

**Bruk stemmen til å gi lyd til tanker, følelser og behov:**

# Toning åpner opp for flere rom i oss

WWW.MITTMEDIUM.NO

80

MEDIUM MAGASIN NR. 2 - 2013

**Når vi står fast eller har vansker med få tak i vår egen kraft og styrke, kan toning gi oss en mulighet til å komme oss videre. Ved å bruke vår egen stemme til å gi lyd til tanker, følelser og behov kan vi la det stagnerte få et uttrykk. Det kan forløse spenninger og smerte, løfte energien og hjelpe oss til å få kontakt med flere og dypere aspekter av oss selv.**

– Stemmen er et så finstilt og kraftfullt instrument at jeg kan utforske det i evigheter. Jeg føler det er som om lag på lag åpner seg, sier Kari Helena Skogseid (46) entusiastisk. Hun jobber med toning for mange av sine klienter og kursdeltakere. Toning er terapeutisk bruk av stemmen som kan brukes innen både selvutvikling, meditasjon, veiledning og terapi.

Kari Helena jobber som homeopat, veileder og kursholder innen meditasjon, sel-



### Dette er toning

Toning er terapeutisk bruk av stemmen. Det er lyden uten ord, og handler også om evnen til å lytte til seg selv. Man fokuserer på et usensurert og naturlig uttrykk fra stemmen ut ifra et behov man har i øyeblikket. Toning kommer av ordet tonus, som betyr spenning. I dette ligger det at toning er en metode for å regulere ytre og indre spenning i kropp og sinn. Man kan tone både alene og sammen med andre, i grupper eller to og to. (Kilder: [www.livshjelp.no](http://www.livshjelp.no), [www.stemme-og-stillhet.no](http://www.stemme-og-stillhet.no))

vutvikling, sang og stemmebruk i Bergen sentrum. Hun tok sin utdanning innen klassisk homeopati, medisinske fag og blomstermedisin ved Norsk Akademi for Naturmedisin fra 1987 til 1992, og siden har hun drevet praksis som homeopat. Fra og med 1991 har hun også fått opplæring i meditasjon, toning, terapeutisk berøring, veiledning, selvutvikling, energiforståelse og drømmetydning.

Hennes hovedfokus er å utforske menneskers muligheter, og noe av det som engasjerer henne mest, er musikk og meditasjon. Toningen ønsker hun å bruke for å hjelpe mennesker med å komme seg videre i situasjoner der de blir sittende fast. Hun er også opptatt av hva vi kan gjøre for å uttrykke oss ut fra dypere aspekter i oss selv, for å kunne møte andre mennesker på en bedre måte og bringe verden fremover i en god retning.

### Stemmebruk i meditasjon

Første gang Kari Helena ble introdusert for toning, var på et meditasjonskurs hos den norske legen Audun Myskja i 1992. Han introduserte bruk av stemmen i meditasjon.

– Det traff meg midt i hjerteroten. Det var så flott å sitte i gruppen og oppleve effekten av toning – både i eget sinn og egen kropp, men også i gruppeenergien. Det var en berikelse, forteller Kari Helena, som fortsatte å gå på kurs hos Myskja frem til 2009.

Myskja underviste i den samme tradisjonen som den irske meditasjonslæreren og healeren Bob Moore (1928–2008), som Kari Helena gikk i lære hos fra 1994 til han sluttet å undervise i store grupper i



1999. Disse kursene handlet ikke direkte om lydhealing, men Kari Helena opplevde Moore som støttende med tanke på å bruke stemmen i healing og meditasjon.

– Han var en veldig viktig inspirasjon og veileder for meg, sier hun. Hun er fremdeles med i en gruppe i Danmark der franskmannen Daniel Perret underviser i de siste øvelsene fra Bob Moore. De ble gitt til en liten gruppe fra 2000 til tre uker før han døde i 2008.

Kari Helenas hovedlærer innen stemmebruk har vært den franske sangpedagogen Gilles Petit, som hun gikk på kurs hos i ti år fra 2001. Ellers har hun gått flere

relaterte kurs, blant annet innen sang og lydhealing hos Githa Ben-David og overtonesang hos Iegor Reznikoff. For tiden deltar hun på et kurs ved Complete Vocal Institute i København, hvor det blant annet er fokus på optimal bruk av stemmen for å kunne forme den lyden man vil uten å skade stemmen.

### Å virkelig lytte

Ved terapeutisk bruk av stemmen, toning, går kommunikasjonen to veier – både utover i rommet ved at du setter lyd på tanker og følelser, og ved at du lytter innover i deg selv. ▶



– Toning er ikke bare det samme som å uttrykke alle følelsene sine. Toning er lyd uten ord. Stemmen uttrykker sine behov fra øyeblikk til øyeblikk. Ved toning har du også lyttingen – det har med resonans å gjøre. Vi har en essens, en sjel, et senter inni oss som har en frekvens. Etter hvert som du lytter deg innover lag for lag og finner kontakt, vil forbindelsen til din egen kjerne naturlig spre seg utover, sier Kari Helena.

