

Syngeskåle og klangskåle – et redskab til ro og vitalitet

Denne bog er en guide til hvordan du kan bruge syngeskåle og andre klanginstrumenter til f.eks. afspænding, energiopladning, smertelindring, healing, glæde og leg, både privat og i en lang række faglige sammenhænge.

Læs bl.a. om

- Syngeskålenes historie, indhold af metaller og hvordan man fremstiller dem
- Hvordan du spiller på en syngeskål
- Hvilke syngeskåle der er gode til hvad
- Hvordan du kan bruge syngeskåle alene eller i en gruppe
- Hvordan du kan behandle dig selv og andre med syngeskåle
- Hvordan du kan bruge klokker, chimes, vindklokker og gonger i forskellige sammenhænge
- Hvordan du kan bruge lyd i samvær og leg med børn

*Syngeskåle er et kraftfuldt redskab
til afstemning af sindet, dæmpning af ydre indtryk
og hengivelse til nuet*



unisound.dk



Syngeskåle og klangskåle

ET REDSKAB TIL RO OG VITALITET

JANE WINTHER



INDHOLD

FORORD	11
OM DENNE BOG	12
1. DEL	
1. MUSIKKENS BETYDNING	17
2. SYNGESKÅLENE FORUNDERLIGE UNIVERS.....	19
Syngeskålenes historie	20
Beskrivelse af syngeskåle	21
Indhold af metaller	22
7-, 9- og 12-metals skåle. Fakta eller fiktion?	24
3. FREMSTILLING AF HÅNDLAVEDE SYNGESKÅLE	27
Nye og gamle syngeskåle	29
Antikke syngeskåle	30
4. FORSKELLEN PÅ SYNGESKÅLE OG KLANGSKÅLE	37
Krystalsyngeskåle	38
5. HVORDAN DU SPILLER PÅ SYNGESKÅLE.....	41
Køller til syngeskåle.....	43
6. HVORDAN DU UDVÆLGER EN SYNGESKÅL.....	45
Syngeskålesæt	46

7. HVORFOR BRUGE SYNGESKÅLE OG HVORDAN DE VIRKER	49
Hvordan du bruger syngeskåle.....	50
Inddeling af syngeskåle med dybe/mellem/høje toner.....	51
8. ANDRE UR-INSTRUMENTER	55
Gong	55
Klokker.....	56
Tibetanske klokker	56
Chimes/cymbals/tingsha	57
Franske vindklokker.....	58
Rasler	59
Rainsticks	59
9. LYD.....	61
Toner	62
Lydens fysiske egenskaber	63
Overtoner.....	63
Resonans	64
Dæmpning af lyd.....	64
Interferens	65
10. BEVIDSTHED OG UNDERBEVIDSTHED	67
Hjernesvingninger og naturens frekvens.....	68
Hjernens aktivitet	70
11. HVORNÅR MAN KAN HAVE SÆRLIGT GAVN AF LYDENE FRA SYNGESKÅLE	73
Træthed	73
Søvnløshed.....	73
Stress og udbrændthed.....	74
Smertelindring	75
Knoglebrud	75
Efter operation	76
Demens.....	77
Døende.....	78

12. LYD FOR BEHANDLERE	81
Behandlerens rolle	81
Inden du begynder en lydsession	82
Forventninger, empati og respekt	83
13. LYDBEHANDLING	85
Lydmassage	87
Varmtvands-lydbehandling	88
Procesorienteret lydbehandling	88
Lydafbalancering/lydkorrigerende	89
Supplerende behandling med lyd	91
14. AT BRUGE SYNGESKÅLE MED OG PÅ DIG SELV	95
15. ÅNDEDRÆTTETS BETYDNING	97
16. STILHED	99
17. FORHOLDSREGLER	101
18. SYNGESKÅLE I GRUPPESAMMENHÆNG/TIL KONCERTER	103
Koncerter med syngeskåle	103
Koncerter med syngeskåle under vand	104
19. SYNGESKÅLE FOR FAGPERSONER	107
Børn og syngeskåle	107
Vuggestuer og børnehaver	108
Gravide	114
Yogaundervisning	115
Syngeskåle og indre rejser	117
Meditation	117
Massage	117
Fysisk og psykisk handikappede	118
Blinde	119
Rensning af rum	119

