

Speciale i musikvidenskab ved Københavns Universitet

Musik og Healing

Sang og livskvalitet

Af Astrid Vadgaard Christensen, stud. mag.



09

INDHOLD

INDLEDNING 3

Metoden 4

MUSIKOLOGI OG POWER-SINGING 6

Sangen som et healende og terapeutisk værktøj 6

Beskrivelse af feltet – sangterapi 8

MENNESKESYN 10

Birgit Lyng 10

John Dewey 11

Menneskesyn er kulturelt og socialt bestemt 12

SUNDHED OG LIVSKVALITET 14

Oplevelse Af Sammenhæng 15

Lærkeprojektet 16

Livskvalitet 17

ET ALTERNATIVT ELLER KONVENTIONELT BEHANDLINGSTILBUD? 18

KONKLUSION 20

BIBLIOGRAFI 22

Empiri 23

Supplerende 24

Astrid Vadgaard Christensens specialet i Musik og healing fik karakteren 13

Sang og livskvalitet

*”Det er ikke længere et spørgsmål om,
hvad sang gør ved os,
men hvad fravær af sang gør ved os”.*

Sådan valgte Politiken at citere Birgit Lyng, som er magister i musikvidenskab og musikterapi.

INDLEDNING

Sang og helbred er to begreber, der sjældent bruges samtidigt, men i Lynges praksis med sangterapi (Lærkesang og power-singing) hører begreberne sammen, og det ene afføder det andet. Spørgsmålet om, hvorvidt man kan tale om musikalsk healing, er et centralt spørgsmål i musikterapi, mens det er et nicheområde indenfor musikvidenskab og noget der enten blot får lægevidenskaben til at løfte et øjenbryn eller får lægerne helt op på tæerne. Klart er det, at området, Sang & Helbred, i Sangens År 2008 trænger sig på, og følgende spørgsmål bliver da ofte stillet: Kan sang virke healende på mennesket? Er der en sammenhæng mellem sang og sygdom og sundhed? Kan sang øge livskvaliteten? Er sang direkte eller indirekte helbredende? Er det ligegyldigt, hvilken form for sang, man synger? Påvirker sang mennesket både fysisk og psykisk, ja måske åndeligt? Hvordan argumenteres der for og hvordan dokumenteres sangens terapeutiske og healende effekt? - Disse er blot nogle af de spørgsmål, som Lyng får stillet i sit virke som

musikolog og musikterapeut, og i sit samarbejde med Kræftens Bekæmpelse i Århus om sangterapi for kræftramte og deres pårørende.

Det er desværre problematisk at isolere sangens virkning på mennesket, og således få svar på de mange stillede spørgsmål, og mange har svært ved at anerkende og tro på musikalsk healing, fordi vi er vant til at tænke rationelt og konventionelt medicinsk. Vi vil have håndfaste beviser i form af klare tal. Men at sang kan være et ”instrument” til rehabilitering efter en kræftsygdom, det vidner nu 3 års arbejde i Århus om. Tidligere deltagere i den form for sangterapi, som Birgit Lyngø kalder ”Lærkesang”, vurderer sangterapi som en særlig kraftfuld ”medicin” i forhold til at styrke det menneskelige helbred og livskvaliteten. Om genvejen til forøgede kræfter ved hjælp af sang, kan man sige, at den er en sjælelig ro, en stemning af fredfyldthed, livsglæde, indsigt i det som kaldes tro og håb på bl.a. overvindelse af sygdommen og fortsættelse af livet. Følelsen kan samles under ét stort ord: Kærlighed – til livet, naturligvis.

Birgit Lyngø efterlyser stadig midler og mennesker, der vil være med til at udføre og betale en forskning omkring sangterapiens virkning, således at de indledende spørgsmål kan finde sine videnskabelige svar.

- Sang har jo, som bekendt, kun gode ”bivirkninger”, idet sang er alle mands eje og ingen penge koster, når talen går på at skabe sang. Den kan da heller ikke patenteres og skæppe i kassen hos eventuelle investorer, så en investering i forskning omkring dette felt behøver filantroper og sangelskere, der bare ikke kan lade være.

Metoden

Musikolog og musikterapeut Birgit Lyngø mener, at der er en klar sammenhæng imellem sang, helbred og livskvalitet. Hun mener, at bl.a. sang, musik, farver, dans, meditation/bøn og visualisering kan være afgørende for bevarelsen eller genopbygningen af et menneskes helbred og sundhed, og dermed livskvalitet.¹ Der er dog ikke ført videnskabelige beviser for, om hendes metoder rent faktisk virker healende og forhøjende af livskvaliteten eller ej, og derfor må denne præsentation endnu holde sig til det pilotprojekt, som Lyngø har udført i 2002-03. Som hjælp hertil anvendes oplysninger fra studerende i musikvidenskab, Astrid Vadgaard Christensen fra Københavns Universitet. Hun har i 2007 fulgt den omtalte sangterapi i Århus igennem længere tid og været observatør, med det formål at skrive eksamensopgave om sang og livskvalitet. Hun

¹ Lyngø (1990), og Lyngø: www.power-design.dk.

har foretaget to deltagende observationer for at prøve på egen krop og for at se på Lynges anvendte metoder og idegrundlag samt på deltagerens oplevelser og forståelser (deltagerinterviews) ud fra en musiknologisk forståelse.²

Den sangterapeutiske form, som Birgit Lynges anvender ved *Kræftens Bekæmpelse* i Århus, er annonceret blandt flere kursustilbud i folderen ”Kom til Kræfter” – Et tilbud til mennesker med kræft. Heri findes flere tilbud med udgangspunkt i filosofi, psykologi, kunstterapi, fysioterapi, Qi Gong, healing, bevægelse og sangterapi. – Om sangterapi står der:

”Det er godt nok nogle af de bedste ”meditationer”, jeg kender”, udtrykker en mandlig deltager begejstret efter første lektion af fredagens sangterapi. Han har deltaget i alle de foregående 3 sæsoner. Sangterapi til healing af sorg og smerte er af meget gammel dato og anvendes med største naturlighed af såkaldte sunde kulturer. I Birgit Lynges form for sangterapi er naturlighed og enkelhed bibeholdt, og dertil er en terapeutisk dimension tilføjet. ”Sang er tanker, der synges ud med åndedrættet, når menneskene lader sig bevæge af stor kraft og ikke længere kan nøjes med almindelig tale”. Sådan har en inuit udtrykt, hvad sang er. Næmlig noget der er større end ord og derfor kan udtrykke ”større” oplevelser og indtryk, end ord kan. – Birgit betragter sangen i sig selv som værende terapeuten, for den kan noget, som intet menneske kan, mener hun. Den er guddommelig og alfavnende³.

Astrid Vadgaard Christensen redegør for såvel Birgit Lynges idegrundlag som for praksis i den form for sangterapi, som hun udøver (Lærkesang, power-singing), og Lynges uddyber med Vadgaard Christensens hjælp det holistiske menneskesyn, som ligger til grund for det sangterapeutiske arbejde. I Lynges forståelse bør menneskets helbred ikke kun defineres ud fra en tilstand af sygdom og ikke-sygdom, men ud fra et sundhedsbegreb, som kaldes en salutogenetisk orientering. Heri er begreberne coping, ’Oplevelse Af Sammenhæng’ og livskvalitet vigtige forståelses- og måleparametre.

