



**LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS**  
Iceland Academy of the Arts

## **Lækning án lyfja**

**Máttur tónlistar, hljóðs og sköpunar**

Inga Magnes Weissappel

**Lokaritgerð til BA-prófs  
Listaháskóli Íslands  
Tónlistardeild  
Desember 2017**



# Lækning án lyfja:

**Máttur tónlistar, hljóðs og sköpunar**

Inga Magnes Weisshappel

Lokaritgerð til BA-prófs í tónsmíðum

Leiðbeinandi: Lilja Ósk Úlfarsdóttir

Tónsmíðar

Tónlistardeild  
Desember 2017

Ritgerð þessi er 6 eininga lokaritgerð til BA-prófs í tónsmíðum.  
Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

## Útdráttur

Dreifing lyfja og geðlyfja hefur sjaldan verið eins gríðaleg og hún er í dag. Fólk stólar á lækningu í töfluformi þrátt fyrir að í ótal tilvikum sé líkami okkar fullfær um að lækna sig sjálfur. Alltaf hefur mér litist illa á þessa lyfjaþróun og reyni af mesta magni að halda mig frá henni. Heilbriggt mataræði og dagleg hreyfing er okkar helsta náttúrulega lækning en það er margt annað sem ber slíkan lækningarmátt. Þessi ritgerð mun fjalla um helsta lækningarmátt að baki tónlistar, tónlistarsköpunar og hljóðs. Lengi hefur tónlist og hljóð verið notuð í lækningum á bæði andlegum og líkamlegum sjúkdómum. Ástæða slíkrar notkunar er að mestu leyti útaf þeim áhrifum sem tónlistin og hljóðið hefur á líkama okkar og líffæri, heila og taugakerfi. Ritgerðin mun fræða um þessa áhrif og hvernig þau áhrif hafa verið notuð á ýmsa sjúkdóma. Hún mun veita innsýn í hljóðnotkun andlegra lækninga, hvaða hljóðfæri talin eru bera lækningarmátt og hvernig hægt er að setja hljóð í daglega hugleiðslu. Að lokum mun ég fjalla um mína eigin persónulegu reynslu af slíkum lækningum og hvernig tónlistarsköpunin hefur aðstoðað mig í för minni að betri heilsu.

Ritgerðin er að mestu fræðileg og mun kynna fyrir lesandanum ýmsar kenningar sem þekkjast í heiminum í dag. Ritgerðin mun ekki taka afstöðu til þess hvaða kenningar eigi að hafa í hávegum heldur er hún einungis grundvöllur hugmynda og gefur lesandanum frelsi til þess að mynda sér sína eigin skoðun.

## **Abstract**

The distribution of pharmaceutical and psychiatric drugs has never been as massive as it is today. People depend on drugs to heal them even though in many cases the body is fully capable to heal itself. I have always disliked this development in drug use and try my best to stay away from it. Healthy diet and daily exercise is our top natural heal factors but there are many other things that carry such healing power. In this essay I will discuss the main healing power of music, music creation and sound. Music and sounds have been used for a long time in the process of healing both psychological and physical illnesses. The reason is mostly for the impact that music and sound have on our body and organs, our brain and nervous system. This essay will inform you about these effects and how these effects have been used against various diseases. It will give you an insight into the use of sounds when psychological healing is performed, what instruments are said to carry healing powers and how to use sound in daily meditation. Finally I will talk about my experiences regarding these healings and how creating music has helped me during my voyage to better health.

This essay is mostly academic and will introduce you to various theories that are known in the world today. It will not argue which theories are true, it is an informative guide and gives the reader the freedom to make up his to make his own opinion.

## Efnisyfirlit

<b>Inngangur</b> .....	<b>1</b>
<b>Virgni tónlistar á mannsheilann</b> .....	<b>3</b>
Líffræðileg upplifun tónlistar .....	3
Tónlist gegn ýmsum sjúkdómum.....	4
<b>Læknismáttur hljóðsins</b> .....	<b>6</b>
Áhrif víbrings og tíðni hljóðs .....	7
Hljóðhugleiðsla - Að stuðla að hugarró .....	8
Hljóðhugleiðsla - Mantran .....	9
Hljóðhugleiðsla - Gongið .....	10
Hljóðhugleiðsla - Önnur hljóðfæri .....	12
<b>Núvitund í tónlist</b> .....	<b>14</b>
Máttur tónlistarsköpunar .....	14
Orkustöð sköpunar .....	15
<b>Lokaorð</b> .....	<b>17</b>
<b>Heimildaskrá</b> .....	<b>18</b>

## 1. Inngangur

Það var á árunum milli 1960 og 1970 að bandaríski sálfræðingurinn Abraham Harold Maslow kallaði til sín fjölda fólks og fór þess á leit við þau að lýsa sinni helstu alsælu (*e. ecstasy*) upplifun frá lífsleið sinni. Alsælu upplifun er heitið yfir hina yfirgnæfandi tilfinningu sem fylgir mikilli hamingju og gleði. Þáttakendur rannsóknarinnar skráðu niður sína helstu minningu af slíkri tilfinningu og niðurstöðurnar tengdust nær allar kynlífi eða tónlist.<sup>1</sup> Fólk minntist tónverka sem hafði sent gæsaþingnið niður í tær og náladofa eftir fingrum, sem þau gátu með engu móti útskýrt af hverju skeði. Öll höfum við upplifað slíkar tilfinningar við hlustun á fallettri tónlist sem jafnvel hefur brotist fram í gremju og gráti. Tónlist er því óumdeilanlega tungumál tilfinninga, og tilfinningin er óútskýranleg. Eða hvað?

Sögur segja að fyrr á öldum hafi því verið trúnað að tengsl tónlistar og líkama væru uppsprottin frá göldrum en þar væru nornir og æðri vættir að lækna þá sjúku og hjálparvana. Það er í raun ekki svo fjarri sannleikanum en tónlistin hefur með sanni áhrif á starfsemi líkamans og flest okkar líffæri. Ört vaxandi rannsóknir benda í raun til þess að tónlist geti mótað hjarta- og taugastöðvar ásamt því að losa lífefnafræðileg efni út í heila. Tónlist getur í mörgum aðstæðum virkað betur en lyfjagjöf en sem dæmi er einstaklega áhrifaríkt að spila fallega tónlist á spítölum til þess að róa niður taugar kvíðafullra sjúklinga á leið í aðgerð. Tónlist hefur einnig gríðarleg áhrif á fóstur í móðurkviði og vöggusöngvar bæta bæði svefngæði og matarlyst ungbarna. Auk þess minnka þeir stress og áhyggjur foreldra.<sup>2</sup> Í raun er endalaust magn rannsókna sem sýna tengsl tónlistar við líðan, bæði andlega og líkamlega. En tónlist í hvaða formi ber slíkan mátt? Eiga slíkar rannsóknir einungis við um tónlist í flóknu nótnariti eða ber einnig hljóðið eitt og sér með sér lækningarmátt? Hið einfalda hljóð í formi hljóðbylgna og rytma, víbrings (*e. vibration*) og yfirtóna. Talið er að svo sé en slíkt hljóð hafa lengi vel verið notuð sem leiðarvísir að hinni fullkomnu hugarró og andlegu jafnvægi.

