

ne hjælpe mennesker. Og med harpen begyndte tingene pludselig at samle sig, fortæller Trine Opsahl, der i 2005 udgav sin første cd.

Musik mod stress

Musikken bliver brugt bredt. Hun har spillet på Rigshospitalet på børneafdelingen. Musikken har været brugt på operationsgangen. Hun har spillet for døende. Til bryllupper, og hun har spillet for mennesker, der bare søger tilbage til kernen i sig selv. Men så for to år siden var Josefine, hendes datter, parat til at være med. Josefine har spillet, siden hun var otte år. Sammen arrangerede de musikken til en koncert i Hvalsø Kirke. Det blev til mere. De blev bedt om at spille for en kræftsyg kvinde, der ønskede sig en koncert for sig selv og sine nære venner.

– Det var en meget smuk og fortættet stemning. Der var en ægthed og et nærvær, der rørte os alle sammen. Når vi er ude, foregår det meget ordløst. Vi er ikke til klappen. Hos os er det musikken, der fylder rummet, og ikke os selv, siger de to musikanter og fortsætter:

– Gennem vores musik kommer lytteren ind i et rum af stilhed. Et rum hvor der er nærvær, og som er et helle for hverdagen. Musikken er også for dem, der har brug for at spænde af, men ikke kan. Det lokker en til at stresses af.

Et link til virkeligheden

Trine Opsahl arbejder i dag også psykoterapeutisk med både stemme, harpe og hænder. – Det er musik det hele, siger hun og viser rummet frem, hvor der tilbydes behandlinger, meditationer og musik. Vi taler afdæmpet i rummet, der ligger i en anden bygning end hovedbjælkehuset, og som har højt til træloftet og bare bjælkevægge. Der er køligt og næsten så stille som i et kirkerum.

– Selv om harpemusikken og den musik, Josefine og jeg spiller sammen, kan opfattes æterisk, så er det vigtigt at bevare jordforbindelsen. Og harpen er ikke bare æterisk. Selvom den danner et lydlandskab af overtoner, så skaber den også et link til virkeligheden, siger Trine Opsahl.

– Musikken bringer mig ind i et rum i mig selv, hvor det er sandt at være. I det rum er der ingen tvivl. Ingen spørgsmålstejn. Når jeg ikke spiller, er jeg meget i stilhed. For stilheden er vigtig, når der skal strømme noget nyt igennem.

Trine Opsahl og Josefine Opsahl håber på at få fondsmidler, til at deres musik – altså levende musik – kan komme ud på hospitaler og hospicer.

– Vi vil meget hellere være der blandt mennesker end på en scene eller i en koncertsal. Vi elsker at spille til og med folk og være der med dem i stilhed og skabe noget sammen, siger Trine Opsahl.

Læs mere om
Trine og Josefine Opsahl, www.opsahl.dk.
Trine Opsahl kan kontaktes på trine@opsahl.dk

En anden metode

GIM – The Bonny Method of Guided Imagery and Music (musikalsk lytning med ledsaget indre billeddannelse) – består af nøje udvalgt klassisk musik. Terapien bevæger sig på fire planer. Først identificerer man sammen med terapeuten problemet, så går man gennem en afslapningsøvelse, derefter lytter man til musikken. Under lytningen til musik bliver man ført ind i en ændret bevidsthedstilstand og bliver bedt om at sætte ord på de indre billeder, der dukker op under lytningen. GIM-terapeuten ledsager den lyttende og guider og spørger ind til billederne. Efter lytningen tegner klienten en mandala (en tegning inden for en cirkel), før oplevelserne reflekteres i ord med terapeuten i en normal bevidsthedstilstand.

– GIM kan mindske følelsen af træthed også hos raske mennesker og højne livskvaliteten. Desuden kan det nedsætte produktionen af stresshormonet cortisol, der hos mange i vort samfund i dag er for højt, hvilket kan føre til dødelige sygdomme som hjerteanfald. Et forsøg med GIM hos raske mennesker viste, at ændringen skete først i tanker og siden i kroppen. Cortisolniveauet faldt. Og det blev faktisk ved med at falde, selv efter at behandlingen var stoppet, siger professor Cathy McKinney, USA.



Klinikker i Danmark:

Ilse Kjær, musikterapeut der arbejder efter GIM-metoden (se fakta), Århus C, www.ilsekjaer.dk

GIM-terapeuter i Danmark kan kontaktes via hjemmesiden: www.gimterapi.dk