² **Musiknologi** er en del af musikvidenskab og en underdisciplin til antropolog, som er læren om mennesket som socialt individ. Det er det såkaldte almindelige liv, der studeres, som det leves og opleves af folk selv.

³ **Kræftens Bekæmpelse**

MUSIKOLOGI OG POWER-SINGING

I dette afsnit præsenteres først en overordnet redegørelse af Birgit Lynges metoder og idegrundlag med inddragelse af understøttende litteratur.⁴ Dernæst følger en kort gennemgang af forløbet i aktiviteterne i det sangterapeutiske felt, som stud. mag. Vadgård Christensen har studeret.⁵

Sangen som et healende og terapeutisk værktøj

Birgit Lynge arbejder ud fra en række metoder, som hun under ét kalder musikologi (jf. tidligere note). Den mere specifikke sangterapeutiske metode, som hovedvægten er på i det felt, Vadgaard Christensen har studeret, betegner Lynge som 'power-singing'. Hun mener, at man via bl.a. sang, meditation/bøn, afspænding og visualisering kan kommunikere med krop, sjæl og ånd, og "her igennem kan opnås en bevidst transformering af et hvilket som helst problem"⁶. Hendes mål er således en "udvikling af menneskelige ressourcer [i den bredeste forstand] ved hjælp af musiske metoder"⁷.

Iblandt disse musik-kreative metoder er **sangen** den mest kraftfulde, især når den anvendes bevidst som i power-singing og gerne med en supervisors bøn og forbøn (guidning), mener Lynge.

"SANG eller STEMMEBRUG er et fantastisk åbningsværktøj, idet ethvert udtryk i sang, ja ethvert åbent og grænseløst udtryk igennem stemmen (råb af lungers fulde kraft, hulkende gråd, klingende latter) i sig selv er en direkte forløsning – uanset hvordan det lyder!"⁸

Lynges mening er således, at sang kan være en vej til selvhealing, idet man derigennem kan få udtrykt og dermed forløst stemninger "som måtte være iboende i såvel den fysiske krop som i det psykiske"⁹. Sangterapien er således en form for musikalsk healing. Lynges taler tilsyneladende om terapi og healing som kongruente begreber. Der henvises dog lidt mere direkte til den holistiske tankegang i forbindelse med healing.

⁴ Dette afsnit er skrevet på baggrund af Lynges (1990), Lynges: www.power-design.dk og datamateriale 1, 2 og 6, hvor andet ikke er angivet.

⁵ Skrevet på baggrund af Datamateriale 1 og 2.

⁶ Lynges: www.power-design.dk.

⁷ Ibid.

⁸ Lynges (1990): 83.

⁹ Ibid.

"Begrebet **healing** forstås som den proces, organismen (krop, psyke, ånd) gennemgår for at komme i en sådan grad af balance, at dens selvregulerende funktioner arbejder optimalt i forhold til "helheden". Heraf begreberne: At blive hel. At heles."¹⁰

I ovenstående citater kommer to centrale forhold til udtryk. Det første er, at der i denne sammenhæng, hvor sangen foregår under strukturerede forhold af rytme, ordlyde, melodi og harmonik, ikke er noget, der hedder rent og falsk, smukt eller grimt. Alle kan få noget ud af at synge, og den eneste regel er, at man skal give slip og synge lige præcis sådan, som man synger, og lade det komme ud, som nu engang kommer ud - både lydæssigt og følelsesmæssigt. Vel at mærke i et struktureret rum bestående af fast struktur i (a)rytme, (b) ordlyd/tekst, (c) melodi og (d) harmonik. Det andet, og meget afgørende forhold er, at Lynges arbejder med en opmærksomhed på både de fysiske og psykiske aspekter i mennesket. Således mener hun, at en fysisk sygdom, kræft eksempelvis, kan skyldes psykiske forhold, og fysisk såvel som psykisk sygdom må behandles både på et fysiologisk og et psykologisk plan ud fra en antagelse om, at der er en tæt sammenhæng imellem fysik og psyke, krop og sjæl. Lynges taler om, at der ved fysisk såvel som psykisk sygdom er tale om en ubalance i organismen. Via en intens lytning til f.eks. menneskestemmen, egen eller andres, og fokusering på det, som er ude af balance, kan balancen genoprettes. "En helbredende musik/lyd er en til den fysiske og psykiske krop tilført vibration, som afbalancerer 'det fulde orkester', menneskets hele organisme, således at denne finder ind i sin grundklang."¹¹ Det er således lydbølger, der rammer og dermed skaber vibrationer i kroppen¹², som er med til at genoprette ubalancer i mennesket.

Begreberne natur og '**det naturlige**' er ofte brugt især i *Musisk Helbredelse*:

"Når vi færdes i den uforstyrrede natur, lytter til meditativ og spirituel musik, eller fordyber os i leg og elskov, så vil vi befinde os på det sted i bevidstheden, som samstemmer med menneskets og naturens grundklang. Her er vi selvhealende."¹³

Lynges antager dermed, at der må være noget naturgivent i os, en 'uspoleret natur' eller grundstemning, som har været i kroppen og sjælen siden fødslen. Det er, når denne grundstemning bringes ud af balance, at vi bliver syge, og det er på dette bevidsthedsniveau, der er mulighed for at helbrede sig selv. Det naturlige og natur har således status som noget mere 'rigtigt'. Lynges

¹⁰ Lynges: www.power-design.dk.

¹¹ Lynges (1990): 52.

¹² Lydbølgerne eller vibrationerne høres idet de rammer molekyler i luften, et sådant molekylelag er bl.a. kroppen, og jo tyndere dette lag, som f.eks. trommehinden, øjenlåg eller fingerspidserne, er, des nemmere kan lydbølgen fortrænge laget og dermed høres eller mærkes. **Bonde**: 45.

¹³ Lynges (1990): 55.

uddyber dog aldrig præcis, hvad hun lægger i ordet natur. Hun taler bl.a. om naturlyde som vindens susen, havets brusen, fuglesang og menneskestemmen, men samtidig ligger der også undertoner af noget mere universelt, grundliggende og autentisk i hendes naturbegreb, som der tilsyneladende er en modsætning til. Hvor grænsen går imellem de to forhold eller tilstande er uklart.