Þessi ritgerð mun snerta á nokkrum flötum sem snúast um tónlistaráhrif á heila og líðan. Ég mun fjalla um hvað skeður í heilanum við hlustun á tónlist og hvað veldur þeim tilfinningum sem við finnum fyrir. Ég mun einnig fjalla um helsta lækningarmátt að baki tónlistar og hljóðs, hvað liggur að baki slíkra kenninga og hvernig þær eru settar fram.

---

<sup>1</sup> Alf Gabrielsson, *Strong Experiences with Music: Music is Much More Than Just Music* (Oxford New York, OUP Oxford, 2011), 3

<sup>2</sup> Amy Novotney, „Music As Medicine,” *Monitor*, Vol.44 Nr.10(2013): 46. Sótt 10. október 2017, <http://www.apa.org/monitor/2013/11/music.aspx>



Hvernig slíkur máttur er notaður og hver rökin á bakvið notkun hans eru. Ég mun fjalla um ýmsa sjúkdóma sem styðjast við slíkar lækningar og einnig mun ég kynna fyrir lesandanum ýmis hljóðfæri og aðferðir sem notast er við í læknislegum tilgangi í dag. Ritgerðin mun innihalda vísindalegar og fræðilegar staðreyndir ásamt andlegum kenningum, á nokkuð afstöðulausan hátt. Ritgerðin er ekki á sviði raungreina og vísinda og því mun ég ekki rannsaka hver hinn heilagi sannleikur sé og hvort allar kenningar eigi við rök að styðjast. Ég mun eingöngu fræða lesandann um ólíkar hugmyndir heimspekilegra og andlegra lækninga, ásamt því að miðla minni eigin reynslu áfram. Eftir lestur á ritgerðinni mun það liggja í höndum lesandans hver afstaða hans er og hverju hann kys að trúa.

## 2. Virkni tónlistar á mannsheilann

Almenn skynsemi getur sagt okkur margt um þær tilfinningar sem kvikna þegar við leggjum hlustir við fallettri tónlist. Þær tilfinningar koma flestar frá hugrænum ástæðum eða utanaðkomandi aðstæðum. Við tengjum tónlistina við minningar og upplifanir úr okkar eigin lífi, glaðlegar jafnt og harmrænar. Hún hefur einstök áhrif á skaplyndi okkar og framkomu. Í henni leynist orka sem getur verið svæfandi eða örvandi, allt eftir því hver hljómur hennar er. Mismunandi kringumstæður geta einnig haft áhrif á tilfinningar okkar en sem dæmi getur sama tónverk í tveimur ólíkum kvikmyndum gefið okkur tvær ólíkar upplifanir. Það eru þessar hugrænu tilfinningar sem eru sagðar koma frá huga okkar og hugsunum. Mig langar hins vegar til þess að skoða þær tilfinningar sem koma frá heila okkar, þær tilfinningar sem eru óháðar aðstæðum og umhverfi.

### 2.1. Líffræðileg upplifun tónlistar

Það var taugasérfræðingurinn Dr. Daniel J. Levitin sem með þeim allra fyrstu rannsakaði hin líffræðilegu viðbrögð líkamans við tónlist. Niðurstöður hans gefa til kynna að tónlist verkar á bæði heilahvel okkar, svipað og stærðfræði.<sup>3</sup> Til þess að skilja rannsóknir hans betur er best að rifja aðeins upp helstu svæði heilans og starfsemi þeirra.

Heilabörkurinn er sá hluti heilans sem er þróunarlega yngstur og þar liggja meðal annars stjórnstöðvar fyrir hreyfingar og skynjun. Heilabörkurinn liggur yfir heilanum. Mannsheilanum er skipt í tvo hluta, hvelaheilann og litla heila. Hvelaheilanum er skipt í hægra og vinstra heilahvel og hann er þannig uppbyggður að vinstri hluti heilans stjórnar hægri hluta líkamans og öfugt. Litli heili er útvöxtur úr heilastofninum og liggur neðanvert við hvelaheilann.<sup>4</sup>

Samkvæmt rannsóknum Levitin flæðir tónlistin á milli beggja heilahvela og snertir á öllum svæðum heilans. Þegar tónlistin snertir eyrað greinir þú hljóðið með hjálp hljóðbarkarins. Næst færast tónlistin yfir í ennisblaðið, en þar greinir þú form tónanna og býrð þér til væntingar um þá. Tónlistin flæðir í gegnum litla heila, möndlunginn og verðlaunakjarnann og kveikir með þeirra hjálp á tilfinningum þínum. Að lokum taka nokkur heilasvæði saman höndum og mynda í sameiningu taugaboðefnið dópamín.<sup>5</sup> Dópamín er það boðefni heilans

---

<sup>3</sup> Daniel J. Levitin, *This is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession* (New York: Penguin, 2007), 125

<sup>4</sup> Þuríður Þorbjarnardóttir, „Hvað er hvíta efnið í heilanum, úr hverju er það og hverju stjórnar það?“ *Vísindavefurinn*, 16. janúar 2013. Sótt 13. desember 2017, <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=62146>

<sup>5</sup> Levitin, *This is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*, 191

sem við tengjum við gleði og hamingju, ást og fegurð. Efnið myndast einnig er við borðum góðan mat, stundum ástríðufullt kynlíf eða við notkun ýmissa eiturflytja.<sup>6</sup>

Tónlistarþekking okkar getur haft áhrif á þær tilfinningar sem kvikna við hlustun á tónlist. Þegar heilinn skynjar tónlist reynir hann af fremsta megni að spá fyrir um næsta tón. Hann leitast við að finna mynstur í hljómunum og mynda sér skoðanir. Ef heilanum tekst ætíð að spá fyrir um mynstrið mun einstaklingur gjarnar upplifa tónlistina ófullnægjandi og ómerkilega. Ef heilinn hins vegar nær með engu móti að spá fyrir um næsta tón mun einstaklingnum líklegast leiðast tónlistin sökum þess að hún er of flókin. Þetta veldur því að vel menntaður tónlistarmaður mun að mestu skynja ólíkar tilfinningar við hlustun heldur en hinn almenni borgari.<sup>7</sup> Rannsóknir hafa einnig leitt í ljós að fremri partur heilahvelsins er oft stærri hjá tónlistarfólki, þá sérstaklega þeim sem hófu nám sitt ungir að aldri. Tónlistarfólk er einnig talið hafa stærri litla heila og að auki meira magn af gráa efni heilans, en þar fer hugsun og úrvinnsla heilans aðallega fram.<sup>8</sup>

Samkvæmt ofangreindum upplýsingum getur því margt haft áhrif á það hvernig við upplifum tónlist. Ekki er þar einungis um minningar, aðstæður og núverandi ástand okkar að ræða heldur einnig menntun okkar, reynslu og þekkingu. Að auki eru sumar upplifanir okkar óumflýjanlegar sökum heilastarfsemi okkar. Í næsta kafla langar mig til þess að gefa dæmi um hvernig tónlist hefur verið notuð til þess að meðhöndla ýmsa sjúkdóma, bæði andlega og líkamlega.

