



Overalt blandt de oprindelige folk finder man traditioner, der rummer ældgammel viden om brugen af et væld af helbredende planter.



## Rejsen tilbage til KROPPEN

- med yoga, lyd og mikrobevægelser

Lyd og mikrobevægelser er en serie af enkle og langsomt udført fysiske bevægelser understøttet af lyd, i form af det sagnomspundne tibetanske instrument, syngeskålen. Syngeskålen siges at have evnen til at påvirke vores fysiske krop, psyke samt energien omkring kroppen og frembringer en ro, der har indvirkning på nervesystemet. "Ultra-langsom lydyoga" kunne man fristes til at kalde denne særlige sammensætning af øvelser, men har man først oplevet Lyd og MB på egen krop, ved man at det er meget, meget mere end det...

Af Camilla Mills

I efteråret 2010 tog jeg til Brenderup, Fyn i et noget besynderligt humør. Tiden, tendenserne, (DSB) og alt imellem himmel og jord havde slynget mig ud i en mindre eksistentiel krise der bevirkede, at jeg ikke havde så forfærdeligt meget at sige til nogen om noget som helst ... heller ikke selvom jeg gjorde mig voldsomt umage. Sådan havde det været i over en uge, og da jeg er født i tvillingens tegn, var jeg naturligvis dybt bekymret.

Så da en ven foreslog mig at gøre ophold på Brenderup højskole i selskab med musiker Jane Winther og stifteren af ART – YOGA i Svendborg, Eva Westhoff, til en ny og anderledes "yogaform" med lyd og mikrobevægelser, sprang jeg på. Jeg havde brug for al den hjælp jeg kunne få.

Vi ankom til højskolen lørdag formiddag og blev indlogeret på Brenderups enkle og hyggelige værelser, hvor der lige var tid til at nete sig inden brunch, hvilken jeg, under kraftig indflydelse af min ikke-talende trend, tilbragte i et hjørne for mig selv, som en menneskesky skovtrold. Men klokken 12 var det tid til at skyde kurset af med den fysiske del af programmet nemlig ...

Udspænding via egen modstand  
Passende klædt i hvad der kun kan betegnes som en sutteklud med hætte og lynlås, fik jeg tildelt en måtte og udvalgt min egen lille krog i salen. Jeg lagde mig til rette med maven fuld af god mad og hovedet fuldt af onde tanker: Ville jeg nogensinde blive lykkelig? Var der også plads til mig i denne udørk af en verden? Vent, var det en edderkop?! Modstand var der masser af ... Men så begyndte Eva at tale.

En højtidelig stemning faldt over mig i samme øjeblik Eva Westhoffs blide stemme guidede os igennem disse ekstremt langsomme bevægelser, mikrobevægelserne, hvis eneste kriterium for udførelse er, at de ikke skal kunne ses udefra. De skal føles ... indefra

Eva opdagede denne særlige serie for cirka femogtyve år siden, da hun dyrkede yoga i en meditativ tilstand. Dette åbnede op for





Vi skal huske, at den menneskelige krop har haft tusinder af år til at justere organismen i forhold til naturen, men blot nogle få generationer til at forholde sig til et væld af kunstigt fremstillede syntetiske stoffer, heriblandt den kemiske medicin

en anden måde at bevæge kroppen på, og blev til begyndelsen på "MB", en næsten ikke-fysisk yoga, der bringer den udøvende i tæt kontakt med sin egen indre kerne. Mine øjne var altså lukkede, men selvom jeg næsten ikke bevægede mig, arbejdede min krop på højtryk. Ikke på noget tidspunkt følte jeg dog, at jeg var på dybt vand, for Eva bad mig ikke om at gøre noget som var umuligt at udføre. Jeg fulgte blot hendes stemme, der til gengæld inviterede mig dybere og dybere ind i mig selv. Så i medgang og modgang var jeg tilbage i min krop, og det eneste jeg skulle forholde mig til var øvelserne. Jeg havde fuldstændigt mistet tidsfornemmelsen og blev dybt forundret, da det pludselig var blevet tid til eftermiddagste.

### Sjælens stemme

Da vi vendte tilbage efter pausen var Jane Winthers syngeskåle allerede stillet op. Vi var nu nået til den musikalske del af opholdet.

Jeg har altid syntes, at der er noget ganske magisk over syngeskåle, både deres udseende såvel som lyden, og Jane Winther har i allerhøjeste grad et ganske særligt

tag på dem ... eller også er det omvendt. Men under alle omstændigheder var der bomstille i salen, da vi modtog den første "lydhealing", samt en forsmag på hvordan eftermiddagen ville forløbe.

Efter Jane havde demonstreret syngeskålens magi, skulle vi arbejde i par. Og som enhver anden anti-social undercover skovtrold, passede det mig fint, at der var et ujævnt antal kursister, så jeg i bedste folkeskolestil, skulle være sammen med den ene af lærerne.