20. CHAKRAER, MERIDIANER OG AURAFELTER	121
Chakraerne	121
Chakraafbalancering med chimes eller klokker	125
Meridianer	125
Aurafelter	126
2. DEL	
21. INDEN DU BEGYNDER EN LYDSESSION	131
22. AT ARBEJDE MED LYD MED/PÅ SIG SELV	133
23. AT ARBEJDE MED LYD STÅENDE OG SIDDE	137
24. AT ARBEJDE MED LYD PÅ BAGSIDEN AF KROPPEN	151
25. AT ARBEJDE MED LYD PÅ FORSIDEN AF KROPPEN	159
26. BØRN OG LYD	169
EFTERORD	185
TAK	187
UDGIVELSER	188
LITTERATURHENVISNING	189
KONTAKT	191

OM DENNE BOG

Der er lige så mange måder at arbejde med syngeskåle på som der er mennesker. Mit ønske med denne bog er at dele de erfaringer jeg har gjort mig med mit virke med syngeskåle og andre instrumenter gennem de sidste tre årtier.

Bogen er skrevet ud fra et ønske om at give inspiration og ideer til, hvordan man kan bruge syngeskåle og andre overtonerige instrumenter på forskellige måder - alene, i gruppesammenhænge eller i forbindelse med lydbehandling. Bogen indeholder også en gennemgang af syngeskålenes historie og deres indhold af metaller og beskriver hvordan man kan bruge lydene fra de forskellige syngeskåle.

Første del af bogen består af informationer om syngeskålene: Her kan man læse om syngeskålenes historie, om deres indhold af metaller og hvordan man spiller på skålene, og ikke mindst hvordan man kan bruge skålene på sig selv og på andre.

Anden del af bogen indeholder et væld af illustrationer og beskrivelser der giver inspiration til hvordan man kan bruge syngeskåle, klokker, chimes, vindklokker og gongs i forskellige sammenhænge og på mange forskellige måder.

Sidst i bogen er der et afsnit med "børn og lyd". Det indeholder billeder af børn i forskellige aldre og kan bruges som inspiration af forældre til børn og af fagpersonale der arbejder med børn bl.a. pædagoger.

Det allervigtigste i arbejdet med syngeskåle, klokker og andre ur-instrumenter er den hensigt vi har med at give lyd. Det gælder uanset om vi giver lyd til os selv, et andet menneske eller et dyr, eller vi renser et rum med lyd. Intentionen med lyden må altid være til stede.

Alt hvad vi omgiver os med af materiel art som er lavet af et andet menneske, indeholder den hensigt og bevidsthed med hvilket det er lavet. Dette gælder bestemt også i fremstillingen af en syngeskål.

En god kvalitet kan ses, høres og mærkes. Jeg har flere syngeskåle der har så vidunderlig og mangfoldig en lyd at jeg med bare en enkelt skål kunne bruge den som en universal lyd til stort set alt.

Der er en del psykologer og psykoterapeuter der i de senere år er begyndt at bruge syngeskåle i deres praksis. Det kan være en god måde at indlede en konsultation på hvor klienten får mulighed for at slippe tanker og bekymringer og blive mere til stede. Derudover er det et godt redskab til at kunne mærke sig selv, hvilket er et godt udgangspunkt for en vellykket terapisession.

I denne bog vil jeg også berøre emner som chakraer, hjernens svingninger m.m. Jo mere jeg arbejder med de områder, jo mere bliver jeg bevidst om hvor lidt jeg egentlig ved. At det blot er fraktaler af en større helhed hvormed alting er forbundet.

Beskrivelsen af de forskellige systemer som bl.a. Chakra-systemet kan være en form for vejledning eller en vejviser, der hjælper os med at finde balance og ikke mindst at finde hjem i os selv.



2. SYNGESKÅLENES FORUNDERLIGE UNIVERS

Lyd er vibration. Vibration påvirker hver eneste del af den fysiske krop og aurafelterne* omkring kroppen. Lyd opfanges af det fysiske øre, men resonerer også i hver eneste celle i kroppen. Lyd kan berøre og transformere både mentalt, fysisk og følelsesmæssigt.

Det er vanskeligt at beskrive lyden fra en syngeskål. Den må opleves. Flere har beskrevet at det er som at få kontakt med en gammel hukommelse de ikke var bevidst om de havde boende i sig. At vende tilbage til det sted hvorfra alting udspringer. Kilden.

Ved at lytte til syngeskåle skaber man muligheden for at udvikle et stille og fredfyldt sind. Det giver mulighed for at lytte til sin intuitive fornemmelse af i hvilken retning man ønsker at bevæge sig i livet.