Lynge prioriterer sangen og stemmen over instrumentalmusik. Denne særstatus bakker den norske læge Audun Myskja op om. Også han anser stemmen som et naturligt redskab, som man kan vælge at tage i brug. Han refererer til en række folk, der har beskæftiget sig med stemmens virkning på kroppen. Han nævner bl.a. doktor K.F. Jindrak, som mener, at stemmens lyd-vibrationer via strubehovedet, ganen og kraniet kan styrke rensningen og strømningshastigheden i hjernen, så cirkulations- og funktionsniveauet ikke falder i hjernen og dermed heller ikke i resten af organismen. Et andet eksempel er musikprofessoren I. Reznikoff, som arbejder ud fra en ide om, at "rene lyde, specielt fra menneskestemmen i dens renkultur, kan skabe helbredelse."¹⁴ Reznikoff har fundet frem til 'de naturlige intervaller' efter et længere forløb uden at lytte til moderne europæisk musik (det tempererede tonesystem), og det er det system, han henviser til, når han taler om rene lyde og renkultur.¹⁵

Rousseau mener også, at sang og stemmen bør have en langt højere status og prioritet end den normalt har. Han mener dog ikke, som Lynge, at stemmen kan have et healende potentiale ligegyldigt, hvordan den lyder. Han taler om det, han kalder 'the inflected or melodious voice', som han definerer som "musical qualities of particular voices, especially the range of their melodious capabilities, and the repertoire of associations of which these voices are capable; by which I mean especially their effect upon listeners."¹⁶ Hvorvidt en stemme har disse kvaliteter, er dog i sidste ende op til den enkelte lytter at vurdere.¹⁷

Beskrivelse af feltet - sangterapi

Sangterapien finder sted hver fredag kl. 10-13 og er en del af et rehabiliteringsprogram arrangeret af Kræftens Bekæmpelse. Tilbuddet er gratis, frivilligt og uden tilmelding, og derfor kan deltagerantallet variere fra gang til gang. Den første gang Vadgaard Christensen deltog i sangterapien var der i alt otte personer, den anden gang var der ti. Deltagerne var hovedsageligt midaldrende kvinder, den yngste var 37 og de ældste var formentlig i slutningen af 60'erne. Kun den

¹⁴ **Myskja:** 237.

¹⁵ Id: 228-238.

¹⁶ **Rousseau:** 93.

¹⁷ Id: 92-94.

ene gang var der én mandlig deltager (i senere forløb: oftest to mandlige deltagere). Sangterapien foregik i et lyst ca. 20 m² stort lokale med skrå vægge. (– Alle venter spændt på, at den nye og helt unikke bygning med amerikaneren John Gerry som arkitekt bliver taget i brug vist nok i 2009). I rummet var der sat en halvcirkel af stole op, hvor deltagerne sad vendt mod Lynge i midten, hvor hun sad med sine syngeskåle på et lille bord. I hjørnet af rummet lå en stak liggeunderlag, puder og tæpper, og rundt omkring i rummet var der tændt stearinlys. Det var vinter og mørkt i vejret.

Sangterapien forløber hver gang efter en overordnet fast ramme, hvor Lynge hele tiden guider deltagerne både fysisk og mentalt, dog ind imellem stilheden, som kun udfyldes af deltageres 'humming' og de klingende toner og overtoner fra syngeskålene. Lynge byder "vær velkommen" til alle deltagere, hvorefter hun taler lidt om et eller flere temaer, som situationen inspirerer hende til. Derefter laver man en lille præsentationsrunde, som hver gang kan være om noget forskelligt ved deltagerne (den første gang, jeg var med, skulle alle f.eks. fortælle sit navn, bosted eller hvor man kommer fra samt sin yndlingsfarve). Så går man i gang med at varme op, siddende, ved at klappe sig selv let med hænderne over hele kroppen (Do-In-Selvmassage¹⁸). Efter opvarmningen går selve sangterapien i gang. Lynge vejleder nu gruppen i **humming** og **toning**, en sangform, hvor man efter en tones ansats på 'hn' forbliver på samme tone i en hel udånding. Under den fortsatte toning guider Lynge deltagerne til en kropbevidsthed af fødderne, benene, bækkenbunden og ryggraden op fra haleben til nakkehvirvler. L ynges guidning fortsætter over i en slags fantasirejse samtidigt med, at deltagerne fortsætter deres toning. Dette sangforløb varer i 20 minutter. Herefter holder man 15-20 minutters pause. I anden del af forløbet, efter pausen, står man op i cirklen, og man går videre til selve **power-singing** forløbet. Her finder Lynge på en kort tekst eller ordlyd, f.eks. "Vadulja du-jaja", "nana", "hilamo maparara pie" eller "Dona nobis pacem". Ordlyd eller en såkaldt tekst (a) er det første parameter ud af fire, der altid danner ramme om power-singing. Det andet parameter er (b) en puls, som man i fællesskab holder i fødderne og dermed i hele kroppen, og det tredje parameter er (c) en lille melodi til teksten/ordlyden, som typisk bevæger sig over tre toner. Sangen med teksten "vadulja du-jaja" synges ud fra en pentaton blueskala (G-Bb-G-Bb-C-C-G-Bb-G-Bb-C), "nana" synges blot på sekund og lille septim (Bb-Ab-Bb-Bb-Ab-Bb-Ab-Bb), og "hilamo maparara pie" synges på en fry-

¹⁸ Denne klappe-massage følger meridiansystemets energibaner rundt fra den ene meridian over i den anden, og således er den fysiske krop energimæssigt aktiveret. Mennesket indeholder 59 meridianer eller cirkulationsbaner, hvori livsenergien strømmer uafbrudt fra den ene meridian til den anden, siger en gammel kinesisk opfattelse. **Lynge** (1990): 124.

gisk skala (A-A-A-G-G-A-Bb-A/Bb-A). Det fjerde parameter er (d) harmoni, som opstår ved at lægge en parallel tert over melodien (eller placering af melodien ud fra overtonerækken). I løbet af anden del af forløbet når man typisk tre eller fire små tekster/sange. Hver lille sang udvikler sig fra, at man synger det samme som Lynges – aber efter - til at være mere og mere improviseret og frit. Når det såkaldte sangmæssige forløb er afsluttet, lægger alle deltagerne sig derefter på ryggen på liggeunderlag og med puder og tæpper, som man nu lyster. Nu guider Lynges deltageres opmærksomhed ind i åndedrættet og derefter rundt i kroppen med fokus på kirtlerne i kroppen, hvor man mentalt skal ”tænde for en optimal funktion” i kirtlerne. Så ligger man og slapper af, mens Lynges synger og spiller stille på en lille tromme, som følger hjertepulsslaget. Derefter guides deltagerne til at tage kontakt med et såkaldt nøgleord¹⁹, som man ”lægger ind i kroppen” ud fra kroppens behov og evt. ind på/i det syge sted. Til slut rejser alle sig op og, efter en fælles oprydning, stiller man sig i en kreds med hinanden i hånden, og der bliver sagt tak for i dag. ‘Small talk’ følger efter behov. Man har efterfølgende mulighed for at fortsætte i lokalerne kaldet ”Caféen” og der spørge hinanden til råds om kemobehandlingernes virkninger, om strålebehandlingernes ditto, m.m.m.

MENNESKESYN

Birgit Lynges

Helt grundlæggende for Lynges arbejde er, som nævnt ovenfor, en opfattelse af, at mennesket er ét sammenhængende hele af krop, sjæl og ånd. Hun taler om menneskets **auriske energisystem**, som består af fire forskellige lag med udstråling og vibration fra kroppen, som således er kernen i mennesket. Lige under og over huden ligger det æteriske lag, som er livsenergien, og her er de syv energizoner eller chakraer, som de også kaldes. Efter det æteriske lag ligger det astrale, som er følelsesfeltet. I et kugleformet område omkring hovedet findes det mentale lag, dvs. livsanskuelse, visdom, fantasi, erkendelse m.m., og alle disse lag omgives af det spirituelle lag eller kvalitetslaget, hvor alle de fra fødslen givne kvaliteter ligger. De syv **chakraer** i det æteriske lag har kontakt til hver sin kroppsdel, kirtel og nervesystemet samt hver sin lyd, farve, psykiske egen-skab og naturelement.