Vi fik nu til opgave at udvælge en syngeskål som "talte" til os – lidt ligesom Indiana Jones i The Last Crusade. Ifølge Jane Winther er de store skåle altid gode til at skabe jordforbindelse med, så jeg udvalgte mig den største kleppert jeg overhovedet kunne finde, med tanken "the bigger the better" for øje, og slæbte den stolt med over til tæppet som et nedlagt bytte. Dernæst skulle vi så placere vores respektive skåle forskellige steder på ryggen af vores ligeså respektive partnere og slå blidt på dem med en kølle (skålene altså).

Først følte jeg mig lidt pinligt berørt over at ligge med en skål

balancerende på ryggen, men så var det som om den begyndte at vibrere med lyd - som om jeg kunne høre dén, og kun den, henover alle de andres. Det føltes vitterligt som om den talte til mig, dybt og brummede, højt og lyst på én og samme tid. Jeg følte mig indhyllet i en beskyttende boble af lyd, der holdt mig fast i min krop, det sted som mikrobevægelserne allerede havde banet vejen til.

Igen mistede jeg fornemmelsen for tid, men da vi skulle på benene for at synge en afrikansk vandre-sang og trampe noget så eftertrykkeligt i gulvet, kom jeg ganske uforvarende til at smile. Noget var der altså sket med mit humør ... man kunne fristes til at sige at det havde mikrobevæget sig en smule.

### Fællesmeditation

Efter aftensmaden rundede vi aftenen af i højskolens smukke tilbygning Halmhuset, bygget af arkitekt Steen Møller - Friland, hvor vi først lavede en flerstemmig lydmeditation, der ville give selv den mest skeptiske new age forsøger gåsehud på armene. Det var ganske enkelt æterisk. Og med den stemning summende i kroppen kunne jeg for første gang i lang tid gå i seng, uden en sort sky af negativitet hængende over mig.

### Lyd og MB

Næste morgen vågnede jeg tidligt og tog en lille gåtur rundt i området bag højskolen. Jeg var træt og frisk på én og samme tid, og selvom jeg stadig var stille, så havde jeg opdaget, at der egentlig ikke var nogen omkring mig som lod til at have en mening om det. Den eneste, der havde et problem med min stilhed ... var mig. Det var et epokegørende øjeblik, da jeg besluttede mig for, at det i så fald sgu også var i orden med mig.

Da vi en halv time senere samledes i salen, var det til den sidste del af programmet, nemlig lyd og mikrobevægelser på samme tid og endnu en gang inviterede Jane Winther og Eva Westhoff blidt insisterende alle kursisterne med på en rejse tilbage til deres egen krop - i al sin svære enkelthed. Men epokegørende oplevelser etc. til trods, var det ikke lige så nemt for mig at blive i min krop under mikrobevægelserne. Mine tanker begyndte at flyve bort som små trodsige gråspurve og jeg havde utroligt svært ved at ligge stille.

Men som om Jane kunne aflæse mine energetiske svingninger, sendte lyden af en syngeskål mig, direkte tilbage hver gang jeg begyndte at fjerne mig fra mig selv. Så til sidst måtte jeg, som et overtræt

barn til søvnen, overgive mig endnu en gang til stemningen, bevægelserne, lyden ... og ikke mindst mig selv.

### Afslutning

Så da vi rundede kurset af med en sidste lydmeditation, havde jeg en decideret fornemmelse af at træde ind i en kirke eller et tempel, hvor kun lyd og væren eksisterede indtil jeg opdagede, at den kirke var min egen krop. Pludselig var alle tanker udenfor rækkevidde, for jeg havde endelig nået et sted de ikke kunne nå mig. Et sted uden kritik eller spørgsmålstegn. Det eneste jeg hørte, var min egen stemme, som sagde, at alting var lige præcis som det skulle være.

Så jeg var stille i toget hele vejen tilbage til København, ligesom jeg var stille, da jeg pakkede min taske ud. Jeg var endda frivilligt stille de kommende dage, lige indtil jeg satte mig foran computeren for at skrive denne artikel. Aldrig i mit liv, har jeg arbejdet så hårdt på egentlig ikke at lave noget og fornemmelsen af at have været verden rundt på to dage sidder i mig endnu.

Skulle du derfor lede efter en uopdaget eksotisk destination på et velkendt men fremmed kontinent, kan jeg helt bestemt anbefale et kursus i Lyd og MB. For der kommer du på en vidunderlig rejse - hele vejen hjem til din egen krop.

For yderligere informationer om Lyd og MB, se [www.art-yoga.dk](http://www.art-yoga.dk) og for yderligere om syngeskåle, forhandler etc. [www.unisound.dk](http://www.unisound.dk)

Camilla Mills  
mills@email.dk  
[www.camillamills.com](http://www.camillamills.com)