede en dybere stemning af ro og glæde, end vi plejer at kunne opnå sammen. – Folk undrede sig over, hvordan du, Birgit, kunne få dem med, selv om de troede og mente, de ikke kan synge. Det var en god følelse – og folk blev efterfølgende længere, end de plejer at blive. Vi har siden holdt en medarbejderfødselsdag, og her sang vi – som noget nyt.

Så dine Musiske Mosaikker har sat noget værdifuldt i gang hos os.“

Kontakt mig for at få nærmere information og eventuel aftale.



Supervision

**„You can never solve a problem
from the problems level“**

Af Bob Moore



Som supervisor hjælper jeg mennesker med at gro, udfolde sig, blomstre, sætte frø og lutres i livsprocessen.

Jeg ser mennesker vældig klart fra „min hjerteparabol“, hvilket er en form for clairvoyance. Her ud fra holder jeg spejle op i hjertehøjde. Jeg guider således personer til egen indsigt i deres livsforløb.

I mit arbejde med supervision er den åndelige dimension lige så selvfølgelig som den psykiske og fysiske dimension.

Min baggrund for at være supervisor er økumenisk kristen. Jeg praktiserer denne etik igennem en holistisk psykoterapi, som ligger i forlængelse af Carl Rogers' klientcenterede, humanistiske psykologi. Jeg anvender musikologi som hjælp til psykisk sparring og transformering.

Hvem kan bruge supervision?

Supervision tilbydes til individuelle, par, grupper, virksomheder og institutioner. Sidstnævnte bruger bl.a. supervision til personlighedsudvikling, ved problemløsning, ved ansættelse af personale og ved nye tiltag generelt.

Ring for nærmere aftale.

*„Hverdagen bliver ganske enkelt
lettere og sjovere,
jo flere i personalegruppen,
der kender Birgit Lynges
musikologi-metoder“*

*Af Helge Skov,
Leder af Dagcentret Kærhøj, Vejen.*

Praktiske oplysninger

Priser:

Individuel session á 1 ½ time (tidsbestilling)	850 kr
Aften-gruppearrangement (kl. 19.30-21.30) på 10 gange	500 kr
Ved enkelt deltagelse	50 kr
1 dags kursus	850 kr
2 dages kursus	1500 kr
3 dages kursus	2250 kr
4 dages kursus	3000 kr

Tilmelding

Tilmelding og tidsbestilling på tlf. 7020 0207.
Telefontid sædvanligvis 9.00-10.00 undtagen
mandag og fredag.

Ved kursustilmelding må alle indbetale et depositum på 300 kr.

Depositum refunderes i forbindelse med det sidste kursus i det pågældende forløb. Hvis du er forhindret i at komme på ét af kurserne i et forløb, må du melde afbud senest en uge, før kurset starter. Hvis det ikke sker, forfalder dit depositum.
Bank:
Vistoft Sparekasse,
reg. nr.: 9358,
konto: 000-00-09111

Du får skriftlig bekræftelse på din tilmelding, og du ved således, at du er optaget på et kursus.

Kurserne begynder kl. 10.00 og slutter kl. 17.00 undtagen sidste dag, hvor vi normalt slutter kl. 16.00. Gruppetørrelsen er 6 – 12 deltagere.

Alle kursister bedes medbringe:
– En dagbog (uden linjer)
– farver
– varme sokker eller indesko.

www.Power-Design.dk



Jeg har siden 1985 været ambassadør for musikkens healende kraft. Jeg skrev således i 90'erne bøgerne „Musisk helbredelse“ og „Visualisering & sansning“ (Olivia).

Mine metoder kalder jeg under ét for musikologi: Sang, musik, visualisering, former, farver, eventyr og dans brugt til personlig udvikling. Musikologi indeholder nu også Power-Singing.

Den mest kendte måde at bruge Power-Singing på kombinerer guidet intuitiv sang med visualisering, guidet afslapning og forbøn. Denne form for sang hedder Lærkesang og bruges bl.a. af kræftramte til at støtte evnen til håndtering, coping, af deres hele situation.

Jeg modtog i 2002 penge fra Sundhedsministeriet/ViFAB til gennemførelse af Pilotprojekt Lærkesang. Resultater herfra viser tydeligt den healende krafts tilstedeværelse i Lærkesang, idet 70% af deltagerne opnåede en bedring i deres coping-evne på blot 3 uger.

Derfor afholder jeg nu kontinuerligt kurser for

kræftramte i Power-Singing og Lærkesang. Desuden fortsætter jeg på opfordring kurser i Sangmeditation. Jeg holder også fortsat koncerter samt foredrag over emner fra mine bøger.

Herom kan du læse mere på mit website: www.Power-Design.dk

Og du kan også ringe og få yderligere oplysninger på 7020 0207.

Jeg håber at se dig i Power-Design på Helgenæs.

Med kærlig hilsen

Birgit Lyngé

Power-Design

v/Birgit Lyngé

Cand. phil. i musikvidenskab • Healer og musikolog

Bygaden 23 • Fejrup - Helgenæs • DK-8420 Knebel • BL@Power-Design.dk • Tlf. 7020 0207

www.Power-Design.dk

Layout & design: Trine Trillinggaard Pedersen & Mia Helby Jensen, SK P/T: 3586 3300 • Hornbøeløkkevej 11, 8699 4511

