

frimodigt

Malou Berg

Malou Mountain Music AB



”Det är helande att sjunga”

1. Vad jobbar du med?

- Jag skriver musik, sjunger, spelar in och ger ut den på eget skivbolag, har ett notförlag och leder körer. Jag ägnar mig åt helande sånger och de kommer till mig när de anser att det är dags. De börjar sjunga i mig, oavsett var jag befinner mig, de bara pockar på och vill bli nerskrivna genast. Enda sättet att få tyst på dem är att ta fram mobilen och spela in melodin. Senare bearbetar jag sången, skriver körarrangemang och låter texten komma.

Sedan 1997 har jag arbetat med min svit ”The Pleiadian Suite”. Orden har plejadisk rot, ett känslspråk som kom till mig med HOYA och sedan långsamt utvecklats med varje album. De har en fantastisk förmåga att öppna upp rösten och är som balsam för kropp och själ. Nu bor språket i mig och jag känner när det är rätt. Sångerna på cd:n LightSongs #1 är långsamma, långa och meditativa. Sånger att försjunka i, gunga med i, att sjunga tillsammans.

Om Malou

Namn: Malou Berg.

Familj: Stor, varm, kärleksfull och alldeles underbar.

Bor: På en gård utanför Öregrund i Roslagen.

Astrotecken: Vågen.

Min inspiratör: Livet.

Gör jag helst: Vilar i mig själv.

Bästa bok: Åh alla dessa underbara böcker som plötsligt dykt upp i mitt liv, skakat om mig, lyft upp mig, inspirerat mig. Vilken lycka! Jag älskar att läsa och njuter av berättelser.

Motto: Allt är möjligt. Jag hittar alltid nya möjligheter.

Hemlig talang: Improteater är så kull! Jag måste vara helt närvarande i ögonblicket och bejaka allt. Inte lätt, men underbart.

Aktuell med: ”LightSongs #1”, cd som släpps 22 maj 2019, det 8:e albumet i ”The Pleiadian Suite”.

Kontakt: malou@malou.se, www.malou.se
Se annons på sid 13.

2. Varför valde du det?

- Det var snarare musiken som valde mig. Jag gick i musikskola sedan småskolan, där sången genomsyrade hela skoldagarna. Det var självklart att jag skulle fortsätta med musik, det fanns inget annat för mig.

3. Vad ger det till andra?

- Min intention är att förmedla hopp, tröst, balans, stillhet, inspiration, livsglädje, hjärta och själ, att få andas ut och komma tillbaka till sig själv.

4. Lever du som du lär?

- Ingen lever helt som de lär, men steg för steg blir mitt inre och yttre jag till ett, i balans. Jag jobbar kontinuerligt med mig själv, med att skala av och släppa pålagringar, så att den sanna Malou får mer och mer utrymme.

5. Vad säger du om healing?

- Healing finns överallt. Kroppen har en enorm förmåga att hela sig själv. Musik i allmänhet och sång i synnerhet har en stor inneboende healingkraft. Sång är healing, Att lyssna på när andra sjunger, kan vara så helande. Men när vi sjunger själva, då frigörs ett helande flöde som strömmar genom kroppen, masserar våra inre organ och gör oss lyckliga. Endorfinerna hoppar jämfota! Och nu har forskningen äntligen kunnat påvisa att det stämmer: Det är helande att sjunga.

6. Vilken behandlings- eller terapeutisk metod betyder mest för dig?

- Hypnos har hjälpt mig att komma åt djup i mig, som varit oåtkomliga med andra metoder. Jag har använt mig av många metoder som alla har givit mig mycket.

7. Vad kan man göra för att få balans och välbefinnande i livet?

- Meditation är en himla bra start på dagen, den stillar, balanserar och centererar energin. Att vara ute i naturen, låta sig omslutas av alla ljud, ljus, dofter, skog, vatten, sol, vind. Att visa vänlighet, både mot sig själv och

”Att vara varsam med mig själv, med dem som bor i mitt hjärta och med dem jag möter på min väg, är kärlek.”

andra. Jag mår bra av Qigong och Sedona Method, en enkel releaseteknik som är fantastiskt effektivt.

8. Vad är det viktigaste i livet för dig?

- Att vara lycklig. Nu. Inte då, inte snart, inte sen. Nu. När jag är närvarande i nuet är allt som det ska. Allt är bra. Livet flödar i och genom mig och jag är fylld till brädden. Då är jag till mest nytta, både för mig själv och andra.

9. Vad är kärlek för dig?

- Kärlek är allt. Genomsyrar allt. Bär allt. Musik är kärlek. Min familj är kärlek. Att vara varsam med mig själv, med dem som bor i mitt hjärta och med dem jag möter på min väg, är kärlek. Allt är kärlek.

10. Vilken livsfråga önskar du att Frees läsare bör fundera över?

- Ska vissa få sjunga och resten hålla tyst? Bra eller dåligt, vem avgör det och spelar det någon roll? Om din röst drillar likt lärkan i skyn eller kraxar skrovligt som kråkan, du sjunger rent eller falskt, är tondöv eller har perfekt gehör: Sjung, sjung, sjung kära du. Sjung för livet, sjung ut sorg, sjung ut glädje. Sjung alla känslorna och lätta på trycket. Sjung av hjärtats lust. Släpp rösten fri och låt den få hela dig.