¹⁹ Et nøgleord er, ifølge Lynges, et af underbevidstheden valgt ord, som sammenfatter en følelse, der er essentiel for psykens nærvær og udvikling. I projekt Lærkesang viser det sig, at disse nøgleord er sammenfaldende med de ord, man i kristen teologi benævner ’åndens gaver’. **Datamateriale 6.**

"Systemet fungerer ved, at solenergiens ultraviolette og infrarøde stråler via miltcentret optages og cirkulerer videre til meridianernes og chakraernes cirkulære baner, således at det hele er forbundet med hinanden, når vi fungerer sundt og godt"²⁰

Derudover taler Lynges også om **tre bevidsthedslag**: jeg'ets bevidsthed, selvets bevidsthed og en højere eller spirituel bevidsthed, herunder det ubevidste og underbevidste. Det er via det ubevidste og underbevidste, at musikken kan få adgang til at påvirke åndedræt, kredsløb, nerve-, lymfe-, blod-, kirtel-, tarm- og knoglesystem. Så når Lynges taler om, at musik, sang og lyd kan påvirke menneskets helbred, er det således både via den rent fysiske stimulering fra lyd-bølgernes vibrationer i luft, væske og materie og en mere psykisk stimulering.²¹

Lynges teorier om det auriske system og chakraer hører til det, man typisk vil kalde for en alternativ forståelse af mennesket, hvilket vil sige, at det ikke er teorier, der arbejdes ud fra i det traditionelle behandlingssystem, som har en mere opdelt og dualistisk forståelse af krop og sjæl. Men Lynges holistiske eller monistiske forståelse²² af mennesket som ét sammenhængende hele af krop, sjæl og ånd er hun og 'det alternative marked' imidlertid ikke ene om. Lægevidenskaben har fået mulighed for at udvide sin forståelse af krop-sjæl-ånd som ét hele igennem bl.a. ph.d.Susanna Ehdin fra Lunds Universitet, idet også hun, ud fra sin forskning ved Scripps Research Institute i La Jolla, San Diego amerikanske studier, beskæftiger sig med sammenhængen mellem krop, tanker, følelser, energi og helbred (psykoneuroimmunologi).

John Dewey

Monismetanken er hele grundlaget for filosofen og pædagogen J. Deweys (1859-1952) teorier. Han ønskede at hæve skellene mellem legeme og sjæl, tænkning og handlen, sansning og fornuft, skolen og samfundet og livet, arbejde og leg, det individuelle og sociale etc. Han kritiserede de traditionelle teories anskuelse af elementerne hver for sig og separationen af livet fra naturen og sjælen fra det organiske liv. I et af Deweys tidlige essays, *Soul and Body*²³, udreder han princip-

²⁰ Lynges (1990): 28.

²¹ Lynges (1990): 26-43.

²² Rent begrebsmæssigt er der dog en forskel på begreberne holisme og monisme. Holisme er ideen om, at det er helhederne, der er afgørende, og monisme er en enhedslære om, at alt kan føres tilbage til ét grundprincip. Men i og for sig er det mit indtryk, at begge begreberne er dækkende for Lynges idegrundlag, idet hun både taler om sammenhæng og balance og dermed helhed, og hun henviser hyppigt til naturen og det naturlige som det rigtige, oprindelige og afbalancerende, hvilket tyder på en ide om naturen, som det ene grundprincip, alting kan føres tilbage til.

²³ Dewey (1969).

perne i forholdet mellem kroppen og sjælen ud fra en fortolkning af de facts, der findes om det fysiske og psykiske.

Dewey starter med en længere beskrivelse af nervesystemet og forholdet mellem fibrene og cellerne i nervevævet. Han kritiserer den typiske dualistiske opfattelse af fibre som passive og celler som aktive. Han mener, at forskellen er relativ, idet begge dele er delvist passive og delvist aktive, og det hele er forbundet og påvirkes af gensidig og ekstern stimuli. Hvis man derefter overhovedet skal tale om, at der er nogen forbindelse mellem sjælen og kroppen, må sjælen således være i forbindelse med hele nervesystemet i kroppen, og ikke kun til hjernen som nogen mener, ligesom alle celler og fibre er forbundet med hinanden. Sjælen, eller det psykiske, er således iboende i hele den fysiske organisme. Men psyken er ikke blot passivt iboende, den er formålsbestemt iboende, idet den er den regulerende aktivitet, der sørger for den rette balance i nerveaktiviteten. Nerveaktiviteten er en vekselvirkende funktion af stimulation, som der enten reageres på eller som undertrykkes alt efter, om den tjener til 'det gode' i organismen. Psyken er således iboende i det fysiske for at lede det fysiske i dets funktioner. Disse aktiviteter skyldes strukturer i naturen, der fører til en speciel slags formålsbestemt, og dermed intelligent, handlen. Kroppen handler således som en reguleret enhed med et bestemt formål – organismens velfærd.

Følelser og sansning kommer også af nerveprocesserne. De fysiske processer så at sige vækker sjælen og følelserne udvikles deri. Det er altså kroppen, der fremkalder psykens aktiviteter og dermed sine egne aktiviteter, idet psyken leder nerveaktiviteterne. Psyken må derfor opfattes som ophøjet over kroppen, da det er den, der former kroppens aktiviteter. Den menneskelige handlen sker således i kraft af en krop, som er instrumentet til adfærd, og kroppen får sin næring og funktion gennem sjælen. Desuden mener Dewey også, at man må forstå strukturerne i mennesket på samme måde som strukturerne i naturen, og at mennesket ikke kan adskilles fra naturen.

Disse redegørelser minder i sidste ende, bortset fra den lidt mere tekniske karakter, ganske meget om noget, Lynges kunne have sagt. Også hun mener at kroppen i en eller anden grad er selvregulerende i kraft af psyken, og det er derfor, at dette aspekt er så vigtigt i forbindelse med menneskets helbred og sundhed. Ideen om naturen som det grundlæggende princip har de også tilfælles.

Menneskesynet er kulturelt og socialt bestemt

Den dualisme, både Lynges og Dewey taler imod, skyldes især en ændring i tænkningen siden filosofen og naturvidenskabsmanden R. Descartes' (1596-1650) teorier om et skarpt skel mel-

lem legeme og sjæl, som blev en dominerende opfattelse i oplysningstiden. Ifølge Køppe er det dog en udvikling, der har været længere undervejs. I løbet af middelalderen er der allerede sket en gradvist større og større opdeling af f.eks. funktionerne i hjemmet. Man går fra at have spist, sovet og, så at sige, skidt i det samme rum til at opdele hjemmet i forskellige funktioner. Der sker dermed en afstandtagen til kroppens rå natur, gode manerer bliver en dyd, og således opstår tilsyneladende en opdeling imellem det indre og det ydre hos mennesket, mener Køppe. I dag, i en senmoderne kultur, er kroppen så overvåget og kontrolleret som aldrig før. Vi skal være slanke, brune, muskuløse etc., og vi kan foretage alverdens indgreb i kroppen. Disse manipuleringer, mener Køppe, kan opfattes som en afstandtagen og fremmedgørelse i forhold til kroppen og dermed også som en skarp opdeling i forståelsen af krop og sjæl.²⁴