## 2.2. Tónlist gegn ýmsum sjúkdómum

Það gæti þótt ótrúlegt að tónlist búi yfir alvöru lækningarmætti. Margir halda að um mátt vonarinnar sé að ræða, vonin og trúin á að tónlistin beri máttinn, sem bætir jákvæða hugsun og þar með líðan. En eftir lestur á síðasta kafla er mögulega örlítið auðveldara að trúa og í þessum kafla langar mig til þess að gefa innsýn inn í þær meðferðir þar sem sjúklingar eru meðhöndlaðir með tónlist.

Sjúkdómurinn sem hefur einna helst verið meðhöndlaður með tónlist er Alzheimer. Alzheimer er sjúkdómur sem verkar á heilastarfsemi sjúklings og veldur minnisleysi, eða vitglöpum.<sup>9</sup> Þegar sjúklingar eru langt leiddir er jafnvel ómögulegt fyrir þá að muna sitt

---

<sup>6</sup> Þuríður Þorbjarnardóttir, „Hvað gerir dópamín?“ *Vísindavefurinn*, 30. september 2003. Sótt 13. nóvember 2017, <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=3766>

<sup>7</sup> Levitin, *This is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*, 104,111

<sup>8</sup> Levitin, *This is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*, 226

<sup>9</sup> Markus Macgill, „What’s to know about Alzheimer’s disease?“ *Medical News Today*, 29. apríl 2017, <https://www.medicalnewstoday.com/about>

eigið nafn. Víða er mikil vinna lögð í að koma stafrænum tónlistarspilurum (*e. ipod*) á deildir Alzheimer sjúklinga, sökum þess að tónlistin ein og sér getur vakið einstaklinga upp úr vitglöpum sínum og dregið fram það sem áður voru glataðar minningar.<sup>10</sup> Engin lyf búa yfir slíkum mætti. Í heimildarmyndinni *Alive Inside* gengur félagsfræðingurinn Dan Cohen sjúkrahúsa á milli, fylgist með og skrásetur slíka verkun. Hann velur ætíð tónlist sem er þýðingarmikil fyrir hvern og einn og leyfir okkur að fylgjast með því hvernig hún vekur upp kraft, gleði og allra helst minningar, sem sjúklingur hafði áður misst. Sjúklingar sem varla koma upp orði lifna við í söngli og dansi, heilu textarnir eru þuldir upp og laglínur fylgt, allt út frá minni.<sup>11</sup> Áhrifin eru kraftaverki líkust, en eru þau varanleg? Ekki til lengdar, því miður. En kraftaverkið leynist í því augnabliki þegar tónlistin er fjarlægð. Þó ekki nema í andartak fáum við að sjá fólkið sem áður var, fyrir tíma sjúkdómsins. Þau tala af því líkri færni um sínar helstu minningar frá æskulóðum og gleðjast, jafnvel gráta, yfir öllum þeim tilfinningum sem kviknuðu við hlustun á þeirri tónlist sem þeim er kær. Það er nefnilega þannig að það heilasvæði sem geymir minningar okkar um tónlist er það síðasta til þess að falla fyrir hendi sjúkdómsins. Við hlustun nær því tónlistin að virkja ótal heilasvæði og því má segja að heili sjúklingsins sé í raun og veru að vakna og starfar á nokkuð eðlilegan hátt í örskamma stund.<sup>12</sup> Áhrif tónlistarinnar eru gríðarleg en því miður munu peningarnir ávallt renna til pillumarkaðsins.

Tónlist hefur einnig veruleg áhrif á einkenni sjúkdómsins Parkinsons. Parkinsons er taugasjúkdómur sem einkennist af minnkaðri hreyfingu, skjálfta og stífnun vöðva. Helsta orsök sjúkdómsins er framleiðsluskortur þeirra heilafrumna sem mynda boðefnið dópamín.<sup>13</sup> Þær tilfinningar sem tónlistin vekur auka dópamín framleiðslu og minnka þar með einkenni sjúkdómsins, svo einfalt er það.<sup>14</sup> Að auki hefur taktur tónlistar skipt sköpum fyrir Parkinsons sjúklinga, en það má segja að þeir hafi misst tókin á takti líkamans. Öll fæðumst við með þann eiginleika að geta skynjað takt og fylgt honum, sem dæmi má sjá hvernig ungabörn hreyfa sig í takt við tónlist. Taktföst stef geta aðstoðað sjúkling við hin ýmsu daglegu verkefni sem eru þeim ófær, líkt og að ganga. Til þess að framkvæma slíkan

---

<sup>10</sup> Alissa Sauer. „5 Reasons Why Music Boosts Brain Activity" *Alzheimers.net*, 21. júlí 2014, <https://www.alzheimers.net/2014-07-21/why-music-boosts-brain-activity-in-dementia-patients/>

<sup>11</sup> Dan Cohen. *Alive Inside*. Mp4. Leikstýrt af Michael Rossato-Bennett. USA. Projector Media, 2014.

<sup>12</sup> Dr. G. Allen Powers. *Alive Inside*. Mp4. Leikstýrt af Michael Rossato-Bennett. USA. Projector Media, 2014.

<sup>13</sup> Jim Morelli, „Music Helps Movement, Mood, in Parkinson's Patients" *Webmd*, 2000. Sótt 26. nóvember 2017, <https://www.webmd.com/parkinsons-disease/news/20000620/music-helps-parkinsons-patients>

<sup>14</sup> Rachel Dolhun, „Ask The MD: Music As Medicine For The Mind", *The Michael J. Fox Foundation For Parkinson's Research | Parkinson's Disease*, 2015, <https://www.michaeljfox.org/foundation/news-detail.php?music-as-medicine-for-the-mind>

verknað þarf sjúklingur mikla einbeitingu og meðvitund. Tónlistin hjálpar til og ýtir þeim áfram.<sup>15</sup> Að lokum getur tónlistin einnig hjálpað sjúklingi með minnisleysið, en hún virkjar heilasvæðin og hvelatengslin, sem er brúin á milli hægra og vinstra heilahvels.<sup>16</sup> Notkun tónlistar við Parkinsons hefur aukist til muna síðustu ár og mun vonandi verða virkur þáttur í meðhöndlun sjúkdómsins til lengri tíma.