Jeg har et meget personligt forhold til mine egne syngeskåle. Der er flere store skåle der får mig til at opleve følelsen af basal tryghed. Når jeg hører denne varme og dybe lyd, er det en grundlæggende følelse af at alt er godt. Andre skåle kan jeg mærke i mit hjerteområde. Det bliver blødt, stille og rummende.

Jeg har bemærket at når jeg spiller på to syngeskåle på samme tid, sker der ofte det, at begge skålene bliver endnu kraftigere – at lydstyrken vokser, og overtonerne forstærkes. Andre gange sker det at lydstyrken hos den ene skål dæmpes, og den anden bliver kraftigere.

Det er lidt på samme måde med os mennesker. Nogle gange svinger vi godt med et menneske hvor begge føler en stor glæde, dybde eller lethed. Andre gange sker der det at den ene fylder mest, og den anden bliver mere stille.

*Aurafelter er kroppens energimæssige (ikke fysiske) beskyttelsessystem som omgiver vores fysiske krop.

Syngeskålenes historie

Syngeskåle bliver ofte forbundet med Himalaya og Tibet og blev især opdaget i den vestlige del af verden i forbindelse med tibetanernes flugt fra Tibet fra 1959 og i årene frem. Tibetannerne tog ofte syngeskåle og andre værdigenstande med sig. Derfor er skålene ofte kendt som tibetanske syngeskåle eller Himalaya-syngeskåle.

Tibetanske syngeskåle er ofte produceret af nepalesere som har en lang tradition på mere end tusind år med bl.a. produktion af syngeskåle, klokker og bronzefigurer. Den ældste skål der er fundet i Nepal i nyere tid, er ca. 600 år gammel. Ud over Nepal, er der fundet syngeskåle i Japan, Kina, Korea og Vietnam fra samme periode.

De første syngeskåle kan spores tilbage til Mellemøsten i det gamle Mesopotamien, også kaldet "landet mellem de to floder" (Eufrat og Tigris). Det er landet vi i dag kender som Irak. Mesopotamien var i oldtiden et højt udviklet rige og var blandt de første der brugte metaller. En af de ældste kobberskulpturer kan herfra spores ca. 5000 år tilbage.

Syngeskåle bliver i dag brugt i flere forskellige områder i Asien. I buddhistisk praksis bruges syngeskåle mange steder i forbindelse med stilhedsmeditation. Skålen bliver anslået i begyndelsen af en meditation og igen til at afrunde meditationen. Lyden fra syngeskålen bliver på denne måde brugt som en "overgangslid", fra en tilstand til en anden. Syngeskåle bruges også i dag blandt kinesiske buddhister når der reciteres mantraer. I Japan og Vietnam bruges lydene fra skålene også til at markere en overgang fra et stadie til et andet, f.eks. fra siddende til gående meditation.

I Japan bruges syngeskåle også i forbindelse med begravelsesritualer for at ære afdøde familiemedlemmer.

Syngeskåle bruges stadig blandt tibetanske munke og Rinpoches i flere klostre, især i det østlige Tibet (Kina). En tibetansk lama "Leshe" har beskrevet at han har set flere tusinde munke spille på syngeskåle i forbindelse med en ceremoni i Drepungklostret i det tidligere Tibet.

Derudover gjorde de gamle tibetanske munke brug af syngeskålene når de praktiserede stilhed og tomhed. Et sind helt fri af tanker. Både syngeskålen og vibrationen fra skålen repræsenterer begrebet "tomhed" eller "det tomme rum".

Jeg har spurgt flere af min nepalesiske venner om de gør brug af syngeskåle i deres hverdag. Flere har fortalt at de har en syngeskål stående i familiens hus. Når en kvinde har født, ligger hun i barselsseng i op til en måned efter fødslen. De andre familiemed-



På Hamasmuseet i Damaskus i Syrien findes der en gammel mosaik fra det 4. århundrede, der viser kvindelige musikanter, der spiller på orgel, harpe, fløjte – og på otte gyldne syngeskåle. Mosaikken måler 6 x 7 meter.

lemmer laver mad til hende hver dag i denne periode, og den varme mad kommer de i syngeskålen med låg på. De siger at det er den bedste form for opbevaring der kan holde maden varm i mange timer.

Beskrivelse af syngeskåle

Syngeskålen med dens bløde og runde form repræsenterer det feminine aspekt. Det modtagende, det rummende, det skabende – derfra hvor nyt liv skabes. Den symboliserer visdom, intuition og moder Jord.