Måden at opfatte menneskevæsenet på er således kulturelt og socialt bestemt. I den vestlige biomedicinske tradition har man således også en dualistisk forståelse af mennesket som opdelt i krop og sjæl. Lægens rolle er at identificere specifikke sygdomme og modvirke deres effekter på kroppen, og der er tilsyneladende ikke plads til forhold, der ikke kan ses og udsættes for naturvidenskabelige teknikker. Det må psykologerne tage sig af. Denne grundlæggende forskel mellem traditionelle og alternative behandlingsformer, gør det svært at bruge konventionel biomedicin til at forklare de healingprocesser, som f.eks. Lynge arbejder med.²⁵

En af grundene, til at mange ikke anerkender psykens og musikkens kræfter, hænger sammen med, at vi gerne vil have klare beviser, som vi kan se og dermed forstå rationelt. Denne situation skriver Sørensen også om i forbindelse med E.F.F. Chladni (1757-1827) klangfigurer.²⁶ Klangfigurerne er et fænomen der opstår, hvis man f.eks. stryger en violinbue på en metalplade bestrøet med sand. Sandet vil så, pga. lydbølgerne, fordele sig i symmetriske mønstre på pladen, hvis tonen er ren. Disse eksperimenter med klangfigurerne vandt stor popularitet på den tid, fordi man pludselig kunne se toner, noget som før havde med æstetik og følelser at gøre, blev med ét langt mere håndgribeligt. Chladni's ideer, som videreføres af H.C. Ørsted (1777-1851), åbnede op for ideen om en altomfattende sammenhæng imellem natur og ånd, anskuelse og erkendelse, følelse og fornuft. Ørsted så i klangfigurerne 'det åndelige i naturen'. Han mente, at klangfigurerne udsprang fra naturens grundtanke. Figurerne var "en visuel bekræftelse af den rene tones auditive skønhed [... og de havde] med deres symmetriske regelmæssighed et tanke- eller for-

²⁴ Køppe.

²⁵ Jf. Gouk: 16-17.

²⁶ Sørensen.

nuftspræg, der viser hen til fællesskabet mellem naturlovene og den menneskelige fornuft.”²⁷ Så også her findes teorier om sammenhænge mellem lyd, det fysiske, det psykiske og naturen trods det, at det er i en ganske anden sammenhæng end hos Lynges.

SUNDHED OG LIVSKVALITET

Spørgsmålet, om hvorvidt og hvordan der er en sammenhæng imellem det legemlige og sjælelige, er afgørende for, hvordan menneskets helbredssituation gribes an. Biomedicinen har kun fokus på fysiologiske forhold ved mennesket i forbindelse med sygdom, som behandles medicinsk og kirurgisk. Lynges sangterapi arbejder imod en mere holistisk sundhedstilstand via et bredt spekter af metoder: sang, meditation/bøn, afspænding, tankerejser og visualisering. Der er således vidt forskellige metoder, fokus og mål med arbejdet pga. forskellige menneskesyn. Men trods det, at vores tænkning stadig er ganske præget af Descartes dualistiske syn på mennesket, er der alligevel tegn på en begyndende forståelse af en sammenhæng mellem det psykiske og fysiske, siger Elsass. Lægevidenskaben har i dag anerkendt, at sjæl og legeme er uadskillelige, problemet er blot, at der endnu ikke findes tilstrækkeligt videnskabeligt belæg til at understøtte det, og de fysiologisk-medicinsk orienterede og psykologisk orienterede traditioner har endnu svært ved at kommunikere. Det eneste der endnu viser, at sygdom og sundhed både har med psykiske og fysiologiske processer at gøre, er det, der kaldes placeboeffekten. **Placebo** illustrerer det forhold, at etableringen såvel som behandlingen af en sygdom skyldes både psykologiske og fysiologiske forhold. Det er en teori om, at mennesket i en eller anden grad er det, det tænker om sig selv. Placebo er den situation, hvor man giver en patient en behandling for at behage patienten, uden at behandlingen i sig selv har en virkning, men den kan imidlertid opleves som havende en helbredende virkning, hvis blot patienten tror på det. Placebo kan således siges at være virkningen af et kommunikationsforhold mellem patient og behandler.²⁸

Elsass fremlægger i bogen *Sundhedspsykologi* et nyt perspektiv på menneskets helbred. Han er fortaler for at tage udgangspunkt i menneskets *sundhed* i stedet for sygdom, idet han me-

²⁷ Id: 28.

²⁸ **Bateson:** 65-67 og **Elsass:** 142-151.

ner, at sundhedsbegrebet har et bredere og mere positivt syn på sygdom. Han mener dermed, at man bør have øje for hele menneskets helbredstilstand, i stedet for blot at foretage undersøgelser og behandling af selve organfunktionerne i forbindelse med sygdom. Den holistiske tænkning har umiddelbart denne opmærksomhed på *hele* mennesket. Problemet er blot, siger Elsass, at der typisk argumenteres ud fra metafysiske overvejelser, som er for vage og uhåndgribelige til egentlig at kunne danne baggrund for sygdomsforebyggelse. Sagen er således at få defineret og klargjort, hvad der ligger i en sådan helhedstænkning, og det er det, Elsass arbejder på.²⁹

Oplevelse Af Sammenhæng

Fokuseringen på sundhed i stedet for sygdom er også taget op af Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi. Han har defineret det, han kalder '**den salutogenetiske model**', som er det komplementære forhold til patologien. Patologien fokuserer på spørgsmålet om, hvorfor mennesker bliver syge, hvorimod den salutogenetiske orientering fokuserer på kilder til sundhed. Nogle mener, at sygdom skyldes stressfaktorer, men dertil siger Antonovsky, at stressfaktorer er allestedsnærværende, men det er imidlertid ikke alle, der er syge, så det afgørende må altså være, hvordan stressfaktorerne håndteres, således at sundheden kan bevares. Han har opdaget, at det, han kalder menneskets 'oplevelse af sammenhæng' (OAS), er afgørende for en vellykket håndtering af livets stressfaktorer og dermed for bevarelse af menneskets helbred. Stressfaktorer udløser en spændingstilstand, og om udfaldet af denne tilstand bliver sygdom, neutralitet eller et godt helbred afhænger af effektiviteten af den psykiske og kropslige håndtering deraf. Antonovsky definerer OAS som følger:

"Oplevelse af sammenhæng er en global indstilling, der udtrykker den udstrækning, i hvilken man har en gennemgående, blivende, men også dynamisk følelse af tillid til, at (1) de stimuli, der kommer fra ens indre og ydre miljø, er strukturerede, forudsigelige og forståelige; (2) der står tilstrækkelige ressourcer til rådighed for en til at klare de krav, disse stimuli stiller; og (3) disse krav er udfordringer, det er værd at engagere sig i."³⁰

OAS dækker over temaerne *begribelighed*, *håndterbarhed* og *meningsfuldhed*. Der er tre oplevelsessituationer som kan være mere eller mindre fremtrædende hos en person, men som alle er forbundne, idet man må begribe og forstå en situation eller stimulans, før man kan håndtere den, og det mest afgørende for oplevelsen af de to komponenter er, om man kan sætte de konstante stimuli ind i en meningsfyldt sammenhæng.