Tónlistarþerapía er þekkt hugtak og er notað um allan heim. Í slíkri þerapíu er tónlist notuð sem vinnutól til þess að aðstoða meðal annars andlega veikt fólk sem á erfitt með samskipti og tjáningu. Tónlist hefur meðal annars mikið verið notuð í vinnu með einhverfum börnum en stór hópur þeirra getur ekki notast við tungumálið sem tjáningarform. Þau sjá hluti myndrænt og koma því sjaldnast í orð sem þau eru að hugsa. Með slíkum einstaklingum er tónlist notuð sem samskiptaform og myndast þá tenging á milli barnsins og þerapistans. Barnið finnur tenginguna og á þar með auðveldara með að tjá sig.<sup>17</sup>

Að lokum er vert að nefna að tónlist hefur verið notuð mjög mikið við meðferð á andlegum kvillum, á borð við kvíða og þunglyndi sem eru svo algengir í dag. Tilfinningalega gleðin og hamingjan, sem verður til vegna dópamín myndunar og minninga, spilar þar stóran þátt. Ég hef nú rætt mikið um þau áhrif sem tónlist hefur á heila- og líkamsstarfsemi okkar og hvernig hún getur bætt lífsgæði fólks. Í næsta kafla langar mig að grafa enn dýpra og ræða um hljóðið eitt og sér. Fornir menningarheimar notuðust við töfrandi krafta hljóðsins í lækningum sínum og hefur slík notkun elst vel. Í dag er hljóðið, þá helst í formi víbrings og rytma, mikið notað í læknislegum tilgangi, sérstaklega í meðferðum gegn andlegum álagskvillum.

### **3. Lækningarmáttur hljóðsins**

Hvaða þættir tónlistarinnar valda fyrrnefndum áhrifum? Er lækningarmáttur í hljóðinu einu og sér? Við sem mannfólk erum undir stöðugu áreiti hljóðanna og ekki eru þau alltaf í formi tónlistar. Stundum er um bakgrunnstónlist að ræða, líkt og er við þrömmum ganga verslunarmiðstöðva eða ferðumst um í lyftu en þess utan er um náttúruleg umhverfishljóð að ræða. Vindhviður, bílar í umferðinni, fólk í samræðum og þvíumlíkt. Læknavísindin og sálfræðin eru sammála því að hin ólíku hljóð verka misjafnt á heilastarfsemi okkar og eru

---

<sup>15</sup> Morelli, „Music Helps Movement, Mood, in Parkinson’s Patients” 2000

<sup>16</sup> Dolhun, „Ask The MD: Music As Medicine For The Mind” 2015

<sup>17</sup> Ashley Isaacson, „How Music Therapy Helps Learners With ASD: Part Two” *Autism Daily Newscast*, 13.mars 2017, <http://www.autismdailynewscast.com/how-music-therapy-helps-learners-with-asd-part-two/2699/ashleyisaacson/>

Því óteljandi viðburðir okkar í dag sem notast við hljóðið til að stuðla að betri lífsgæðum fólks. Rannsóknir sýna að slík hljóðnotkun getur bætt frumustarfsemi og aukið á eða dregið saman ýmsa boðefnamyndun í heilanum. Þess utan er hljóðið að mestu notað sem meðal á andlega kvilla, má þar nefna kvíða, þunglyndi og stress. Í þessum kafla mun ég kynna notkun hinna ýmsu hljóða sem tengjast slíkum athöfnum og skoða hver áhrif þeirra eru. Ég mun kynna andlegar hugmyndir um læknismátt hljóðsins og hvernig hin ýmsu hljóðfæri eru notuð til þess að dýpka slíkan mátt. Ég mun einnig kynna aldargamlar kenningar um tíðni alheimsins, umhverfis og náttúru og hvernig slík tíðni getur haft áhrif á okkur mannfólkið.

### 3.1. Áhrif víbrings og tíðni hljóðs

Rétta skilgreiningin á hljóði í andlegum lækningum er orðið *Nada* og mætti einkenna slíkt hljóð sem tíðni, tón og drunur. *Nada* er mikið notað í andlegum athöfnum og við slíkar samkomur fara fram æfingar þar sem einstaklingur vinnur með fimm mismunandi fókuspunkta. Þeir eru hljóð, líkami, öndun, hreyfing og meðvitund.<sup>18</sup> Allir þessir fókuspunktar stuðla að núvitund og hugarró. Þau hljóð sem notast er við eru talin opna aðrar víddir og auðvelda ferð okkar þangað, í átt að okkar sjálfi. Okkar eigið sjálf er í raun sál okkar, sem hlustar þegar heilinn hugsar, sem lifir ofar okkar raunveruleika. Orkan okkar sem lifði fyrr og lifir áfram.

Í næstu köflum mun ég ræða nánar þau hljóð sem notuð eru í slíkum æfingum og sjá hvort um raunhæfar breytingar í heila og líkama sé að ræða. Ég mun einnig ræða hvernig hljóð getur haft áhrif á orkustöðvar líkamans og komið jafnvægi á þær. Talið er að maðurinn hafi sjö orkustöðvar sem liggja í línu við hryggjarsúluna. Orkustöðvarnar safna orku úr umheiminum, umbreyta henni og dreifa síðan um líkama okkar. Þær hafa áhrif á það hvernig við skynjum aðstæður og bregðumst við þeim. Þær hjálpa okkur að glíma við tilfinningar og taka ákvarðanir. Þegar orkustöðvar eru stíflaðar erum við líklegri til þess að finna fyrir reiði, kvíða, þreytu eða öðrum slíkum kvillum. Hin ýmsu hljóð eru notuð til þess að losa um slíkar stíflur og þar með aðstoða fólk við að yfirstíga vandamálin.<sup>19</sup> En hafa þessar kenningar við rök að styðjast?

---

<sup>18</sup> Russill Paul, „WHAT IS THE YOGA OF SOUND?“, *The Yoga of Sound: Tapping the Hidden Power of Music and Chant*, New World Library, 2006. Sótt 8. desember 2017.  
<http://www.russillpaul.net/articles/article/1162814/10594.htm>

<sup>19</sup> Wauters, Ambika. *The Book of Chakras: Discover the Hidden Forces Within You*. New York: Barron's Educational Series, 2002.

