

Marie Lee Sylvendahl

# Musikandning som metod i församlingsarbetet

*I nummer 5 av Svensk Kyrkotidning presenterades temat kyrkomusik, och vi vill gärna från redaktionen fortsätta att lyfta fram olika aspekter av musiken i kyrkan. I denna artikel visar Marie Lee Sylvendahl på hur musiken kan användas terapeutiskt i församlingens arbete.*

I mitt arbete som kyrkomusiker i Haninge Pastorat har jag använt musikandning, meditativ andning med hjälp av musik, i olika sammanhang. Det började med att jag fick möjligheten att undersöka om Musikandning kunde användas som stöd för återhämtning vid sorg, som del av mitt Konstnärliga Kandidatexamensarbete i Kyrkomusik vid dåvarande Ersta Sköndal Bräcke Högskola 2017-2018. Jag har därefter hämtat inspiration från metoden till församlingsarbetet både individuellt och i gruppsammanhang som vid bl. a. retreatar/stilla dagar, sjukhus och i konsertprogram. Musikandning är en metod som befruktas av trons sammanhang, och kan vara en del i kyrkans uppgift att ta hand om medmänniskan och skapelsen genom att förena kropp, själ och ande där andningen blir en hållande och läkande rymd. En andlighet där Gud kan erfaras.

I denna artikel introducerar jag musikandning och beskriver examensarbetet samt utvecklingsprocessen i församlingsarbetet.

## **Musikandning – meditativ andning med hjälp av musik**

Musikandning (Music Breathing) är en metod utvecklad ur Guided Imagery and Music (Helen Bonney GIM) vilket är en receptiv musikterapi-form. I GIM vägleds man att öppna upp för inre bilder s.k. 'imaginationer', känslor, kroppsförnimmelser och andra inre upplevelser som väcks av musiklyssning i ett avslappnat tillstånd.

Dag Körlin (1945-2023), svensk medicine doktor, psykiater, leg psykoterapeut och auktoriserad GIM-terapeut samt lärare, utvecklade metoden musikandning i arbetet med personer med traumaproblematik från uppväxten och som hade svårt med andningen under GIM sessioner. Genom att andas i medveten närvaro till musiken kunde en kroppslig förankring skapas. Detta främjar i sin tur förmågan att hantera känslor och impulser inom 'toleransfönstret' där den psykologiska bearbetningen kan ta plats när klienten inte blir överväldigad. Med hjälp av andningsträningen kan det autonoma nervsystemet balanseras, där det återhämtande nervsystemet (parasympatikus) stärks i samordningen med det aktiva nervsystemet (sympatikus).

Musikandning som kombinerar musik med andning, en medveten närvaro med musiken, har potentialen att bearbeta svåruttryckta känslor som kommer till ytan och medvetenhet via musikens kraft. Musik som kreativt uttryck påverkar hela hjärnan och kan gå förbi logiska och analytiska filter och nå en direkt kontakt med känslor; väcka latent minnen och fantasi; verka som en trygg plats; rymma motstridiga känslor och stärka inre resurser. Musik har även en stressdämpande och smärtlindrande effekt genom att signalsubstanser som dopamin och serotonin ökar, samt hormoner som oxytocin och testosteron frigörs. Musikvalen är viktiga då dess kvalitet och egenskaper som rytm, upprepning och karaktär hjälper andningen att bli grundad.

Musiken kännetecknas även av en mångtydighet som kan stödja och stimulera inre upplevelser och processer.

## **Musikandning som stöd vid sorg**

Svenska kyrkan har en lång tradition av sörjandestöd både med enskilda samtal och i grupp. Jag ville undersöka om musikandning kan vara en hjälp i sorgebearbetningen. Med Dag Körlin som mentor gjorde jag mitt examensarbete om musikandning som stöd vid sorg. Vi genomförde två musikandningskurser som komplement till kyrkans fortsatta sörjandestöd i Österhaninge församling 2017-2018. Sju deltagare ur församlingens tidigare sorgegrupper fullföljde musikandningskursen. Syftet med kursen var att ge deltagarna ett redskap till återhämtning. Att tillsammans i trygghet få låta det inre livet av förlustorienterande och återuppbyggnadsorienterande processer och behov bli sett, hört och hållet, både av sig själv och andra i gruppen och på så sätt komma vidare i sorgeprocessen.

Som forskningsmetod användes kvalitativa utvärderingar samt ett självskattningformulär med frågor baserade på Världshälsoorganisationens (WHO:s) 'Livskvalitetsskala' som deltagarna fick svara på före och efter avslutad kurs. Samtalen i sessionerna transkriberades, bearbetades och analyserades. En fallbeskrivning av varje deltagare sammanställdes med kort presentation och deras kommentarer av meditativ tystandning, musikandning och målade bilder.