²⁹ Elsass: 93-121.

³⁰ Antonovsky: 37.

Antonovsky mener, at det er forkert at have en opdeling imellem syge og sunde mennesker, da han mener, at alle i en eller anden grad er sunde, så længe de lever. Derimod foreslår han at se menneskets helbred som et kontinuum fra et godt helbred til et dårligt helbred, fra generelle modstandsressourcer til modstandsunderskud. Hans hypotese er, at jo højere eller bedre ens helbred og modstandsressourcer er, jo stærkere er OAS, og jo stærkere OAS, jo mindre risiko for sygdom. Man må altså undersøge, hvilke faktorer der virker helbredsfræmmende, for at kunne bevæge sig imod den sunde ende af kontinuet. Det handler ikke blot om at fjerne risikofaktorer (stressfaktorer), da disse ikke nødvendigvis er negative. Man skal blot være i stand til at mestre dem. Antonovsky mener, at styrken af en persons OAS ligger fast fra 30 års alderen. Derefter kan den kun ændres ved bevidst og seriøs terapi. Hvorvidt der rent faktisk er en direkte sammenhæng mellem OAS og helbredet, er dog ikke endeligt bevist, men ifølge Antonovsky tyder alt derpå.³¹

Lærkesangsprojektet

Evnen til at mestre indre og ydre stimuli betegnes ofte med det engelske ord **coping**. Begrebet "refererer bredt til en persons bestræbelser på at klare og kontrollere såvel ydre som indre krav og konflikter. Coping er et forsøg på at reducere og tåle stress, på at genoprette ligevægt."³² Lynges arbejder ud fra sin ide om, at hendes sangterapeutiske metode kan styrke en persons OAS/coping-evne. I 2002 gennemførte hun pilotprojektet "Lærkesang", som drejede sig om "studier af Lærkesangskonceptets [i store træk det samme som power-singing] virkning på kræftramtes mestring i at bevæge sig i retning af "den gode ende" af kontinuet: Godt helbred-dårligt helbred." Formålet med projektet var, "at lindre den megen smerte og dødsangst, som kræftramte bærer på, og at tilføje kærlighed, velvære og glæde i stedet. Alt sammen til styrkelse af helbredet og højnelse af livskvaliteten igennem fokusering på kilderne til sundhed."³³ I projektet deltog ti kvinder i alderen 51-73 år, og projektet strakte sig over tre uger med tre ugentlige forløb af 1 ½ times varighed. Til at måle deltagernes coping-evne/OAS og en eventuel ændring deraf efter forløbet brugte hun Antonovskys spørgeskema, som består af 29 spørgsmål, hvor man ud fra svarene kan udregne en persons OAS.³⁴ Spørgeskemaet blev anvendt to gange: Før deltagelsen i projektet og i slutningen af forløbet. Resulta-

³¹ Antonovsky.

³² Elsass: 138.

³³ Lynges: www.power-design.dk.

³⁴ Se bilag 1.

terne af spørgeskemaerne viste, at deltagernes egen oplevede helbredstilstand og generelle modstandsressource for syv ud af ti deltagere var steget.³⁵

Livskvalitet

De sangterapeutiske forløb, jeg har fulgt hos Lyng og Kræftens Bekæmpelse i Århus, ligger umiddelbart i forlængelse af Lærkesangsprojektet. Formålet og metoderne er de samme, selvom det dog kun er én gang om ugen i sessioner på tre timer. Vadgaard Christensen kan som observatør således også konkludere, at det er den samme ideologi, inspireret af Antonovsky, der ligger bag.

Effektforskningen i Lærkesangsprojektet, som bygger på svarene i spørgeskemaerne, opfatter Lyng som et livskvalitetsstudium, og projektet tyder således på, at sang *kan* øge livskvaliteten. Slår man imidlertid ordet 'livskvalitet' op i *Psykologisk-pædagogisk Ordbog*, står der følgende:

"Mål på menneskets totale eksistens, hvor der tages hensyn til 1) ydre forhold (økonomi, bolig, uddannelse), 2) mellemmenneskelige forhold (relation til familie, venner, ægtefælle) og 3) indre personlige forhold (aktivitet, selvbillede og emotionel grundstemning)."³⁶

Der er altså tre niveauer, man vurderer livskvalitet ud fra. Da spørgeskemaerne umiddelbart viser en persons egen oplevelse, måler de således kun forhold på det tredje niveau, som netop drejer sig om ens eget selvbillede og emotionelle forhold. Det, Vadgaard Christensens informanter taler om, er også primært, at de oplever, at sangen gør dem godt og glade. Der bruges ord som "glad... energi... behageligt", og formuleringer som "det giver en indre rankhed... gå på mod, opmuntring... Man er fælles om at gøre noget, der er godt" og "Jeg synes det er helt fantastisk... man bliver jo glad". En anden virkning af sangen er oplevelsen af en indre frihed og ro. Der er beskrivelser som "renser ud... fri fra spekulationer om andet... rydder op her... frirum". En oplever, at "man bliver meget afslappet, man får lov til at hvile", og en anden oplever "harmoni".³⁷ Men hvad så med de to andre niveauer?

Det problematiske ved at måle 'mængden' af livskvalitet er, at det i høj grad handler om subjektive værdier og målestokke. Det er f.eks. ikke altid sådan, at flere penge betyder højere livskvalitet. Så selvom OAS-spørgeskemaet ikke umiddelbart tager hensyn til de konkrete ydre forhold, er det alligevel ganske hensigtsmæssigt at bruge lige præcis i forbindelse med livskvalitet.

³⁵ Lyng: www.power-design.dk.

³⁶ Hansen m.fl.: 227.

³⁷ Datamateriale 3, 4 & 5.

tet. Det handler netop om, hvorvidt den enkelte person oplever meningsfuldhed og sammenhæng i sit liv, og de situationer vedkommende befinder sig i, et forhold der henviser til den subjektive målestok.

At Lynge laver sangterapi med kræftramte, får umiddelbart én til at forestille sig, at målet så må være at helbrede deltagerne for deres kræftsygdom, men det er det ikke, i hvert fald ikke direkte. Målet er at styrke deltagerens OAS som del af en rehabilitering³⁸. Men hvis Antonovskys hypotese om, at en stærk OAS kan være fremmende på et godt helbred, holder, kan sangterapien måske indirekte være med til at sikre, at deltagerne ikke får tilbagefald.

ET ALTERNATIVT ELLER KONVENTIONELT BEHANDLINGS- TILBUD?

Lynges sangterapeutiske metoder hører under det, man p.t. overordnet kalder 'det alternative behandlingssystem'. Hvor grænsen går mellem det alternative og det konventionelle behandlingssystem er dog flydende, og grænsen flytter sig hele tiden, så de såkaldt alternative tiltag efterhånden bliver taget i anvendelse af den etablerede behandling og dermed indgår som konventionel behandling.³⁹ Musikterapi kan umiddelbart betegnes som et alternativt tilbud, men eftersom at der i dag findes en SU-berettiget uddannelse i musikterapi på Ålborg Universitet (hvor også Lynge har en af sine uddannelser fra), må man dog overveje om den musikterapeutiske praksis er så alternativ endda.

