

POWER-DESIGN

# Sang som omsorg

Syng for mig

Birgit Lynge

2011

# Omsorg

---

## Syng så jeg kan høre dig

Omsorg er et dybfølt behov hos os alle og ganske nødvendigt for vores overlevelse. Vi skal stryges hen over sjæl og krop. Vi skal mærke, at vi hører til. - ” Når du synger for mig, mor, stryger du min sjæl”. Sådan sagde min datter til mig, engang hun som lille pige følte sig favnet af min aftensang.

- Har du mon oplevet noget lignende?

Som børn får vi omsorg fra ”de voksne”, hvem de end måtte være, og om de nu stryger os med hænder, ord eller sang.

I Grønland, hvor jeg har boet en kort årrække, var de voksne omsorgsgivere ikke nødvendigvis forældrene, men også bedsteforældrene, onkler, tanter og ældre søskende samt ældre søskendes familier - lige som i en dyreflok. Her lærer man egen omsorg af den omsorg, der gives af artsfællerne. - Og hvem er så de?

Jo, man kan kender sine artsfæller på lyden og finder dem gennem lyden og de øvrige sanser. Når man forvilder sig væk fra flokken, så hjælper lyden os til at finde sammen igen. - ”Uuh-uuh, her er jeg - kan du høre mig...”

Selv er jeg så heldig at have en mor, der ”gav lyd”, for hun sang altid til arbejdet. Og da hun arbejdede meget og arbejdede hjemme - som mejeribestyrerkone og mor til 5 - så kunne vi søskende altid gå efter lyden eller rettere efter hendes sang, når vi ville finde hende for at spørge om noget, høres, stryges på kinden, føle samhørighed.

## Samhørighed

I fællessang opnår vi samhørighed ved at ”stemme i” sammen; synge ”samstemmigt” eller enstemmigt, og det vil sige stemt i et øjebliksbillede i samme toneart og ”tonefamilie”: dur eller mol - en såkaldt lys stemning eller en såkaldt mørk stemning.

Vi hører sammen med dem, vi synger sammen med. Uanset politiske, religiøse, ja meningsmæssige forskelligheder, så kan vi stemme i med hver vores stemme, hver vores røst, og alligevel i en fælles toneart. Og vi føler samhørigheden derved, for sangen stemmer og centrerer os, samtidigt med at den renser vores hjerne for, hvad der måtte klæbe til os af emotionel eller følelsesmæssig karakter... Vi kan være kede af det, bekymrede, ængstelige, mismodige og meget andet, som kan fratage os et personligt og dybfølt nærvær. Men ved at synge i 10-20 minutter slipper disse stemninger os, og en naturlig glæde over livet kommer så at sige fri og trænger igennem fra vores indre.

## Den fælles sang

Er det da ikke utroligt, at vi oftest fravælger fællessangen, når det er så enkelt at finde samhørighed eller enhed blot ved at synge et par sange eller salmer sammen... eller rappe sammen?

Undskyldningerne for at synge sammen lyder ofte:

Jeg kan ikke synge! - Vi plejer ikke at synge! - Vi kender ingen sange udenad! - Vi har ingen sangbøger! - Vi har ikke nogen, der kan synge for!

Helt ærligt: undskyldningerne holder ikke én meter.

Helt reelt: der er, hos dem der ikke har tradition for at synge, en generthed over for "at lade sig høre". Vi skal jo helst have X-factor for at blive hørt... tror vi, set med vores egos øjne, som er farvet af en vestlig kulturs præstationstrang.

I hjertet har vi det derimod som fuglene: vi synger "af hjertens lyst og egen røst", og er vi først i gang med at synge, kan vi ikke stoppe før solen går ned, for da at begynde igen ved solopgang den næste morgen.