I resultaten framkom att flertalet deltagare hade blivit hjälpta av musikandningskursen. Enligt självskattningsresultaten hade den lugnande effekten av andningen och musiken gett mer energi i vardagslivet, förbättrad sömn samt gett en positivare syn på framtiden. Metoden hade hjälpt deltagarna att genom medveten andningsträning aktivera den återhämtande delen av nervsystemet.

## ” I resultaten framkom att flertalet deltagare hade blivit hjälpta av musikandningskursen. ”

Flera av deltagarna visade en stärkt inre stabilisering där de kunde hantera sin känsloreglering till det bättre. Därmed skapas förutsättningar för ett inre lugn och en självtillit att de är uthålliga och klarar av svårigheter. Grunden för resiliens och en försoning av livsskeendet. Även transpersonella och andliga upplevelser förekom. En deltagare uttryckte att 'lyssna på musiken är som att uppleva andlighet i kroppen'.

### Retreater/Stilla dagar

Retreater och stilla dagar i kyrkans regi kan vara en oas för reflektion, återhämtning, kontemplation och kraftsamling. Efter examensarbetet hade jag möjlighet att tillsammans med Dag Körlin leda musikandning i Jordbro kyrka 2018 i "En dag i stillhet" med beskrivningen 'I kyrkans öppna rum får vi vara tillsammans i tystnad, med meditation och musik'. Utöver den inspelade musiken av Arvo Pärt *Spiegel im Spiegel* och G.F. Händel *Largo* ur operan *Xerxes*, ville jag till detta tillfälle prova att spela "live" till musikandningen, ett pianostycke *I Giorno* av den italienska kompositörerna Ludovico Einaudi. Ett lugnt vaggande melodiskt stycke av

minimalistisk karaktär som stimulerar en stilla, jämn andning.

I musikrepertoaren som Dag sammanställt till musikandning introducerar han två parametrar av musikaliska egenskaper: 'modulerande' och 'aktiverande'. Modulerande (M) hännyftar till växlande instrumentering, variationer och utveckling av melodier och dynamisk spännvidd. Aktiverande (A) syftar till nivån av psyko-

logisk och fysiologisk uppväckande, som bärs av en jämn rytm och andra uppreppande moment i musiken.

Dag tar även upp den musikaliska aspekten av toleransfönstret. Olika musikaliska parametrar kan påverka på två sätt: antingen uppväcka alarmreaktioner och 'flashbacks' eller mobilisera energi, spänstighet och transformera inre bilder. Därav ligger utmaningen att välja musik som har mer skyddande, vårdande, mobiliserande och bearbetande egenskaper än alarmprovocerande. Vidare att spela på ett sätt som stimulerar den återhämtande, trygga andningen samt vara följsam på modulering i musiken utan att den blir invasiv eller tar för mycket eget 'utrymme' (likt ett tolkningsföreträde). Musikens roll är att understödja den modulerande andningen.

För att kunna stå på egna ben med musikandningen utbildade jag mig till Independent Practitioner of Music Breathing och erhöll Advanced Certificate in Music Breathing, Advanced Professional Training accredited by European Association for Music & Imagery (EAMI). Detta var värdefullt för mig då jag inte är utbildad musikerapeut men använ-

der mig av musikandningspraktiken inom församlingsarbetet.

I Vendelsö kyrka har vi retreat/stilla dagar. Jag har hämtat inspiration från musikandningen till dess innehåll. 2022 hade vi retreat med temat 'Var finns din källa? Var hämtar du din kraft ifrån, källan till liv?' Till denna ledde jag musikandning med en vägledad kroppslig djupavslappning för att landa i kroppen och sjunka in i djupare närvaro. Därefter följde 'Discovery Breathing' (DB), en upptäckande andning med fokus på hur andningen känns precis som den är, som följs av 'Silent Breathing' (SB), tystandning.

I tystandningen är fokus på andningen med centrum några fingrar under naveln och längre in mot ryggraden, så kallat *andningscentrum*, liksom 'Hara' fokus i Zenmeditation (Hara betyder mage). I musikandning utgår andningen från andningscentrum vilket stimulerar parasympatikus och den återhämtande andningen. Detta görs genom att fokusera på sista utandningsluften. Inandningen som sker efter utandningen bara 'händer' av sig själv.

### Andningscentrum

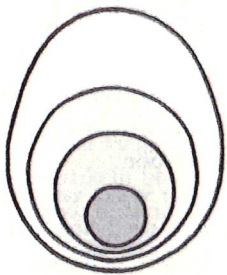


Jaques Dropsy "vivre dans son corps"  
svensk översättning "Leva i sin kropp",  
Aldus 1975

Utifrån andningscentrum kan man utöka och vidga andningen, modulera så den rymmer en större *andningsvolym* men ändå vara förankrad med andningscentrum som tyngdpunkt. >>>

Detta gör att djupandning är möjligt då andningen inte blir ytlig i bröstet. Andningsvolymen är en föreställd upplevelse av ett inre andningsrum som anpassar sig, utvidgar sig och drar sig samman, alltefter andningscykelns perioder.