Upphaf tilveru okkar varð til með víbringi í tóminu sem olli Miklahvelli. Heimurinn vibrar enn með sinni eigin tíðni, náttúran og dýralífið gerir það líka. Hvert líffæri, fruma og taug líkamans víbra.<sup>20</sup> Mannlíkaminn er talinn líkjast 72 strengja hljóðfæri þar sem hver strengur vibrar.<sup>21</sup> Margir trúa því að ójafnvægi í tíðni valdi röskun á tilfinningum. Að með hjálp hljóða getum við stillt okkur við tíðni umheimsins sem mun hafa áhrif á bæði heila og líkama.<sup>22</sup> Nú gæti einhver verið farinn að efast um orð mín og hugsað að þetta sé allt hin mesta vitleysa. En svo er í raun ekki. Læknisvísindin hafa einnig skoðað og rannsakað samstillingu líkama okkar og hljóðs og eru sammála flestum kenningum um alheimstíðni. Til að styðja mál mitt er vert að fjalla um tíðnina 528 hertz, sem hefur lengi borið nafnið Lækningartíðnin eða Kraftaverkatíðnin. Tíðnin er sögð tengja mannkynið við hið guðdómlega en samkvæmt rannsóknnum Dr. Leonard G. Horowitz er hún einnig talin hafa áhrif á erfðaeefnið DNA.<sup>23</sup> Að sjálfsgöðu leynast inn á milli hugmyndir sem hafa ekki við rök að styðjast en ég mun fara varlega í þær kenningar og taka ekki afstöðu. Það er ekki mitt að ákveða hvað sé hinn heilagi sannleikur, ég get einungis dregið saman þær kenningar sem slíkar meðferðir styðjast við og rætt um þær. Ein helsta notkun hljóðs í andlegri iðkun er aðferð sem styðst við hljóðhugleiðslu. Með hljóðinu aukum við virkni hugleiðslunnar og dýpkum árvekni (*e. mindfulness*).

### 3.2. Hljóðhugleiðsla - að stuðla að hugarró

Iðkun hugleiðslu má rekja aftur til ársins 1500 f. Kr og kemur hún frá hindúatrú í S-Asíu.<sup>24</sup> Það eru ótal aðferðir við að hugleiða en meginmarkmiðið er ávallt slökun á líkama og huga, þar sem öndunin er lykilatriðið. Þeir sem stunda daglega hugleiðslu þekkja máttinn sem fylgir henni en þá má helst nefna hinn innri frið og þakklæti. Við fáum aukið traust á lífinu og eigum auðveldara með að losa okkur við neikvæðar hugsanir og vanlíðan. Hljóðhugleiðsla er aðferð þar sem hljóðið er notað til þess að magna hugleiðsluna og aðstoða við að komast í enn dýpri slökun. Þessi hljóð koma oftast frá hljóðfærum en einnig mannsröddinni. Oftast eru það hljóðfæri sem geyma sterka yfirtóna, en yfirtónn er sá tónn

---

<sup>20</sup> Roger Gabriel, „How To Use Sound To Heal Yourself" *The Chopra Center*, 2017. Sótt 17. nóvember 2017, <http://www.chopra.com/articles/how-to-use-sound-to-heal-yourself>

<sup>21</sup> Þórgunnur Ársælsdóttir, þýð., „ORKUSTÖÐVAR / CHAKRAS" *Jógasetrið*, <http://jogasetrid.is/yomislegt/orkustodvar-chakras/>

<sup>22</sup> Gabriel, „How to Use Sound to Heal Yourself", 2017

<sup>23</sup> Nick Harding, „528 Hz: A Sound Frequency That Can Transform Your DNA" *Learning Mind*, <https://www.learning-mind.com/528-hz-a-sound-frequency-that-can-transform-your-dna/>

<sup>24</sup> Susan Chow, „Meditation History" *News-Medical.net*, 22. nóvember 2015. Sótt 21. október 2017, <https://www.news-medical.net/health/Meditation-History.aspx>

sem heyrir samhliða grunntóni, með hærri tíðni, og saman mynda þeir þá hljómbylgju sem við heyrum.<sup>25</sup> Stress og kvíði er rísandi vandamál í okkar samfélagi sem kemur í flestum tilvikum af völdum langvarandi streitu. Mannshugurinn er á fleygiferð og við höfum misst stjórnina. Við viljum skara framúr og áorka of miklu og í kjölfarið þjáumst við að krónískum sjúkdómum, kvíðaröskun og þunglyndi. Í gegnum daglega hugleiðslu hefur mér tekist að sigrast á slíkum veikindum en ég hef glímt við ofsakvíða, með öðrum orðum felmtursröskun, og allar þær andlegu aukaverkanir sem fylgja því. Hugleiðsla hefur hjálpað mér við að ná stjórn á eigin hugsunum og finna ró í erilsömu lífi. Lækningarmáttur hennar er slíkur að hún kemur í stað lyfja. Hún hjálpar fólki að lifa í árvekni og hætta þar með að lifa í eftirsjá og ótta. Hún bætir svefn og er góð fyrir líffærin. Í okkar hraða samfélagi er algengt að fólk andi of grunnt vegna streitu og spennu og til lengri tíma getum við þannig fundið fyrir skorti á súrefni. Í hugleiðslu nærum við frumurnar með djúpri öndun og vöðvaspennan slaknar. Sá sem stundar daglega hugleiðslu getur einnig fundið fyrir auknu sjálfstrausti og betri samskiptahæfileikum.<sup>26</sup> Í næstu köflum mun ég fjalla um ýmsar gerðir hljóðhugleiðslu en líkt og halda má er notast við margar ólíkar tegundir hennar. Mantran er hljóðhugleiðsla þar sem röddin er notuð, en einnig er algengt að leikið sé á hljóðfæri á borð við gong og ómskálar.

### 3.3. Hljóðhugleiðsla - Mantran

Röddin er okkar helsta hljóðfæri og hefur hún fylgt okkur frá upphafi. Mantran er sú tegund hugleiðslu þar sem röddin er notuð til þess að dýpka vitund og árvekni. Þó flestallir kannist við möntrusöngva þá efa ég að margir hafi velt því fyrir sér hvað hún er og hvers vegna við kyrjum hana. Með það í huga er viturlegast að byrja á því að útskýra hvað orðið mantra þýðir. Mantra er samansett úr tveimur orðum frá forntungumáli hindúatrúar, *man* sem er orðið yfir hug, og *tra* sem er orðið yfir hljóðfæri. Mantra er því beinþýtt sem hljóðfæri hugans.<sup>27</sup> Þvílíkt magn af ólíkum möntrusöngvum eru sungnir í dag og eru þeir hver öðrum ólíkir. Allir eru þeir þó í formi víbrandi hljóðbylgna sem koma jafnvægi á tilfinningar. Mantran hreinsar hug okkar með djúpum tónum sínum og hefur með því róandi áhrif á líkama okkar og sál. Hún er sérstök tegund ljóðlistar og er talin vera hin