*"Er du dus med himlens fugle og skovens mange træ'r?", synger vagabonden i en Morten Korch film. - "Kald det kærlighed, kald det li' hvad du vil", synger vi med på ved en sommerfestival med Lars Lilholt. - "Der er et yndigt land, det står med brede bøge"... Det skrev og mente Adam Oehlschläger for 200 år siden. Vi føler det stadig og synger med på nationalsangen, når den lyder over TV ved landskampene i de sportslige begivenheder. Vi synger sammen med andre ligesindede entusiaster og får let følelsen af "at høre sammen" med de andre tilhørere og de andre danskere. - "I østen stiger solen op, den spreder guld på sky". Det fortalte B.S. Ingemann os gennem "et kulturelt rodsrud" også for næsten 200 år siden. Vi ved det fra folkeskolens barnelærdom, og måske får sangen os til at erindre de klassekammerater, som vi lærte sangen sammen med eller den lærer, som lærte os alle at synge sangen sammen.*

Følelsen, af at høre til eller at høre sammen med, genopstår, og den er i sig selv omsorgsgivende. Samhørighed kan bestå i at være i samme rum eller under samme tag, at spise et måltid sammen, at brænde for en fælles sag, at arbejde for et fælles mål, at være en del af et fællesskab som verdensborger, som dansker, som familie, som skolebarn, som soldat, som institutionsbeboer, som bruger, som kormedlem.

Vi hører jo sammen...

## Lærkesang

Jeg er gået et skridt videre, end til de sange, som de fleste af os erindrer og opnår fællesskabsfølelse ved at synge. Jeg vil fortælle om en slags ordløs sang, som jeg kalder "Lærkesang". Det er en nynnende og helt enkel sangform, som jeg hverken har lært i skolen eller på seminariet; heller ikke på musikinstituttet eller musikkonservatoriet og hvor jeg nu har "svendebreve" fra.

Nej, jeg har lært Lærkesang på det allersværeste sted i mit liv, lokaliseret til et år, hvor jeg konfronterede mig med kræftsygdommen, så den i øjnene med sorg, fortvivlelse, dødsangst og

vrede. Derefter fik jeg vejledning gennem min intuition og indre stemme - i mit tilfælde er det Gud - til at synge mig igennem dette nåleøje og ud på den anden side af "en lukket dør".

Ud over at jeg selv blev rask, så kom der et projekt ud af det. Et projekt ved navn Lærkesang<sup>1</sup>, som er sang til støtte for mennesker, når de mest behøver det. Det kan være mennesker med livstruende sygdomme, mennesker med depression eller med et livsmønster der nedbryder, frem for at opbygge og støtte til egen omsorg. Her er Lærkesang enestående.

## Sang på Kofoeds Skole

I 2004-05 sang jeg Lærkesang en ugentlig dag med klienter på Kofoeds Skole i Aarhus. Jeg blev opfordret til at synge med dem af skolens leder, Lise Jensen, som selv kendte til den grundliggende sangform i Lærkesang, nemlig powersinging. Hun deltog gennem en vinter i et lille kor af særligt udvalgte til powersinging, og hun kunne efterfølgende se muligheden i denne helt enkle sangform, hvor man ikke skal huske tekster eller kunne noget af det traditionelle korstof. Hvis bare man kan sige sit navn, mærke sit hjerte slå og så i øvrigt har lyst til at synge, så kan man deltage og lære powersinging som grundsangformen i Lærkesang.

Det vil føre for vidt at fortælle om formen og indholdet her, men er du interesseret, kan du læse mere på [www.power-design.dk/Lærkesang](http://www.power-design.dk/Lærkesang). Her kan du også læse om de resultater, som kræftramte opnåede ved at synge Lærkesang 3 gange om ugen i 3 uger, parallelt til hvad elever på Kofoeds Skole opnåede ved at synge sammen.

4

## Musik på recept

Vi kan åbne for stemmen ved at bruge stemmen. Ikke i skrig og råb af hinanden, men ved at synge på denne meget enkle og fast strukturerede måde. Det er desuden en slags træning af stemmen, der skal til. CD-trilogien "Musik på recept - recepten er sang" (1-3)<sup>2</sup> giver dig denne træning trin for trin. Og enhver, der kan sige sit navn, kan træne efter denne metode og opnå store resultater på bare 3 uger.