Power-singing ligger umiddelbart i tråd med etableret musikterapi bortset fra, at der er meget mere vægt på sang, end man normalt har i den etablerede musikterapi, der primært bruger klaver, trommer og perkussion instrumenter. Desuden er power-singing et begreb og en metode, som Lynge, i sin præcise udførelse, selv har udviklet og defineret. Lynge har en musikvidenskabelig kandidatuddannelse og en bacheloruddannelse i musikterapi. Hun arbejder med fysiske og psykiske problemer og sygdomme, og hun kan således regnes som en kvalificeret musikterapeut,

³⁸ Jf. citatet fra tilbudsfolderen i indledningen.

³⁹ Jf. **Blak** og **Striib**.

ud fra Gouks beskrivelse deraf.⁴⁰ Musikterapi defineres i 1996 af ”World Federation of Music Therapy” som følger:

”Musikterapi er en kvalificeret musikterapeuts brug af musik og/eller musikalske elementer (lyd, rytme, melodi og harmonik/klang) med en patient eller gruppe, i en proces der har til hensigt at støtte og fremme kommunikation, dannelse af relationer, læring, mobilisering, udtryk, organisation og andre relevante terapeutiske mål, for at imødekomme fysiske, følelsesmæssige, mentale, sociale og kognitive behov. Musikterapi sigter mod at udvikle potentialer og/eller genetablere funktioner for den enkelte, således at han eller hun kan opnå bedre intra- eller interpersonlig integration og, som følge heraf, en bedre livskvalitet gennem forebyggelse, rehabilitering eller behandling.”⁴¹

Denne definition passer Lynges sangterapeutiske metode fint ind under.

Musikterapi kan forekomme på fire interventions-niveauer: På et supplerende, forstærkende, intensivt eller primært niveau i forhold til klientens behov.⁴² De deltagere, Vadgaard Christensen har interviewet, har alle været igennem det mere traditionelle behandlingssystem (operationer, strålebehandling, medicinering, kemoterapi)⁴³ og bruger således sangterapien på et supplerende niveau.

Ud over Lynges musikvidenskabelige og musikterapeutiske uddannelser har hun desuden været på en del ’eventyrrejser’, som hun kalder det, og hun har deltaget i en række kurser.⁴⁴ Men især ’livets rejse’ har været med til at give Lynges arbejde og metoder et helt særligt præg, som dog er noget anderledes end den etablerede musikterapi.

Lynges er grundfæstet i kristendommen. Heelas skriver dog, at mange netop er blevet mere eller mindre New-Age netop igennem kristendommen, idet religion efterhånden er blevet et spørgsmål om noget indre og individuel tro og fortolkning.⁴⁵

Horden har inddelt den musikterapeutiske praksis i tre forskellige territorier: det heterodokse og det professionelle territorium, som begge kan trække på det historiske territorium.⁴⁶ Lynges bevæger sig inden for alle disse tre territorier, hvilket bl.a. kommer til udtryk i hendes måder at argumentere på, især i hendes bog *Musisk Helbredelse*.

Lynges bringer flere gange nogle fakta-lignende informationer om f.eks. procentvise forhold, farvers og instrumenters virkning og kirtlernes funktioner, som hun har fundet ud fra clair-

⁴⁰ Gouk: 2.

⁴¹ Bonde: 34

⁴² Id: 27, 36.

⁴³ Datamateriale 3, 4 og 5.

⁴⁴ Lynges: www.power-design.dk.

⁴⁵ Heelas: 163-164.

⁴⁶ Horden: 8-21.

voyante analyser og betragtninger.⁴⁷ At bruge clairvoyance som dokumentation hører til det **heterodokse** territorium ligesom forståelsen af mennesket som bestående af auriske lag og chakraer ud over selve legemet gør. Samtidig bygger hun også på indforståede antagelser i det holistiske miljø, f.eks.: "Når vi arbejder med lyd-udtrykket 'hn', så er det komplementært med rodenergien."⁴⁸ Beskrivelserne af det auriske system og de syv chakraer har samtidig en form for **historisk** belæg, idet det er elementer fra gamle kinesiske og indiske traditioner. Lynges kommer også løbende med referencer til Bibelen og det åndelige 'arbejde' f.eks.: "Først må vi have en alsidig respekt for lydens uovertrufne kraft – den lyd der engang skabte alt: Den guddommelige lyd."⁴⁹ - Og: "I årene 1985-1992 skabte jeg firmaets musiske udviklingsmetoder igennem meditation, bøn og praksis."⁵⁰ Hun argumenterer desuden ofte ud fra fysiologiske fakta (beskrivelser af kroppens fysiologi), anerkendte teorier (Antonovsky) og musikterapeutisk viden, hvorved hun også arbejder inden for det såkaldt **professionelle** territorium.

Lynges argumenterer således fra alle tre territorier. Hendes argumentationer og ideologiske grundlag virker dog ikke altid lige troværdigt i bogen *Musisk Helbredelse*, da hun ofte skriver om forhold, som noget *man* i dag *ved* uden at forklare eller henvise til hvilke analyser eller former for dokumentation, der ligger bag, at man eller hun ved det. Dette er en smule problematisk i forhold til den videnskabeligt baserede læser, som gerne selv vil kunne tage stilling til hendes metoder på et videnskabeligt grundlag.

KONKLUSION

Der er store forskelle imellem de traditionelle og alternative behandlingsformer. De mere konventionelle behandlingsformer er typisk patologisk, fysiologisk og dualistisk orienteret i modsætning til Birgit Lynges sangterapeutiske rehabiliteringstilbud, som er salutogenetisk, psykologisk og holistisk/monistisk orienteret. Hvilken forståelse, der er den rigtige, kan og skal jeg ikke afgøre. Det er et spørgsmål om ens subjektive og kulturelle menneskesyn og type af videnskabelig praksis. Vadgaard Christensen mener dog, som også Antonovsky giver udtryk for, at man

⁴⁷ Lynges (1990): f.eks. 34, 54, 67.

⁴⁸ Datamateriale 6.

⁴⁹ Lynges (1990): 119.

⁵⁰ Lynges: www.power-design.dk.

opnår det bedste resultat, både i forhold til helbred og livskvalitet, ved et samarbejde og ved en kommunikation imellem de to former, da ikke alle sygdomme kan og skal behandles medicinsk, men der er samtidig heller aldrig nogen garanti for healing gennem musiske metoder. (– Er der det igennem patologisk medicinsk behandling? må vi her spørge).

Power-singing er en sangterapeutisk metode, som består af sangformerne humming, toning, vokalsang og improvisation, meditation/bøn, afspænding, symbolsprog, tankerejser og visualisering. Det er sangen, sammen med en kvalificeret terapeuts supervision, der er terapien og 'det healende instrument' via de fysiske vibrationer i kroppen, som samtidigt åbner op for psykiske forløsninger, som igen påvirker selve kroppens funktioner. Bag ideen med denne metode ligger et holistisk eller monistisk verdenssyn og menneskesyn. Den er et udtryk for, at den patologiske og dualistiske tradition er for snæver og ensidig, og at det komplementære forhold også er nødvendigt for at kunne håndtere livets komplikationer. Livet handler ikke kun om at være syg eller ej. Oplevelsen af livskvalitet, og dermed psykisk overskud, stabilitet og balance, er afgørende for menneskets livssituation.