---

<sup>25</sup> Alexandre Tannous, „Sound & Consciousness“ *Sound Meditation*, 2017, <http://soundmeditation.com/portfolio/sound-consciousness/>

<sup>26</sup> Alexandre Tannous, „The main benefits of the Sound Meditation“ *Sound Meditation*, 2017, <http://soundmeditation.com/portfolio/the-main-benefits-of-the-sound-meditation/>

<sup>27</sup> arah McLean, „Primordial Sound Meditation Mantra, Technique, & Secrets“ *Transforming Stigma*, 17. desember 2015, <http://www.transformingstigma.com/primordial-sound-meditation.html>



hljóðfæralega birtingarmynd hinnar æðri veru, eða hins guðdómlega. Þessi samblanda af hljóðum, víbringi og orðum er sögð hjálpa okkur við að ná betri tengingu við hið eina nú og vekja okkur upp úr vítahring áhyggja og hugsana.<sup>28</sup>

Þekktasta mantra okkar tíma er hið fræga *Om*, eða *Aum*. Hún er talin búa yfir einstaklega kröftugum mætti og er sögð hafa áhrif á alla, sama hversu langt þeir eru komnir í sínum andlega leiðangri. Við flutning hennar færast hljóðbylgjur hljóðsins frá sólarplexus fram í tennur. Víbringur og taktur hljóðsins hefur áhrif á líkamsstarfsemi okkar en hann hægir á taugakerfinu og róar hugann. Þegar hugurinn er í ró er til staðar ástand sem kallast núvitund, við vöknum til meðvitundar og upplifum umhverfið líkt og það er. Rólegur hugur eykur einnig blóðflæðið sem styrkir hjarta okkar og heilsu.<sup>29</sup> Líkt og áður kom fram er tilvist alheimsins í formi hljóðbylgja sem vibrar með ákveðinni tíðni. Þegar við kyrjum *Aum* vibrar hljóðið með tíðninni 432 Hz, sem er samstillt tíðni náttúrunnar. Það má því segja að *Aum* sé eftirherma af hljóði náttúrar og með því að kyrja það erum við að tengjast öllu öðru lífi á jörðinni, öllu okkar umhverfi og allri náttúru.<sup>30</sup> Mantran er talin hjálpa fólki að nálgast þann styrk sem það þarfnast hverju sinni. Hún er sögð hjálpa fólki við að stilla orku hugans og færa hana svo yfir í daglegt líf. Hún er talin veita hjálparhönd í ferðalagi einstaklings inn í hið andlega sjálf og auðvelda leið hans yfir í hið tæra frelsi hugans. Mantran getur verið notuð til þess að nálgast þá orku, þann styrk og þær gáfur sem við þörfnumst hverju sinni.

### 3.4. Hljóðhugleiðsla - Gongið

Hringlaga form gongsins er táknrænt, það stendur fyrir upphafið sem engan endi hefur. Í mörgum menningarheimum er formið einnig táknrænt fyrir himnaríki, fullkomnun og eilífðina.<sup>31</sup> Víbringur gongsins snertir allan líkamann og þá allra helst taugakerfið. Frá því að hljóðbylgjurnar snerta eyrun ferðast þær um líffærakerfið og við finnum fyrir þeim í húðinni, enda ber slík athöfn oft nafnið gong-bað.<sup>32</sup>

---

<sup>28</sup> Aruna Lolla, „Mantras Help the General Psychological Well-Being of College Students: A Pilot Study”, *Springer Science+Business Media*, New York (2017)

<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10943-017-0371-7.pdf>

<sup>29</sup> Sam Saunders, „OM: What Is It & Why Do We Chant It?” *Mindbodygreen*, 30. janúar 2013, <https://www.mindbodygreen.com/0-7565/om-what-is-it-why-do-we-chant-it.html>

<sup>30</sup> Sam Saunders, „OM: What Is It & Why Do We Chant It?”, 2013

<sup>31</sup> Gabriela Krausen og Marian Krausen, „The Gong” *Delamora Sound & Evolution*, 2017, <http://www.delamora.life/sound-therapy/the-gong-instrument/>

<sup>32</sup> Teresa Bergen, „Purify With Gong Healing” *Spiritualityhealth*, 2015, <https://spiritualityhealth.com/articles/2015/01/27/purify-gong-healing>

Hin fræðilega speki gongsins er einungis við hæfi þegar um er að ræða flutning frá verulega reyndum og lærðum flytjanda. Nálgun hans á hljóðfærið getur örvað og endurbyggt ýmsar frumur í líkama hlustandans, og með því styrkt taugakerfi hans. Ef folk til dæmis finnur fyrir þyngslum í handleggjum er það merki um að slíkt sé að eiga sér stað.<sup>33</sup> Gongið snertir einnig á heilastarfsemi einstaklingsins. Áhrifin stafa líklegast af því að ekki er um ákveðna tóna eða melódíu að ræða, einungis samspil yfirtóna og undirtóna. Þar með getur heilinn ekki fyrirfram skilið hljóðið og myndað sér væntingar um framhald þess, sem markar kyrrlátann hug.<sup>34</sup> Taugakerfið sendir róandi skilaboð til vöðva líkamans og þeir byrja að slaka á, einstaklingur hvílist. Í framhaldi tekst honum að tengja sig frá umhverfinu og tengjast sínu innra sjálfi.

Helsti tilgangur gongsins er að losa um bæði tilfinningalegar og líkamlegar stíflur, og virkar það best þegar engin skil eru á milli hlustanda, flytjanda og hljóðfæris. Þegar allur flutningur er lifandi og á sér stað í einu stóru rými. Margir trúa því að við slíkann flutning muni dyrnar á milli hins líkamlega heims og þess andlega opnast. Þeirra andlega sjálf muni fljóta fyrir ofan líkamann, í formi orku, og þar tengjast öðrum orkum alheimsins.<sup>35</sup> Hin fullkomna núvitund verður til og henni fylgir hin fullkomna ró, eða það sem buddismar kalla *Nirvana*. Hvort sem slík kenning sé sönn eður ei er staðreyndin sú að við einbeitingu af þessum toga, þar sem öndunin og kyrrðin er hinn helsti fókuspunktur, er einstaklingur undantekningarlaust í fullri núvitund. Sú núvitund slakar á vöðvum og líkama sökum þess að heilinn hættir að senda frá sér ýmis taugaboð. Framleiðsla stresshormóna í heila minnkar og framleiðsla dópamíns eykst.<sup>36</sup> Þú upplifir frið í bæði hugsun og hjarta. Afslöppunin verður slík að margir telja sig sofna. Svo er í raun ekki heldur stíga þeir úr þriðju vídd alheimsins og yfir í hana fjórðu. Sú vídd er nokkurskonar millivíddin á milli svefns og vöku, en talið er að við stígum inní þessa vídd þegar okkur dreymir. Eftirverkun slíkrar ferðar er einstök hugræn og líkamleg ró.<sup>37</sup>

