

Röstens helande kraft

Efter en kosmisk konsert insåg Kajsa Norrby och Anne-Christine Skoglund hur bra qigong och sång passade ihop. Hur kombinationen kunde hjälpa folk att våga utforska sin röst och kropp. Yoga World fick pröva på deras koncept QiSång.

TEXT OCH FOTO: VERONICA JÄDERLUND

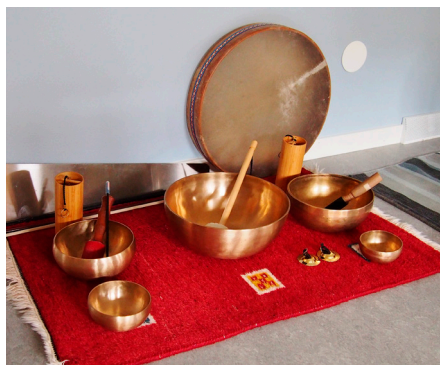
Jag möter upp Kajsa och Anne-Christine, eller Anki, i en ljusst inredd källarlokal där tonerna av shammans musik sätter en behaglig stämning. När jag först fick höra talas om QiSång kände jag en viss skepsis, men med goda erfarenheter av kirtan (mantrasång i grupp) och inneboende nyfikenhet ville jag öppensinnat ta mig an denna upplevelse. Det var under Kajsas "kosmiska konsert" i Vadstena Klosterkyrka som hon och Anki träffades. Kajsa, sångcoach och scenkonstnär, och Anki, diplomerad qigonglärare, coach och terapeut, kände direkt att dessa två komponenter kunde komma samman till något större. Och där lades grunden till QiSång.

– Sång är som ljudhealing, det tillåter kroppen att läka sig själv, berättar Kajsa.

– Man blir också stärkt av att arbeta med sin röst, får lära sig att ta plats. Precis som andetaget hjälper sången dig att landa i nuet, att finna närvaro.

Anki fyller i:

– Som pedagog inom scenkonst och sång jobbar Kajsa mycket med uttryck genom närvaro, andning, affirmation och fokus, samma verktyg som jag använder mig av i qigong. Qigong och sångövningar är ofta mycket lika varandra och därför tycker vi att det är så otroligt häftigt att få sammanföra dessa två. Inom QiSången utvecklar och frigör vi det fysiska i både röst och



Under en workshop i QiSång får man bekanta sig med tibetanska klangskålar och shamantrummor.



Shamantrumman spelar en central roll inom shamanismen.

"Många har tyvärr fått höra att de inte kan sjunga, och är därför rädda för att sjunga fullt."

QiSång är en härlig mix av qigong, sång, dans, ljud, rytm och healing.



rörelse, qigongens förhållningssätt i kroppen och medvetandet gör att sången blir fri. Med sången och dess övningar och tonbildning i kombination med qigong ökar dimensionerna och djupet upptäckte vi när vi pratade. Därför blev det så naturligt att slå ihop de två delarna för att öppna upp för en helt ny upplevelse i kroppen.

GLÄDJE OCH ENERGI

Efter att alla i gruppen presenterat sig började vi med en meditation följt av qigongövningar för att landa i kroppen. Några av övningarna var fysiska, som att gå runt i rummet. Andra var mer fokuserade på rösten, så som att gaspa eller frusta som en häst. Trots att det var främmande försvann min inledande skepsis. Rörelserna var väldigt tillåtande och gjorde att vi slappnade av. När vi kom till sångövningarna kunde alla ta ton, man behövde inte vara musikaliskt skolad för att hänga med. Det var bara i en övning, Kai Chi, där vi kombinerade rörelse och sång för att hälsa alla väderstrecken, där det kändes som att vi lite förvirrat letade efter rätt tonart.

Efter lunch dansade vi för att få upp glädjen och energin. Sedan sjöng vi, lekte med olika stämmor och improviserade ljud. Kajsa kallar detta för aktiv soundhealing och jag frågar henne vad det innebär, och vad det är som är så helande med den egna rösten:



– Aktiv soundhealing innebär att deltagarna både producerar och tar emot ljud. De är inte ”passiva” utan medskapande till healingen. Till exempel finns det idag mycket forskning på hur hälsosamt det är att sjunga i kör. Det rör allt från tonerna, andningen och gemenskapen, till att det påverkar hjärtrytm, hormoner och skänker glädje.

Enligt yogafilosofin sitter vårt femte chakra vishudda vid halsen, en av egen-

skaperna är att våga tala sin sanning och läran säger att när du inte gör det rubbas balansen i chakrat. Kajsa berättar att flera deltagare delat att de fått höra att de inte sjungit bra utan snarare blivit tillsagda att hålla tyst.

– Många har tyvärr fått höra att de inte kan sjunga, och är därför rädda för att sjunga fullt. Det tror vi inte på. Alla kan sjunga! En del har problem med att våga vara i sina kroppar, våga släppa in eller



KAJSA NORRBY

Ålder: 32 år.

Bakgrund: Sångerska, scenkonstnär och pedagog. Uppväxt i Jämtland, utbildad i Stockholm, Vadstena och Linköping. Har jobbat inom egen verksamhet sedan ungefär 10 år tillbaka, både som artist, producent och pedagog.

Yrke: Pedagog inom sång, drama och kör.

Aktuell: Har startat Långrådna Kultur & Gästgiveri på östkusten. En kulturgård med självhushållning för evenemang och kurser. I sommar (8 juli) håller hon QiSång-workshop på Öland tillsammans med Anki. Läs mer på kajsanorrby.nu.



ANKI SKOGLUND

Ålder: 53 år.

Bakgrund: Är medicinskt utbildad (leg. tandläkare). Diplomerad qigong-lärare, coach och terapeut (massage- och akupressur).

Undervisar i: Medicinsk qigong, meditation och avslappning, medveten närvaro, klangmeditation med mera.

Aktuell: Med ständig utveckling inom kinesisk medicin och qigong. Läs mer på www.soulrelax.se.

”Kasta bort alla mått och domar av snyggt eller fullt, bra eller dåligt.”

ut både kropp, känsla och ljud. När de sedan ges en säker plats med övningar som byggt upp dem har de funnit möjlighet till självläkning och kunnat gå vidare. De upptäcker något nytt, och kommer i kontakt med något bortom sina låsningar. Mitt råd till dig som inte vågar använda din röst är: Andas! Kasta bort alla mått och domar av snyggt eller fullt, bra eller dåligt. Låt, nynna. Har du små barn, sjung för dem, de dömer dig inte. Sätt ihop kropp och röst, spring och gör ljud. Yoga och humma.

Dagen avslutas med meditation och soundhealing där vi bara får ta emot och vara i oss själva, utan att aktivt prestera något. Anki sammanfattar:

– När vi höjer medvetandet bortom självmedvetande till närvaro, finner du vägen in och upplever allt på en djupare nivå. Det är resan, det är målet. ॐ