

Ljudets läkande kraft

när vibrationerna leder oss hem

Hur kan något så enkelt som ljud hjälpa oss att återfinna stillhet, balans och själens riktning i en tid av stress och ständigt brus? Ljudterapeuten och utbildaren Erika Norgren delar med sig av sin egen resa in i ljudets värld – från första mötet till att idag guida och utbilda andra med ljudets läkande vibrationer. Här får du veta hur du själv kan börja lyssna och ljuda dig hel – mitt i vardagen. Och hur du kan ta steget att hjälpa andra mer – med ljudets läkande kraft.

Text Erika Norgren Foto Carola Harnesk

Jag började min resa in i ljudets läkande värld för cirka 20 år sedan. Som en väg till inre stillhet och återknytande till själens egen rytm - bortom tankar och krav.

Det första mötet var med mantran, gongen och trumman genom kundaliniyogan. Jag minns hur ljudets kraft grep tag i mig. Det hjärnan inte riktigt förstod, visste kroppen och hela mitt väsen. Ljudet berörde och bearbetade, utan krav och utan förklaring. Bara närvaro och en stark känsla av att allt är möjligt.

Från att ha varit blyg och rädd för att både synas, höras och att våga stå upp för mig själv började där och då min inre potential få utrymme och min urkraft få gro. Jag valde att utbilda mig till kundaliniyogalärare och med tiden tog ljudets kraft en alltmer självklar plats i både mitt eget liv och i arbetet med att vägleda andra.

LJUD HAR ANVÄNTS i helande syfte sedan urminnes tider. Människan har alltid använt ljud - trummor, chanting, vibration - i ceremonier och övergångsriter för att hela och förankra. Det handlar inte om musik utan om frekvenser som påverkar hela det mänskliga systemet. Forskning bekräftar detta: exempelvis har meditation med tibetanska klangskålar visat sig minska stress och smärta, och stärka det spirituella välbefinnandet.

En annan studie visade hur

ljudmeditation kan ge både fysiologiska och psykologiska effekter - minska negativt laddade känslor och öka ett inre lugn.

Men ljudet behöver soundhealingens grundpelare för att verkligen ge effekt, varav en är intentionen. En tydlig intention fungerar som en vägvisare och bärare av ljudets potential, ett fokuserat flöde som hjälper oss orientera vad som vill bli helat. I soundmedicine-metoden kombineras just detta på ett särskilt sätt - ljudet och intentionen - en synergisk formel för både eget helande och vägledning.

LJUDETS ENORMA potential är alltså ingen nyhet och idag möts traditioner från urminnes tider och modern vetenskap i ett spännande samspel.

Det finns ljudvibrationer som rör sig genom vårt inre som om de bar på minnet av något bortglömt - svåra att sätta ord på, men djupt igenkännbara. En ton, en vibration, ett ljud - som leder dig närmre dig själv och du får plötsligt upplevelsen: "Jag är hel. Allt det jag drömt om kan jag skapa. Allt det jag drömt om är det JAG ÄR i min sanna essens."

SÅ HUR PÅVERKAR ljudet oss människor? Ljud påverkar oss på fler plan än vad vi kanske anar. Kanske kan du känna igen dig i att bara på en bråkdel sekund så kan ett välbekant ljud väcka dina känslor eller gamla

minnen till liv? Men effekten stannar inte där. Soundhealing visar hur vibrationer berör hela vårt väsen - från kropp till själ.

☉ **Emotionellt** kan ljud hjälpa oss att frigöra känslomässiga blockeringar, minska oro och skapa inre trygghet.

☉ **Fysiskt** rör sig vibrationerna genom hela kroppen, via muskler, skelett och kroppens vatten, ända ner på cellnivå.

☉ **Energimässigt** kan ljud balansera och rena vårt energiflöde, och höja vår frekvens.

☉ **Kognitivt** kan ljudet stödja i att förändra våra tankemönster, göra det lättare att släppa det negativa och välja nya vägar.

☉ **Själsligt** påminner ljudet oss om vår urton - den sanna vibrationen bortom roller och masker - och hjälper oss minnas vilka vi är.