Min vision er fortsat at brede kendskabet til denne sangform og det kraftfulde, opløftende, centrerende og helende ved at synge eller nynne - recepten på at styrke livsmodet. Tænk sig, at recepten kan være sang: En medicin der er lige så vanedannende, som kokain er det. Og bivirkningerne af sangen er glæde, glæde og atter glæde. Fordelene er blandt andet, at dit immunforsvar også styrkes, din hjerne renses, din evne til at håndtere dit liv forøges, dit overskud til at hjælpe andre vokser. Der sker fysiologiske ændringer i din krop i forhold til en afbalancering af kirtlernes produktion, o.m.a.

---

<sup>1</sup> Lærkesang er et enestående middel også hvis livet er skadet af alkohol og andre rusmidler.

<sup>2</sup> De 3 CDer kan købes gennem [www.BirgitLyngedk/shop](http://www.BirgitLyngedk/shop) og hos diverse musikforhandlere. Du kan endelig google produktet og finde navne på forhandlere rundt i Danmark.

## ”Lærkerne”

Deltagerne fra Lærkeprojektet udtrykker individuelt (igennem såkaldte nøgleord nedskrevet i deres dagbogsnotater), at essensen af deres tilstand under Lærkesang er: glæde/livsglæde, kærlighed, taknemmelighed, fredfyldthed, ro, varme, harmoni, guddommelighed, kraftfuldhed, lys, livfuldhed, energi og velsignelse.

Det vigtigste, de har fået ud af at deltage har, med deres egne ord, blandt andet været:

- ◆ *”Velvære og glæde i sind og krop”.*
- ◆ *”At kende muligheden for at synge Lærkesang og kunne formidle den. At det er så morsomt og levendegørende at synge rytmisk”.*
- ◆ *”Redskaber til selv at følge op på at gøre noget for mig selv”.*
- ◆ *”Jeg har fået noget at bygge videre på”.*
- ◆ *”At jeg har lært at bruge stemmen og har fået viden om vigtigheden af at gøre det”.*
- ◆ *”At jeg nu kan vælge, om jeg vil gå ”en oktav” op i humør. Lærkesang er en hurtig måde at hæve kroppens energiniveau på”.*
- ◆ *”Indre ro i kroppen; sover bedre; vågner langsommere end vanligt om end på samme tid. Drømmer en del p.t. Har fået mod på at synge lidt mere”.*
- ◆ *”Lærkesang har hjulpet mig med at nå mit selv - lidt lettere”.*
- ◆ *”Det har været meget givende for mig at deltage. Jeg har til fulde kunnet mærke, hvorfor min mor sang for at holde sit dårlige humør væk”.*
- ◆ *”Velvære og glæde i sindet og i kroppen”.*
- ◆ *”Ved ikke” - ”men man bliver da i godt humør af at synge”.*
- ◆ *”Redskaber til at følge op på at gøre noget for mig selv”.*

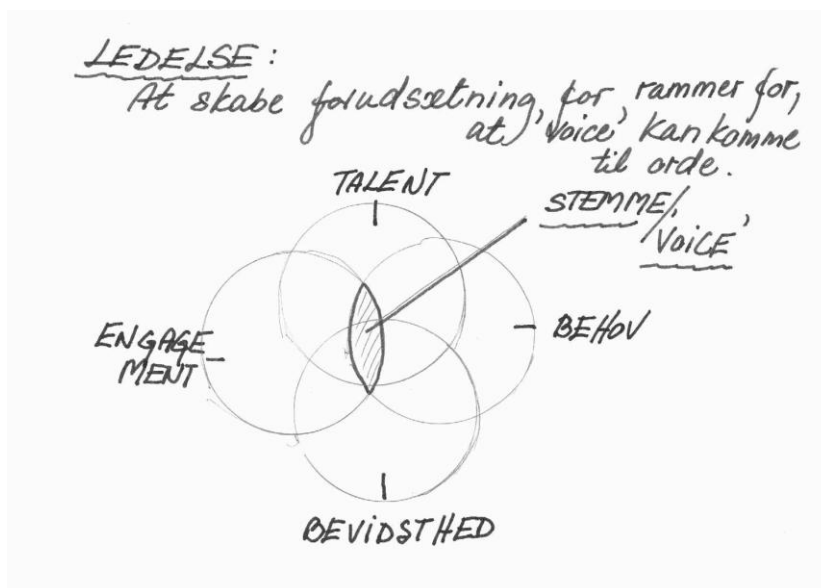
## At lede sit eget liv

Så vidt - så godt. Men er der ikke langt fra et liv uden omsorg til et liv, hvor jeg selv er leder af mit liv?