Noen ganger blir vi bombardert med lyder overalt, og da kan det være vanskelig å lukke av for alle impulsene. Mange er følsomme for lyd, så det kan være godt å skru av alt innimellom og gå inn i stillhet, slik at du kan lytte innover. Et tips for å klare å skru av og gå innover er å gå en tur alene ute i naturen.

– I stemmen er det så vare kvaliteter som kan komme mer frem når vi kan lytte. Med stemmen og toningen har du balansen mellom å lytte innover og utover og samtidig kunne uttrykke deg. Det handler om å søke en balanse, sier Kari Helena.

### Hva kan toning brukes til?

Ifølge Kari Helena kan man bruke toning til å komme i bedre kontakt med flere aspekter i seg selv, til å forløse spenninger, smerte og stress, og til å løfte energien. Noen stresser mye og har litt høye skuldre – de trenger å roe ned. Andre er veldig slitne og trenger å bli løftet opp.

– Toning kan brukes både i forhold til fysiske og følelsesmessige ting og til å finne veien og meningen. Det kan brukes i grupper i forhold til det å tørre å ta plass, føle at man kan gå i møte med andre, bli hørt, forstått, sett, og til å dele dyptfølte tema som man kanskje ikke har ord på, sier Kari Helena.

Toning gir en mulighet til å uttrykke seg fritt uten å måtte lete etter de riktige ordene. Kanskje kan man til og med oppleve å bli forstått uten å måtte bruke ord.

### Hvordan toning foregår

En sesjon med toning kan foregå enten sammen med en terapeut, i grupper eller alene i eget selskap. Du kan bruke stemmen til å uttrykke deg spontant og la lyden komme helt naturlig, enten du vil gaule fritt, nynne, synges eller bare stønne høyt.

– Barn gjør det hele tiden, og vi gjør det alle sammen, men kanskje mindre og mindre når vi blir voksne og fornuftige. For da lukker vi igjen det spontane uttrykket. Du kan også sette det inn i et system, der du prøver å lytte innover i egen kropp og eget sinn. Du kan sanse ditt eget energisystem og kjenne etter: Er det noe her som trenger

*I individuell terapi og veiledningsgrupper med toning og lydbealing kan Kari Helena ta i bruk både sin egen stemme, deltakerens stemme, instrumenter og terapeutisk berøring. Hun bruker blant annet et indisk harmonium og tibetanske syngeboller.*



en lyd, eller noe som ønsker å gi en lyd, sier Kari Helena.

På samme måte som vi har det forløsende ordet i gode samtaler, mener hun vi har den forløsende lyden. Bare kjenn på det selv. Hvordan føles det å kunne rope eller synges ut fritt, helt uten hemninger?

– I toning har du mulighet til å gå inn og lytte. Du kan gi det et rom, en tilstedeværelse, en virkelighet og en mening, slik at det ikke blir låst inne men går i flyt hele veien fra det indre til det ytre, sier Kari Helena.

### Ut av fastlåste mønstre

Vi mennesker presenterer oss ofte i faste roller, for eksempel som en mor som alltid stiller opp for andre, som en samvittighetsfull arbeidstaker, flink pike eller tøff gutt.

Noen er alltid blide og høflige i møte med andre, mens andre er negative, sutrete eller selvgode.

– Vi går ofte inn i fastlagte spor med hvordan vi lager lyd, sier Kari Helena. Ved at vi leker med stemmen vår, tror hun vi kan få tilgang til flere sider av oss selv og få hjelp til å komme oss ut av fastlåste roller og tankemønstre. Det kan hjelpe oss til å tenke nytt om oss selv, om andre mennesker og om omgivelsene våre.

– Når du kan utforske forskjellige måter å bruke stemmen på, kan du også møte forskjellige rom i deg selv. Da kan vi møte helt andre aspekter i oss selv som vi kanskje ikke har ord på, men som vi kjenner igjen via stemmen. Til slutt kan vi bruke en mye større del av oss selv, tror hun.

## Øvelser for toning:

### 1. Syng ut en følelse, tanke eller kroppsformnelse

Sett deg ned og sørg for at det er rolig rundt deg, som om du skulle meditere. Lukk øynene, vend bevisstheten innover og kjenn etter hvordan du føler deg. Er det noe du trenger eller ønsker å gi lyd til? Det kan for eksempel være en følelse eller noe du ville ha sagt som ble holdt tilbake. Du kan også begynne med å sette lyd på utpusten, som et sukk og la det utvikle seg naturlig derifra. Lyden kan være akkurat så høy eller lav som du ønsker.

### 2. Gråtesang

Er du trist for noe og føler behov for å gråte uten å få det helt til, kan du ta tak i tonen på gråten. Lat som om du skal begynne å grine, og legg merke til hvilken tone du gråter på. Syng ut denne tonen og forsterk den. Tonen kan variere fra gang til gang. Hvis du gråter mye og føler det ingen ende tar, legg merke til tonen gråten legger seg på, og syng tonen ut. Dette kan du gjenta noen ganger til stemmen tar over selv.