---

<sup>33</sup> Krausen og Krausen, „The Gong”, 2017

<sup>34</sup> Bergen, „Purify with gong healing”, 2015

<sup>35</sup> Krausen og Krausen, „The Gong”, 2017

<sup>36</sup> Simon N. Young, „Biologic effects of mindfulness meditation: growing insights into neurobiologic aspects of the prevention of depression”, *Journal of Psychiatry and Neuroscience* (2011): 75-76. Sótt 13. desember 2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3044190/>

<sup>37</sup> Bergen, „Purify with gong healing”, 2015

### 3.5. Hljóðhugleiðsla - Önnur hljóðfæri

Ótal hljóðfæri eru talin búa yfir lækningarmætti en hafa þau mismikið verið rannsökuð. Tíbesku ómskálina þekkja margir og kemur hún í ólíkum stærðum og gerðum. Á tímum fornaldar var skálin búin til úr hágæða bronsi, jafnvel gulli eða silfri, en í dag er hún úr bronsmálmi sem samanstendur af kopar og tini.<sup>38</sup> Tilgangur skálarinnar er nokkuð ólíkur tilgangi gongsins og möntrunar, en skálin er allra helst notuð til þess að stilla orkustöðvar og koma jafnvægi á þær. Hljómbylgjurnar sem koma frá skálinni eru svokallaðar sinusbylgjur og er tíðni þeirra talin hreinsa stíflaðar orkustöðvar. Ólíkt gongingu er skálin nokkuð melódísk og hefur hver nóta fyrir sig áhrif á eina sérstaka orkustöð.<sup>39</sup> Hreinar og stilltar orkustöðvar eru svo taldar hafa áhrif á frumur líkamans, sem leiða uppí heila og þaðan í taugakerfið. Tíðni skálarinnar hefur lengi verið sögð bera sömu tíðni og alheimurinn, 432 hz. Þessi kenning hefur þó verið dregin í efa og sumir vísindamenn neita henni alfarið. Hertz er nútímahugtak sem á upphaf sitt um 1930, fyrir það var notast við hugtakið hringrás á sekúndu. Slíkar mælingar hófust þó ekki fyrr en 1834 en ómskálin varð til löngu fyrir þann tíma.<sup>40</sup> Samkvæmt þessu gátu forn tibetar með engu móti stillt skálina viljandi 432 hz þar sem það hugtak var einfaldlega ekki til. Og ólíklega er þetta tilviljun.

Önnur hljóðfæri sem talin eru bera lækningarmátt eru til dæmis margskyns ásláttarhljóðfæri, svo sem breiðtromma (*e. frame drum*), hljómaskja (*e. tank drum*), bjöllur og hristur. Þetta getur ekki komið þér á óvart því trommusláttur hefur fylgt mannkyninu frá upphafi.

Upplifunin er svo gífurlega innbyggð í líffræðilegt, félagslegt og andlegt erfðaeefni okkar að jafnvel leikskólabörn virðast hafa meðfæddan hæfileika til að samstillja líkamshreyfingar við ytri hljóðeðlisfræðilegan slátt þegar hann er kynntur í félagslegu samhengi. Það sýnir að trommusláttur er meðfæddur hæfileiki og félagslegt athæfi.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> Lobsang Wangdu, „Tibetan Singing Bowls: An Introduction" *Yowangdu Experience Tibet*, 19. nóvember 2011, <https://www.yowangdu.com/tibetan-buddhism/meditation/tibetan-singing-bowls-an-introduction.html>

<sup>39</sup> Jevon Dangeli, „Tibetan Singing Bowls – The Ancient Brain Entrainment Methodology For Healing And Meditation" *Authentic Self Empowerment*, <http://jevondangeli.com/tibetan-singing-bowls-the-ancient-brain-entrainment-methodology-for-healing-and-meditation/>

<sup>40</sup> Assaf Dar Sagol, „Music Theory: 432 Hz - Separating Fact From Fiction" *Ask.Audio*, 27. febrúar 2016, <https://ask.audio/articles/music-theory-432-hz-tuning-separating-fact-from-fiction>

<sup>41</sup> Mín þýðing á „The experience is so hard-wired into our biological, social and spiritual DNA that even preschool children...appear to be born with the ability to synchronize body movements to external acoustic beats when presented in a social context, revealing that drumming is an inborn capability and archetypal social activity“ - Luke Sumpter, „Sound Healing: How Drumming Improves Mental And Physical Health - Reset.Me" *Reset.Me*, 21.júlí 2015, <http://reset.me/story/sound-healing-how-drumming-improves-mental-and-physical-health/>

Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar um virkni trommusláttar á heila og líkama. Virknin er háð því hvort um sé að ræða hlustun, flutning, eða jafnvel hópflutning. Maðurinn er félagsvera sem nýtur sín vel í hópi og því eru samkomur á borð við hópslátt nokkuð algengar. Fólki kemur saman og slær á ólík hljóðfæri, aðrir syngja og jafnvel dansa. Samkomur sem þessar veita stundargleði og auka lífshamingju. En vissir þú að slíkur hópsláttur styrkir ónæmiskerfið og eykur frumustarfsemi? Að framleiðsla stresshormónsins kortisól minnkar og það kemst jafnvægi á blóðþrýstinginn? Samspil vöðva og adrenalíns er í svo miklu magni að slíku samspili mætti líkja við líkamsrækt. Slíkt getur einnig minnkað sársauka, ef einstaklingur þjáist af slíkum.<sup>42</sup> En trommusláttur er ekki einungis máttugur við flutning heldur einnig við hlustun. Blóðþrýstingur lækkar og framleiðsla kortisóls minnkar.<sup>43</sup> Hlustandi kemst auðveldlega í draumaástand hinnar fjórðu víddar, og kemur það ró á hugann. Fjölmargar rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að hlustun af vissu tagi veldur jákvæðri breytingu á hvíta efni heilans, sá partur sem sér um hæfni til þess að læra nýja hluti.<sup>44</sup> MS hrörnunarsjúkdómurinn og Alzheimer eru dæmi um sjúkdóma sem einkennast af bilun í þessu ákveðna hvíta efni. Líkt og áður hefur komið fram hefur taktur einnig hjálpað fólki með Parkinsons sjúkdóminn all verulega. Hugleiðslur sem einkennast af trommuslætti hafa einnig þóknast fólki sem glímir við félagskvíða vegna lítillar kröfu um þáttöku einstaklingsins.<sup>45</sup>

Í tónlistarþerapium þroskaheftra og einhverfra er mikið notast við ásláttarhljóðfæri, en einnig hristur, regnstafi og marktré (*e. chimes*). Mörg þau hljóðfæra þarfnast hreyfigetu sem þjálfar þá vöðva sem eru undirstaða í sjúkrapjálfun einstaklingsins. Einnig eru þau oft notuð til þjálfunar á athygli, en einstaklingurinn þarf að geta beitt hljóðfærinu á ákveðnum tíma svo tónlistin haldi striki og á slík þjálfun stóran þátt í þroskaferli slíkra einstaklinga. Önnur hljóðfæri sem vert er að nefna eru harmóníum, rommtromma (*e. tambura*) og hörpukassi (*e. zither*). Ætla ég mér þó ekki að skrifa um þau þar sem þau eru mun minna notuð og lítið búið að rannsaka raunverulegu virkni þeirra.