## Andningsvolym



Anna Körlin 2020

När man klarar av att tystandas så är man redo för musikandning som kommer i två steg: 'Music Breathing (MB) for Grounding' och 'Music Breathing for Modulation'. Den grundande musikandningen främjar den lilla andningen i andningscentrum där musiken har en lägre aktivitetsnivå. Därmed mobiliseras först parasympatikus, den återhämtande delen av det autonoma nervsystemet. Modulerande musikandning har en större variation av dynamik och rörelse, där andningen modulerar och utvidgas i en större andningsvolym för att rymma musiken. När musiken introduceras anpassar sig andningsvolymen till musikens dynamik och rytm samtidigt som den rymmer de inre bilderna, känslorna och kroppsupplevelserna som musiken uppväcker. Denna föreställda musikandningsvolym är det meditativa fokuset i musikandning, vilken då både innehåller de dynamiska inre bilderna samt har andningscentrum som sin tyngdpunkt.

Till musikandningen under stilla dagen i Vendelsö kyrka spelade jag

tillsammans med en harpist, Anna Jalkéus, tre stycken "live" i ett musikandningspass: Arvo Pärt 'Spiegel im Spiegel'; Ludovico Einaudi 'I Giorno' och en koreansk folksång 'Arirang'. Dessa arrangerade vi för harpa, orgel och piano för att stödja den grundande andningen. I musikandning för grundande introduceras musiken med en lämplig vaggande karaktär och andningsrytm. Efter musiken kunde deltagarna måla sin upplevelse av andningsvolymen och det som musiken väckte. Ur ett kristet perspektiv drog jag parallellen kring vår livsande som källan till liv, med strömmar av 'levande vatten'.

Dag Körlin var med vid denna retreat. Han var positiv till att prova levande musikandning. Det kan ju finnas en oförutsägarbarhet med levande musik som kan innebära att det inte blir 'tryggt' nog jämfört med inspelad musik som låter likadant. Dag skrev en rapport kring retreaten med inslaget av levande musikandning. Han skrev några personliga reflektioner om andning till levande musik i ett kyrkorum med en grupp (översatt från engelska): "musiken upplevs mer direkt och konkret när den framförs av musiker som är fysiskt närvarande. Mindre sinnesutrymme är tillgängligt för inre bilder, känslor och minnen. Andningen rapporterades av de flesta som både frammanande och hållande vilket förändrade kvaliteten på upplevelser jämfört med andra former av musiklyssning/självreflektion".

Följande retreat i Vendelsö hade vi temat 'Vad är din rörelse och riktning i livet? Kropp, själ, anda i samklang och i en enhetlig rörelse både inåt och utåt'. Där hade jag en blandning av levande och inspelad musik av en mer modulerande karaktär där vi släppte den medvetna uppmärksamheten på andningen. Deltagarna var fria att välja att måla under tiden i en spontan kreativ bildframställning, sitta eller vila på meditationsmadrasser eller röra sig till musiken i s. k. andningsrörelser där andningen leder rörelsen. Det var fint att se hur deltagarna gjorde det de behövde för sin vila och

återhämtning och därmed kraftsamling. Ur ett kristet perspektiv drog jag parallellen kring vilken anda man vill leva sitt liv? Förkroppsligandet av andens rörelse och riktning. Vad vill du bidra med och till i världen? Vad är vi kallade till?

Till två stilla dagar i Österhaninge kyrka hämtade jag inspiration från musikandningens användning av inre bilder med tillägget av en andlig inriktning. Jag kallar det 'Divina Audite', gudomlig lyssning, som likt 'Lectio Divina' (gudomlig läsning), har fyra sammanflätade delar, där läsning är bytt till *lyssning*; *meditation*; bön och *kontemplation*. Temat på stilla dagen var att växa i tro. Till det förde jag in kärlekens riktningar i relationen till Gud, mig själv och andra. Att i musiken rikta den inre blicken och hjärtats intention **uppåt** till Gud, **inåt** till mig själv, **med** andra medmänniskor och **utåt** i gemenskap/världen.