☉ **Beteendemässigt** kan ljud stärka oss så att vi lättare bryter gamla mönster och kan göra mer medvetna val.

Soundhealing förenar urgammal visdom med modern forskning. Det är inte ljudet i sig som utför miraklet - utan den närvaro och intention som ljudet bär med sig. När vi öppnar oss för ljudet kan vi återfinna vår egen rytm och inre balans.

I MÖTET MED människor som bär på oro, stress och krav som både kommer inifrån och utifrån så blir det tydligt att vi lever i en tid då vi är starkt påverkade av den frekvens vi be-

finner oss i. Samhällsklimatet, dina medmänniskor, sociala medier liksom dina egna mönster och programmeringar bär alla olika frekvenser.

Den väg som tidigare varit viktig i ditt liv kanske har blivit bortvald. Desto mer du lyssnat utåt och kanske också till din inre självkritiker så har du steg för steg valt bort din egen väg och börjat följa strömmen. Du tappar delvis bort dig själv och den inre urvibrationen kommer ur balans. Din urton, själens sång, minskar i volym och omfång och kan inte längre höras.

Men när du med soundhealingens hjälp får återknytning inåt så händer något. Axlarna sjunker ner, käkarna slappnar av och andetaget blir djupare. En igenkänningens ton vibrerar igenom dig, du öppnar dig och stärker bandet till själens sång igen. Leendet spricker upp, och för ett ögonblick är du hemma igen. Det är närvaro, helande, frihet. Du är hemma i dig. Urtonen får vibrera och både hjärta och själ kan åter sjunga fritt.

SÅ NÄR SÅ MÅNGA förlorat sig själv i all den vibration som surrar runt om oss och har tappat kontakten med sin inre urton. Då är längtan större än någonsin - efter stillhet, mening och kontakt inåt. Här blir soundhealing ett unikt redskap. När vi använder ljud med medvetenhet kan vi skapa djupare upplevelser - där människor inte ▶

”Ljud har använts i
helande syfte sedan
urminnes tider.”

KORT
OM
ERIKA

NAMN Erika
Norgren.

ÅLDER 46 år.

FAMILJ 2 söner på
12 och 17 år.

BOR Örnsköldsvik.

GÖR Internationellt certifierad
ljudterapeut, klangmassör,
gonghealer och utbildare inom
soundhealing och ljudterapi.
Driver även Jigaia.se.

MOTTO ”Your path is the one
without footprints in front of
you.”

AKTUELL MED Onlineutbild-
ning – Soundmedicine.

Så här kan du börja lyssna och ljuda dig hel mitt i din vardag

Din intention + ljudet = ditt eget unika frö.

Så formuleras en av grundpelarna i soundhealing. När du sätter en klar intention och ljudar den, skapar du en betingning – ett ljubbärande frö av det du vill erfaras i din kropp och själ.

1 Sätt din intention. Landa i stillhet och ta några djupa avkopplande andetag. Placera händerna på hjärtat. Lyssna inåt och fråga dig: "Vad vill jag öppna upp för och bjuda in i mitt liv? Vad är min längtan?" Försök formulera det positivt, exempelvis: "Jag är trygg och närvarande." "Jag är hel." "Jag har allt jag vill ha i mitt liv." Se detta för din inre blick, som om det redan inträffat.

2 Associativt ljud. Välj ett ljud, till exempel ett mjukt "mmm" eller "aaaaah". Kanske vill du använda en särskild klangskål. Det behöver inte vara musikaliskt vackert – utan naturligt. En ton som känns – i dig.

3 Ljuda ditt unika frö. Låt ditt valda ljud ta form, långsamt och medvetet. Känn hur vibrationerna sprider sig runt om och i dig. Låt intentionen vara levande i ditt sinne.

4 Utvärdera. Du kanske inte äger upplevelsen fullt ut vid första försöket. Men varje gång du gör övningen stärks din inre koppling till ljud och intention. Det är som att plantera ett frö i hela ditt energisystem – låt det gro, vattna det och ge det näring varje dag. Agera i linje med din intention.