---

<sup>42</sup> Founder Sayer Ji, „6 Ways Drumming Heals Body, Mind and Soul” *Green Med Info*, 21. mars 2015, <http://www.greenmedinfo.com/blog/6-ways-drumming-heals-body-mind-and-soul>

<sup>43</sup> Sayer Ji, „6 Ways Drumming Heals Body, Mind and Soul”, 2015

<sup>44</sup> Sumpter, „Sound healing”, 2015

<sup>45</sup> Sumpter, “Sound healing”, 2015

## 4. Núvitund í tónlist

Tónlist er tungumál sem allir skilja, tungumál í formi tilfinninga. Tónlist hefur misjafnan tilgang og er notuð við misjafnar aðstæður. Líkt og áður kom fram er hún oft í formi bakgrunnshljóða sem heyrast t.d. í matarboðum og á kaffihúsum. Slíkt er dæmi um tónlist sem er utan okkar eftirtektar og meðvitundar. Þegar við tölum um núvitund í tónlist erum við að tala um þegar einstaklingur er með fulla athygli á tónlistinni og hlustar því með nærgætni. Með því að loka augunum og virkilega hlusta opnar þú hjarta þitt fyrir þeim tilfinningum sem tónlistin er að tjá og hugur þinn þagnar.

Þessi kafli er tvíþættur og mun snerta á tveimur ólíkum flötum. Ég mun kynna fyrir þér máttinn sem felst í tónlistarflutningi, bæði í gjörð og hlustun. Máttinn í formi núvitundar í tónlist og hvernig slíkt hefur áhrif á líkama okkar og líðan. Að öðru leyti mun ég lýsa yfir frelsinu sem felst í því að skapa með hugarró og hugarfrelsi. Sú kenning að listamaður þurfi stöðugt að vera undir áreiti sársauka og þjáningar til þess að skapa sína list er röng og óþörf. Að geta skapað þegar hugurinn er þögull er mögnuð upplifun sem inniheldur stórkostlegann sköpunarmátt.

### 4.1. Máttur tónlistarsköpunar

Gríðarlegur máttur leynist í hljóðfærabjálfun og flutning, þá sérstaklega máttur athyglinnar. Hljóðfæraleikari eyðir verulegum tíma í æfingar og slík iðkun er ávallt hér og nú. Ekki einungis þjálfar hann máttinn til núvitundarinnar heldur einnig aga, einbeitingu og minni. Ásamt því virkir hann ólík skilningarvit þegar á flutningi stendur. Sjónskinið virkist er hann les nóturnar af blaðinu, hljóðskinið virkist er hann hlustar á flutning sinn og hreyfiskinið virkist er hann hreyfir fingurnar eftir hljóðfærinu og jafnvel slær taktinn með fætinum.

Þegar þú mætir á tónleika er þar einnig til staðar gjörð í formi núvitundar, en líkt og áður hefur komið fram stuðlar slík gjörð að betri vellíðan. Sem áhorfandi virkir þú einnig sömu skilningarvit. Sjónin er virk er þú horfir á hljóðfæraleikarann flytja verkið, hljóðskinið sér til þess að þú heyrir tónlistina og hreyfiskinið er að störfum er þú slærð taktinn eða jafnvel brýst út í dansi. Þar hefur þú tækifæri til þess að losna undan stöðugu áreiti sem fylgir hinu daglega lífi. Sem dæmi slekkur þú á símanum svo hann trufla ekki tónlistarflutninginn. Að auki ertu laus við áreiti endalausra spurninga frá fólki í kring. Þú ert laus við truflun og getur notið þín í núinu.

Að hlusta á tónlist getur líka verið góð leið fyrir þá sem eru að stíga sín fyrstu skref í hugleiðslu. Að tæma hugann er mun erfiðara en mætti halda og getur tekið langan tíma að sérhæfa sig í slíku. Fólk á það til að gefast fljótt upp því með engu móti nær hugur þeirra að þagna. Í slíkum tilvikum getur tónlist komið að gagni, en núvitund er mun aðgengilegri með hjálp tónlistar. Tónlistin getur slökkt á hugsunum, jafnvel án þess að fólk átti sig á því. Þú hefur eflaust farið í baðstofu eða á heilsulind og heyrt friðsælu tónlistina sem ómar allt í kring. Tilgangur hennar er ofur einfaldur. Hún hjálpar þér að slaka á.

Að skapa tónlist er ávallt hér og nú. Listamaður í hugarró og árvekni mun ávallt eiga mun auðveldara að nálgast sína sköpunargáfu heldur en hinn áhyggjufulli. Að lifa í sætti við eigin hugsanir mun efla þig sem listamann og hjálpa þér í þínu þroskaferli.

## 4.2. Orkustöð sköpunar

Sem listamaður er ég í stöðugri sjálfskoðun. Alltaf gref ég aftur og aftur í hjarta mitt og horfist í augu við þær tilfinningar sem þar leynast. Þroskaferlur mín hefur reynst mér erfið, jafnvel óyfirstíganleg. Áhugi minn á andlegum málefnum hefur aukist gríðarlega á síðustu árum og væri ég að öllum líkindum ekki sú sem ég er í dag án þeirra. Í slíkum andlegum fræðum er oft talað um orkustöð sköpunar. Það er önnur orkustöð líkamans, sú sem er staðsett hjá lífbeini okkar, fyrir neðan nafla. Hún er einnig orkustöð kynhvatar. Þessi orkustöð ber nafnið *Shadhisthana*, og þegar hún er stífluð er hún sögð valda þunglyndi, minnkaðri kynhvöt og fíkn.<sup>46</sup> Stífluð *Shadhisthana* er einnig talin valdur allri sköpunarstíflu listamannsins, hún heftar virkni sköpunargáfunar. Sem listamaður þarft þú stöðugt að upplifa höfnun og gagnrýni og því er svo mikilvægt að vera í góðu andlegu jafnvægi. