

Lærkesang

Lærkesang blev gennemført som pilotprojekt i 2002-03 med økonomisk støtte fra Sundhedsministeriet gennem VIFAB (Videns- og Forskningscenter for Alternativ Behandling), samt med økonomisk støtte fra Power-Design. Lærkesang har siden udviklet sig til at være en form for powersinging, som praktiseres af alle mennesker, der har brug for afbalancering, eks. ved stress og udbændthed.

Lærkesang

Et projekt med sangterapi til mestring og heling ved rehabilitering af kræftramte

Af journalist Niels Brandt og Birgit Lyng

Lærkesang er en form for egen massage, hvor den syngende "masserer" krop og psyke ved hjælp af lydfrekvenser fra en meget enkel sangform.

Alle ved jo, at mennesker, der synger – alene eller i kor – smiler og er glade bagefter. De bliver på en eller anden måde høje af at bruge deres stemmer og især når det sker i samvær med andre, fortæller Birgit Lyng.

Den kendsgerning er det grundlæggende udgangspunkt for Birgit Lynges mangeårige virke som musikolog, og med projekt Lærkesang sætter hun det ind i en meget præcis sammenhæng: et projekt med sangterapi, stemmetræning og musisk personlighedsudvikling til rehabilitering af kræftramte.

Under hver session med Lærkesang varmes deltageres stemmer langsomt op ved f.eks. at lege med udtryk som: Jaah, aaah, naaih, nææh, hmmm – lyde der begynder med h og/eller indeholder a. De næste skridt er humming (egentlig 'hunning') og toning, som gradvist går over i vokalsang og igen udvikler sig til omkvædsang, messesang og fri sang inden for klare og trygge rammer.

- På et tidspunkt guider jeg deltagerne hen til, at de hver for sig synger til det sted i deres krop, som har speciel brug for opmærksomhed, og alt i alt kan man sige, at det at lege med lyde er en slags selvmassage, hvor stemmen bruges til at massere kroppens celler, organer og systemer (blod, lymfe, hormoner, knogler, muskler, mave-tarm, nerver).

- Senere i forløbet lægger deltagerne sig ned på deres liggeunderlag, og jeg guider dem ved hjælp af blid grønlandsk trommesang ind i en afslapning, hvor jeg med trommepulsen får kontakt med deres hjertepuls, så de føres i kontakt med barneriget og ofte endog oplever den lykkelige følelse, de havde i fostertilværelsen.

Undervejs i sessionerne leder Birgit Lynges deltagerne hen til, at de skal fokusere på et personligt nøgleord, som de bagefter nedskriver i en dagbog. Dele af dagbøgerne er senere indgået i projektrapporten, og de nøgleord, som oftest går igen, viser sig at være: Glæde/livsglæde, kærlighed, fredfyldthed, taknemmelighed, ro, harmoni, guddommelighed og varme. Det er alle ord, som enten direkte indgår i det, som teologer kalder "åndens gaver", eller ord der ligger helt tæt op ad. – Vi ved ikke, hvorfor det forholder sig sådan, kun at det er et resultat af Lærkesang at komme i bevidst forbindelse med sit åndelige aspekt.

Ordet guddommelighed går igen hos flere deltagere, og det leder hen til, at Birgit Lynges livsforståelse - og derfor også Lærkesangs - har både et åndeligt, et psykiske og et fysisk aspekt: et helhedsaspekt. Hun fortæller om, hvordan denne form for sang af flere deltagere opleves som en slags sangbøn og fører til en tilstand, der ligner dyb meditation.

- Der er klart en spirituel side, som kommer frem via sangformen Lærkesang. For mig er det en kristen side, men det åndelige går her på tværs af religionerne. Man kalder det en økumenisk forståelse. I øvrigt har jeg samme forståelse af religion som af politik: at mange mennesker er afhængige af partier, indtil de bliver tilstrækkeligt forankret i deres egen dybeste personlighedskerne, siger Birgit Lynges. Herefter er det større fællesformål, vi har som ledestjerne, og vi bekymrer os ikke længere om det opdeltede og splittende.

- Lærkesang kræver ikke nogen stor sangstemme. Man skal blot kunne sige sit navn for at være med og så naturligvis have lyst til at synge.

Stemme-massage lindrer kræfttramte i krop og sjæl

7 ud af 10 kvinder i projektet fik det bedre på 3 uger

Musikolog Birgit Lynges kalder selv sit tilbud til mennesker, som har ondt i både krop og sjæl, for Lærkesang. I modsætning til så mange andre musikterapeuter, så har hun nu fremlagt en rapport, som dokumenterer effekten af sit arbejde. I løbet af 3 ugers Lærkesang har 7 ud af 10 kræfttramte kvinder i et pilotprojekt fået det bedre med sig selv og deres liv oven på den traditionelle behandling med kemo og stråling - enkelte endda meget bedre.

Birgit Lynges, der bor i Fejrup på halvøen Helgenæs, har med støtte fra en pulje i Sundhedsministeriet gennemført et pilotprojekt, hvor det opløftende resultat faktisk kom bag på hende. 10 modne og vidt forskellige kvinder i alderen 51-73 år, der alle har været ramt af kræft, fik over en periode på 3 uger tilbudt 9 sessioner af 1½ times varighed. Her gennemførte de under Birgit Lynges ledelse en

række øvelser, der stort set alle bestod i at bruge deres stemmer i guidet kontakt med kroppen og psyken.

Via et undersøgelseskema blev deltagernes samlede helbredstilstand/velbefindende fastslået forud for den første session, og det samme spørgeskema udfyldte kvinderne ved slutningen af forløbet. Baseret på kvindernes score i undersøgelsen fremlægger Birgit Lyngé en rapport, der fortæller om fremgang i de kræftramtes livssituation.

Her er ikke tale om personernes kliniske tilstand, f.eks. målt på eventuelle kræftcellers forekomst i kroppen, men derimod på deres mentale og psykiske helbredstilstand. Altså en normalt noget diffus størrelse, som ikke uden videre lader sig måle. En af pilotprojektets fortjenester er netop, at Birgit Lyngé ved at anvende en forskningsmodel af den afdøde israelsk-amerikanske professor i medicinsk sociologi, Aaron Antonovsky, har fået det gjort målbart, hvorvidt kræftpatienterne har gavn af Lærkesangsbehandlingen.

Birgit Lyngé brugte et såkaldt OAS-spørgeskema (bogstaverne står for Oplevelse Af Sammenhæng), hvor deltagerne svarede på en række spørgsmål. Svarene belyser dels deltagernes evne til at bedømme virkeligheden, dels om de har de nødvendige ressourcer til at håndtere alle de krav og stimuli, som livet bombarderer dem med, og endelig i hvilken grad, de finder mening med livet, alt taget i betragtning.

Lærkesang - en åbenbaring

Birgit Lyngé fortæller, at Lærkesangen kom til hende i en form for åbenbaring på et tidspunkt i 1999, hvor hun selv var på vej gennem eftervirkningerne af den brystkræft, som havde ramt hende.

Man kommer helt naturligt i en situation, hvor man bruger utrolig megen tid på sin sygdom og den liv/død-frygt, som følger med. Jeg fik da pludselig dette klarsyn en søndag formiddag under en bøn og meditation: - Med et billede kan man opfatte kræft sådan, at mafiaen har invaderet ens krop, imens immunforsvaret har været stedvis nedbrudt. Drømmen sagde til mig: Syng! for at genopbygge immunforsvaret og dermed holde mafiaen fra huset, fortæller Birgit Lyngé.

Først var det hendes idé, at hun ville kalde sit projekt Englesang, men hendes kæreste overtalte hende til det mere jordnære Lærkesang, inspireret af den lille fugl, som sang på himlen udenfor.

Birgit Lyngé er blandt andet cand.mag. i musikvidenskab og musikterapi, og hun har siden 1985 levet af, som selvstændig, at

tilbyde sang- eller stemmeterapi samt musisk personlighedsterapi. Så hun var allerede klædt godt på til at kaste sig ud i Lærkesang.

Støtte til forskningen

Den lille undersøgelse, som Birgit Lyngge færdiggjorde i 2003, er kun et pilotprojekt, men hun håber fortsat, at det bliver forløberen for et større forskningsprojekt, der gerne skal strække sig over 3 år med 3 forskellige grupper af kræftpatienter. Pilotprojektet er gennemført med en støtte på 30.000 kr. fra en pulje under Sundhedsministeriet til at undersøge effekten af alternative behandlingsformer. De øvrige midler, 40.000 kr., har hun selv indskudt.

For første gang har jeg hermed dokumentation for, at Lærkesang virker, så nu er jeg naturligvis spændt på, hvorvidt det lykkes mig – eller andre! - på dette grundlag at rejse midler til et egentligt forskningsprojekt. Men jeg synes, at det ser meget lovende ud, at man med blot et 3 ugers projekt kan opnå en positiv effekt på 7 ud af 10 deltagere. Forskning viser ellers, at et menneskes OAS-score stort set er formet og fastlagt fra ca. 30 års alderen, men flertallet af deltagerne i Lærkesang har øget deres score - ja, en enkelt med 69 %, siger Birgit Lyngge.

Med pilotprojektrapporten som dokumentation skal det gerne lykkes at komme videre med at forebygge og efterbehandle kræft ved hjælp af sangterapi.

Birgit Lyngge er pioner på området ikke bare i Danmark. Det år hun afsluttede sin bachelor i musikterapi (2006), som den eneste fra universitetet der havde valgt udelukkende at arbejde med sang og stemme, da var temaet på den 11. verdenskonference afholdt i Australien, Voice Terapi!