Du kan upprepa denna övning så ofta du vill. Ju mer du övar desto större effekt ger det. Rekommendationen är att återvända till den i någon eller några minuter varje dag under minst 40 dagar.



"Det finns ljudvibrationer som rör sig genom vårt inre som om de bar på minnet av något bortglömt."

bara förstår, utan verkligen upplever skiften.

Soundhealing hjälper kroppen och nervsystemet att slappna av och öppna sig. Det skapar en trygg plats där deltagaren kan få landa i sig själv och få tillgång till sin egen inre självläkande kraft på en helt ny nivå. Soundhealing fungerar som en katalysator – den går förbi det analytiska sinnet och direkt in till hjärta, kropp och själ.

DET FINA ÄR att du inte behöver ha erfarenhet innan eller vara musikalisk för att arbeta med soundhealing. Det handlar inte om

prestation, utan om närvaro och intention. Med något så enkelt som en stark intention tillsammans med soundhealingens övriga grundpelare, en klangskål, din röst eller en trumma kan du bjuda in människor att komma djupare i sig själva.

Om du redan jobbar med människor på något vis behöver du inte heller ersätta det du gör – du kan i stället låta ljudet förstärka din nuvarande praktik, vare sig du håller yogaklasser, samtal, behandlingar eller ceremonier. Några enkla soundhealingmoment kan räcka för att fördjupa närvaron, öppna energiflödet

och bära klienten in i ett självläkande tillstånd.

ATT ARBETA MED ljudets läkande kraft handlar inte om att ha alla svar, utan om att hålla ett rum där deltagarna får minnas vilka de är – och återfinna sin egen urton. Det är kanske just därför ljudet har en sådan växande plats i vår tid: det ger oss en chans att påminna både oss själva och andra om det vi innerst inne redan vet. ☺

Plus mer

www.soundmedicine.se/webinar
www.jigaia.se

3 vägar med ljud

Ljudresa, ljudvila eller ljudmeditation – att verkligen förstå och göra skillnad på dessa 3 olika delar är en viktig grund när vi jobbar med ljudet som läkande kraft.

Ljud är inte ett enda verktyg – det är ett helt språk med många nyanser och dialekter, takt och ton. Inget är egentligen bättre eller sämre, det är bara olika helt enkelt.

I Soundmedicine-metoden och utbildningen Soundhealing Soundjourneys finns tre centrala former som jag lär ut – var och en med sin unika kvalitet, funktion och känsla:

1 Ljudresan – för inre guidning och transformation

En ljudresa är en inre resa där deltagaren ligger ner bekvämt men är mer aktiv i sitt inre och under resans gång får färdas genom det inre landskapet som färgas av ljud.

Du som håller rum bygger ljudlandskap som stödjer deltagaren i att väcka bilder, känslor, budskap, symbolik och kontakt med andra dimensioner. Resan börjar ofta mjukt, går in i ett mer dynamiskt skede – och landar sedan i vila. Här kombineras intention, rytm, variation och närvaro – och varje ljud blir en port till olika inre landskap.

2 Ljudvila – för återhämtning och nervsystemsreglering

Ljudvilar är för många den mest vilande formen av soundhealing. Det är en passiv, lugnande ljudupplevelse där deltagaren får släppa taget helt – utan att behöva "göra" något. Det är en metod för att stödja nervsystemsreglering, djup återhämtning och kroppslig integrering. Det handlar om att landa, att få sjunka in i kroppen och låta ljudens vibrationer hålla dig. En plats där kroppens egna självläkande mekanismer kan aktiveras.

3 Ljudmeditation – för närvaro, fokus och inre balans

Ljudmeditation är mer aktiv i medvetandet och även i hur den tar sig form fysiskt – där deltagaren ofta är sittande och aktivt använder ljudet som ett fokus och ett ankare för sin inre praktik. Du jobbar med ljud som hjälper deltagarna att stanna i nuet i meditationer med olika tydliga syften såsom att t ex balansera ett specifikt energicentrum, att bryta ett mönster eller aktivera healing. Alltid med närvaro i stunden.