Det vil de fleste nok mene, men sagen er den, at ved at bruge din stemme i 20 minutter dagligt til sang, får du sat stemme (engelsk: ´voice´) på de mange indtryk, som livet giver. Herved

renser du bogstaveligt talt din energi og dine tanker, og tilbage er kernen af det hele: essensen af din personlighed.

Jeg vil vise dig nedenstående figur af Stephen R. Covey, fra hans bog "Den 8. vane". Figuren viser os, at de fire cirklers forskellige udtryk for din personlighed - talent, behov, engagement og bevidsthed - samles og overlapper hinanden ved at synge, og på dette overlappende sted befinder personlighedens stemme sig (ses som den skraverede, dråbeformede "stemmeslids" i midten). Omvendt kan vi, ved at udsynge personlighedens stemme gennem powersinging, frisætte vores kontakt til de fire cirklers indhold, og netop de fire områder er basale for et godt og selvstyrende liv.



6

Som ved et barns fødsel er det første menneskelige udtryk selve skriget. Stemmen får derigennem lyd. Det lille, levende væsen giver lyd fra sig - giver sig til kende med 'voice'. Menneskebarnet kommer til udtryk: Her er jeg...

Åndedraget, ånden, lyden, stemmen, skriget der åbner for åndedraget. Sangen gør ligeså og på en nænsom men kraftfuld måde. Cirklen er sluttet - eller åbnet i en spiral.

## Renselse af sjælen

De fleste mennesker får alt for mange indtryk i forhold til, hvad de kan rumme og fordøje. Det er indtryk fra møder med andre mennesker, hvor end vi nu mødes. Det er også indtryk via medier og især TV - frygt, angst, gru, grådighed, mistillid, misundelse, osv., osv.

Alle indtryk skal fordøjes, lige som den fysiske føde i tarmen skal fordøjes. Med indtrykkene er der blot tale om åndelig og ofte kun sjælelig føde uden ånd, men med alt for megen 'junk food' imellem.

Den fysiske føde fordøjer vi hovedsageligt gennem solar plexus-organerne: bugspytkirtlen,

leveren, milten, tarmen, m.v.

Den sjælelige føde fordøjer vi gennem kontakten med hjertet og åndedrættet.

Men hvad gør vi, når vi får forstoppelse af sjælelig 'junk food' uden noget som helst åndeligt i? (Vi kalder det "åndsforladt" - bøjningsgraden næst efter "åndssvagt").

- Ja så må vi "sætte naturlig gang" i den psykiske eller sjælelige fordøjelse, og det sker lettest gennem dette at synge, nynne og humme. Her bruger vi fuldt ud hjerteområdet, lungerne og de store muskelgrupper, der under vejrtrækningen opretholder en pumpebevægelse: spænding og afspænding, sammentrækning og udvidelse.

I hjertet rummer vi og lutrer de indtryk, vi får. Vi føler her kærlighed til andre. Vi så at sige "deler" byrder, belastninger og glæder. På den måde er og bliver vi fælles om livet. Vi transformerer sammen<sup>3</sup> - eller destillerer indtrykkene til de ædle dråber, vi her kan kalde livseleksir.

Vi er aldrig alene. Vi hører sammen og hører til.

Vi indånder fra den samme luft.

## At rumme og fordøje

Når vi har fået for meget fysisk føde (mad), så stopper kroppen på et tidspunkt med at kunne tage imod mere. Vi kaster op og får diarré og kan herefter kun fordøje mad med sund og nærende indhold. Det sker med en omsorgsgivende virkning for hele kroppen og dermed også for sjælen.

Hvis ikke vi lytter til kroppens signaler, så dør vi - i værste fald. Det kan vi også gøre, hvis vi ikke lytter til sjælens signaler.

Lytte! - Hvordan kan jeg lytte, når min egen sjæl og verden omkring mig støjer?

- Her er det, at powersinging kommer ind og efterlader os rensede for "støj" og med efterfølgende adgang til en slags indre øre, plantet lige i hjertet. Herefter er vi i stand til så at sige at lytte med en slags hjerteparabol... Sådan kalder jeg dette usynlige men uundværlige organ. Uundværligt i egen omsorg og i omsorg for andre.

Vi er skabt med musiske eller kreative talenter<sup>4</sup> til brug for at omforme psykiske indtryk og iblande dem åndelig eleksis, så de slutteligt bliver til generering af "noget kreativt" - noget skabt på ny; noget skabt som nyt... Et barn er en sådan størrelse. Idéen til hvad jeg gør med mit liv i egen omsorg og egen ledelse er også en sådan kreation.

---

<sup>3</sup> Om transformering: En transformering finder sted blot derved, at vi udtrykker os musisk. Energien passerer således en stagnation og transporteres til næste trin eller endog "næste niveau", hvor nye opgaver naturligvis venter os. Men på et tidspunkt, på et sted i et forløb, er transformeringen fuldendt. Vi føler os befriet og fuldbragt; vi er i flow igen. Vi er vitale og får overskud til egen omsorg. Dette er en positiv spiral uden ende.

<sup>4</sup> Det musiske er i sig selv sjælens måde at udtrykke sig på, og vi forstår det i alle aldre og ind i alle bevidsthedstilstande. Det er parallelle indtryk til de indtryk, som gives os i drømme. Det musiske ER sjælens sprog. Psykoanalytiker C. G. Jung har om vore indre oplevelser sagt, at vi kun kan opleve os selv herigennem, og til de indre oplevelser hører drømmene og forestillingerne, alt sammen kredsende om Gud, ligesom planeterne kredser om solen. Andre igen har udtrykt, at drømmene er breve fra Gud. Vi får kontakt med alt dette i stilheden, som indfinder sig efter vores sang.

Af alle de kreative gaver og talenter, er sangen den letteste at bruge og tage til sig som "en god vane": Vi kan begynde dagen med at nynne i 20 minutter eller, for så vidt, synge morgensang. Vi kan slutte på samme måde med aftensang. Så har vi lutret dagens måske alt for megen sjælelig føde. Vi kan også faste nogle timer dagligt (i stilhed eller i naturen). Vi har måske brug for at faste nogle dage eller uger (ingen aviser og nyheder, ingen pc eller mobiltelefon). Vi kan gøre dette her omkring Fastelavn eller i den kommende kirkelige Faste. Vi ender således op med at kunne mærke og rumme os selv og at kunne høre på ny.

Dette er egen omsorg - en fin begyndelse på al omsorg i verden: omsorg for vores næste, fordi vi af hjertet føler, at vi bare MÅ gøre noget også for andre. Kærlighed er drivkraften.

- "Kald det kærlighed, kald det li´ hvad du vil".

Helbredelse kræver handling - en handling på intuitionen, på Guds hvisken eller råben i øret eller hjertet. Heling kræver, at vi handler på livet, at vi gør noget.

SYNG! SYNG! SYNG!

At stemme sig som man stemmer et orkester, og at samle sig som man gør med de enkelte orkestermedlemmer, det er det grundliggende for at bryde igennem og klinge fuldt ud. Vi "bryder ud i sang", siger vi.

Også farvepaletten og dette at male kan få visse mennesker til at sætte sig ud over tid og rum, hvor ellers det rationelle har herredømmet. Andre mennesker bruger dansen, digtet og historiefortællingen til at bryde igennem og "kon-centrere" sig. Men sangen kan vi alle bruge. Via den kommer vi i en slags centrum i forhold til alt og alle, og vi kan mærke, hvad der er brug for - også i egen omsorg.

*"Kald det kærlighed..."*

Birgit Lynge

Helgenæs

16. februar 2011