Sangterapien kan (indtil mere videnskabeligt materiale er frembragt) betegnes som en placebobehandling, idet det er afgørende, at klienten er indstillet på og åben overfor helbredelse. I forbindelse med de kræftramtes oplevelse af bedre helbred og højere livskvalitet via Lynges sangterapi, handler det netop overordnet om mentale processer og indstillinger. Lynges hævder dog også, at selve sangens fysiske vibrationer på og i kroppen virker positivt stimulerende i forhold til helbred. Men det kan nu alligevel hævdes, at det mest effektfulde er, at klienten er åben og positivt indstillet overfor sangterapien og klar til selv at tage ansvar for eget helbred. Teorien om, at en persons Oplevelse Af Sammenhæng er afgørende for personens helbred, understøtter også netop ideen om, at ens personlige indstilling til og oplevelse af livets konfrontationer har stor betydning. Så om sangen i sig selv har nogen fysisk og helbredende effekt, når det kommer til stykket, må man fortsat sætte spørgsmålstegn ved. Lærkesangsprojektet viste dog, som nævnt, at sangterapien havde en psykologisk effekt i form af en stigning af OAS-scoren hos 70 % af deltagerne. Derfor vil vi alligevel til slut konkludere, at *sang kan øge livskvaliteten*, for så længe det er dét, brugerne af power-singing oplever, så er det jo det, de oplever.

BIBLIOGRAFI

Antonovsky, Aaron (2000): *Helbredets mysterium, at tåle stress og forblive rask* (s. 11-50, 81-104, 144-177, 185-193, 202-207). Hans Reitzels Forlag. (100 ns)

Barthes, Roland (1977): "The Grain of the Voice" (s. 179-189) i *Image Music Text*. Fontana Press. (10 ns)

Bateson, Mary Catherine (1988): "Metialogue: Why Placebos?" (s. 65-68) i *Angels Fear – Towards an Epistemology of the Sacred* af Gregory og Mary Catherine Bateson. Bantam. (4 ns)

Blak, Poul: "Musik på recept: Lad de syge synge!" i *Jyllands-Posten* 14.5.2006. (4 ns)

Bonde, Lars Ole (2001): *Musikterapi – når ord ikke slår til* (s. 14-53). Klim. (43 ns)

Christensen, Dan Ch. (2000): "Fysik som kunst – romantikerne i Jena" (s. 19-30) i *Krydsfelt: Ånd og natur i Guldalderen*. Gyldendal. (12 ns)

Dewey, John (1969): "Soul and Body" (s. 93-115) i *Early works of John Dewey – 1882-1898*. Southern Illinois University Press. (25 ns)

Elsass, Peter (1992): *Sundhedspsykologi* (s. 34-47, 93-167, 395-443, 468-475). Gyldendal. (140 ns)

Gouk, Penelope (2000): "Introduction" (s.1-23) i *Music Healing in Cultural Contexts*. Ashgate. (28 ns)

Hastrup, Kirsten (2003): "Introduktion – Den antropologiske videnskab" (s. 9-30) i *Ind i verden – en grundbog i antropologisk metode* redigeret af Kirsten Hastrup. Hans Reitzels Forlag. (26 ns)

Heelas, Paul (1996): *The New Age Movement – The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity* (s. 115-117, 160-168). Blackwell Publishers. (12 ns)

Horden, Peregrine (2000): "Introduction" (s. 1-3) og "Musical Solutions: Past and Present in Music Therapy" (s. 4-32) i *Music as Medicine – The History of Music Therapy since Antiquity*. Ashgate. (34 ns)

Jacobsen, Bjarne (2004): *Kroppen i psyken* (s. 113-138). Hans Reitzels Forlag. (27 ns)

Kristiansen, Søren og **Krogstrup**, Hanne Kathrine (1999): *Deltagende observation – introduktion til en samfundsvidenskabelig metode* (s. 7-23). Hans Reitzels Forlag. (16 ns)

Køppe, Simo (2004): *Kroppen i psyken* (s. 38-48). Hans Reitzels Forlag. (12 ns)

Myskja, Audun (2005): *Musik som medicin – Lyd, musik og terapi* (s. 124-130, 205-214, 225-242, 295-301). Borgen. (38 ns)

Perret, Daniel (1999): *Musikkens indre vej* (s. 15-19, 32-33, 109-110, 117-122, 136-137). Borgen. (10 ns)

Rice, Timothy (1997): "Towards a Mediation of Field Methods and Field Experience in Ethnomusicology" (s. 101-120) i *Shadows in the field – New perspectives for fieldwork in ethnomusicology* redigeret af Gregory F. Barz og Timothy J. Cooley. Oxford University Press. (26 ns)

Rousseau, George (2003): "The Inflected Voice" (s. 92-111) i *Musical healing in cultural contexts* redigeret af Penelope Gouk. Ashgate. (24 ns)

Striib, Charlotte: "Kræfter får spirituelle tilbud" i *Politiken* 16.10.2005. (1 ns)

Sørensen, Søren Møller (2003): "Har De set den tyske professors toner?" (s. 7-41) i *Musik og Forskning nr. 28*. (36 ns)

Empiri

Lynge, Birgit (1990): *Musisk helbredelse* (s. 8-119). Forlaget Olivia. (73 ns)

Lynge, Birgit: www.power-design.dk. (senest set d. 28.1.2007). (ca. 30 ns)

Lynge, Birgit (2005): *Musik på recept I* (CD). Globus Studio ved Per Lange. Power-singing I-II: Track 1: Fra humming til toning 26:35 min. Track 2: Fra toning til vokalsang 25:59 min.

Datamateriale: noter og transskriptioner af interviews og deltagerobservationer. (ca. 20 ns)

- 1) Lydoptagelse fra sangterapi d. 25.11.06., 2. t. 59. min.
- 2) Noter efter sangterapi d. 01.12.06., 2 sider.
- Interview: 3) Karin, 17 min. 4) Inger, 10 min. 5) Mette, 20 min. 6) Birgit Lynge, 20 min.

I alt: 751 ns

Supplerende

Christensen, Astrid Vadgaard (2007): *At forstå musik, mennesker og kultur*. Hjemmeopgave i faget 'Musikvidenskabelig teori og metode' på Musikvidenskabeligt Institut, Københavns Universitet.

Gadamer, Hans Georg (1999): "Hans Georg Gadamer: Forståelsens historicitet som det hermeneutiske princip" i *Hermeneutik: En antologi om forståelse* redigeret af Jesper Gulddal og Martin Møller. Gyldendal.

Hansen, Mogens, Thomsen, Poul & Varming, Ole (1997): *Psykologisk-pædagogisk Ordbog*, Gyldendal.

Kræftens Bekæmpelse (2008): Folder: *Kom til Kræfter – Et tilbud til mennesker med kræft*.

Myers, Helen (1992): *Ethnomusicology – An introduction*. The Macmillan Press.

Rubow, Cecilie (2003): "Samtalen – Interviewet som deltagerobservation" i *Ind i verden – en grundbog i antropologisk metode* redigeret af Kirsten Hastrup. Hans Reitzels Forlag.