UPPÅT



INÅT



MED



UTÅT

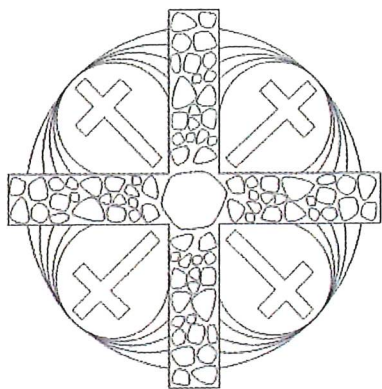


Divina Audite

Jag använde mig av en mandalbild där deltagarna kunde måla medan musiken spelades med de fyra riktningarna som stöd till den inre re-



flektionen och meditationen. Ville man hellre lyssna eller vila liggandes i kyrkbänken med filt gick det också bra. Inga krav, bara möjligheter.



Mandalabild

Musikmässigt spelade jag pianostycken av Ola Gjeilo och Alexis Ffrench och knöt ihop riktningarna med egna betraktelser kring att växa i tro och kärlek, människans andliga tillväxt. Riktningarna möts i korsets mitt och blir en helhet, kärnan i vår existens - kärlekens centrum. Till kärnan/korsets mittpunkt spelades Ola Gjeilo 'Ubi Caritas et Amor, Deus ibi est' (Där barmhärtighet och kärlek bor, där är också Gud).

### Meditativ sång

Jag är väldigt tacksam för det jag lärt mig av Dag Körlin och hans bidrag till musikterapi internationellt. Till min stora sorg och saknad lämnade han jordelivet augusti 2023 och jag hade äran att få spela och sjunga vid hans begravning. Vid minnesstunden träffade jag en av hans kollegor Suzanne Bruchfeld, psykolog, meditation- och mindfulnesslärare m.m. Ett samarbete mellan oss har därefter formats

kring meditation och mediativ sång. Den andliga längtan och resakraliserandet av rösten som kroppens första instrument är en stark drivkraft hos mig.

Tillsammans har vi lett sångmeditation vid retreat i Vendelsö kyrka med inspiration hämtad från de judiska och kristna sångmeditationstraditionerna. Suzanne har bidragit med kunskap och visdom hämtad från de levande meditationstraditionerna från biblisk tid samt mystiken både inom judendom och kristendom. Det har berikat intentionen för retreaten att samlas kring inre frid som ett led till yttre fred då vår värld och religioner emellan behöver mer av det.

Jag har fortsatt med sångmeditation och använder mig av en autoharpa, ett stränginstrument i cittrafamiljen, som ackompanjemangsinstrument vilken ger en intim och mjuk klang, också vid andakter på Handens närsjukhus. Förankringen i andningen, närvaro och innerlighet är grunden för sångmeditation. Att sjunga i medveten närvaro i mediativa sångmässor är något jag kommer prova tillsammans med Suzanne framöver.

Till kommande stilla dagar planerar jag utforska återhämtning och vila till avslappnande klanger, där jag använder mig av instrument som bl.a. ram-och havstrummor, klangskålar och pentatonisk flöjt. Ramtrumman och flöjter tillhör människans allra äldsta musikinstrument och påträffas i stort sett på alla kontinenter. Min förhoppning med klangresan är att den ska stimulera en livgivande, existentiell erfarenhet av Guds omsorg, frihet och heliga andes vägledning vidare i livet.

Jag har också använt musikandning i konsertprogram. Andningscentrum och andningsvolym introducerades

med illustrerande bilder i det tryckta programmet med en kort beskrivning. Programmet framfördes för att främja musikandningens olika skeenden: med ett grundande stycke, stycken med gradvis modulerande ökning, integrativa stycken och slutligen ett landande stycke i 'hemkommande' karaktär. Så det blir likt en musikresaburet av den mediativa andningen.

Spelmässigt har musikandningen påverkat hur jag närmar mig musiken. Att själv musikandas under tiden jag musicerar ger en ytterligare dimension och gör integrationen av kropp, själ och ande till en holistisk närvaro. Ett varande mer än ett görande. Musiken är som ett samtal med Gud, en bön.

I vår tid där vi ska vara tillgängliga på flera plan med hög arbetsbelastning, stress och vardagspussel är behovet för återhämtning och att odla kontakten inåt allt viktigare. Balansen mellan förbrukning och återuppbyggnad av mentala, kroppsliga och andliga resurser är en friskfaktor för människor. Musikandning, medveten närvaro och GIM vilar på vetenskaplig grund. Dessa rymmer även den andliga dimensionen och verkar således för en hållbar andlig hälsa.

---

MARIE LEE SYLVENDAHL  
Kyrkomusiker i Haninge pastorat,  
Stockholms stift

\*Hela examensarbetet med innehållande musik finns att läsa via DIVA portalen med titeln 'Musikandning som stöd vid sorg. En kvalitativ studie om musikandning kan användas som stöd för återhämtning vid sorg'. Ersta Sköndal Bräcke Högskola 2018. Se även länkadress:

<https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1227990/FULLTEXT02>