## ØVELSER

### - Alle kan synge!

Kari Helenas erfaring er at mange voksne er oppriktig lei seg fordi de tror at de ikke kan synge, og at dette er et veldig sårbart tema for dem. Hvis noen kanskje allerede i barndommen blir fortalt at de ikke kan synge, mener Kari Helena det er noe stort tull – uansett hvordan stemmen deres er.

– Alle kan synge. Vi har forskjellige stemmer med forskjellige kvaliteter. Og takk og lov for det, for det er noe av det som gjør stemmer så spennende – at du kan høre den individuelle kvaliteten. Og det er lettest hvis stemmen ikke er altfor belært, mener hun.

Hvis noen har dårlige opplevelser fra fortiden med å synge, tar Kari Helena det på ramme alvor. Kanskje har man sunget og hatt det gøy som barn, men så har noen sagt: «Hysj! Du må ikke synge, for du ødelegger bare for de andre!» Slike opplevelser kan ta fra oss troen på at vi kan synge, og det kan føre til en låsning av noe av det særegne i stemmen. Når man skal åpne munnen, holder man tilbake og lukker

igjen slik at man ikke klarer å uttrykke seg fritt. Her tror Kari Helena at toning kan hjelpe.

### Kontakt med egen støtte

Hvis man får en god sentrering og en god støtte i egen pust og tilstedeværelse i seg selv, tror Kari det er lettere å synge rent. Da klarer man nemlig å lytte og uttrykke seg samtidig. Blir man usikker og låser pusten, er det større sjanser for at man begynner å synge falskt.

Noen har så vanskelig bagasje knyttet til det å uttrykke seg at det kan ta litt tid å få tak i egen sentrering. For noen kan det være en åpning å begynne å synge eller

nyne når de får barn eller barnebarn. Babyer sier ingenting om hvordan du synger, og de griner ikke på nesen. For dem er stemmen vår naturlig uansett.

– Stemmen vår er mer i pakt med naturen enn et piano. Pianoet er bygd opp mekanisk, og det finnes mange andre lyder enn pianotonene. Dermed er det ikke slik at de lydene vi opplever som falske, er feil, men de hører bare ikke sammen med pianoet, sier Kari Helena.

### Å vite at du har kraft

Mange blir overrasket over at de har en voldsom kraft i stemmen sin. Etter hvert som de blir kjent med den og vet at de har denne kraften, ser de at det kan gi dem en trygghet som hjelper dem i hverdagen. Det betyr ikke at de bruker kraften i hytt og pine, men at de blir mer presise på hvordan de bruker den.

– Hvis du vet at du har et sverd i slira, så må du ikke nødvendigvis bruke det. Men du kan være trygg på at sverdet er der hvis du har behov for det, slik at du kan bruke det presist og så legge det ned igjen. Hvis du er usikker på styrken din, blir du mer emosjonell og upresis. Det blir mindre konstruktivt, sier Kari Helena.

Mange sliter med en uro ved at de ikke får levd livet slik de ønsker. Kanskje lengter de etter å finne en dybde og et nærvær i seg selv. Det er spesielt i slike tilfeller Kari Helena har erfart at både toning, lydhealing og terapeutisk berøring gir en mulighet til å åpne opp for å utforske dypere innover i følelser, spirituelle tema og eksistensielle spørsmål. ■

### Mer om toning

- Kurset «*Toning – Slipp stemmen fri!*» holdes helgen 15.–17.mars 2013. Det er også faste toningskvelder en gang i måneden.
- Kari Helena Skogseids hjemmeside: [www.stemme-og-stillhet.no](http://www.stemme-og-stillhet.no)

## Gjør drømmene dine til virkelighet! Spirituelle reiser 2013.

Peru/Bolivia - Opplev Machu Picchu.  
Egypt - Kairo, Aswan, Luxor, Nilcruise.  
Påskeøya - I Tor Heyerdals fotspor.  
Bosnia - De fantastiske pyramidene  
Hellas - De Greske gudestedene.  
Italia - Roma, Assisi, Damanhur.  
Frankrike - Katakombene  
England - Kornsirker, Glastonbury  
Azorene - Tilbake til Atlantis  
USA - Sedona og Indianernes riker  
Mexico - Mayaenes rike

Se  
[www.totalhelse.no](http://www.totalhelse.no)  
for priser, program og  
påmelding.

Eller ring 410 25 629  
for nærmere informasjon.



## Iskristallen tar deg og ditt på alvor!

Vi på Iskristallen har lang og bred erfaring med:  
Healing, husrens, reading,  
kanalisering, dyrekommunikasjon mm  
Kurs i personlig og medialutvikling

Ta kontakt for mere info og en hyggelig  
prat - vi har lyst til og hjelpe deg også!  
tlf: 4129 0117 / [www.iskristallen.net](http://www.iskristallen.net)

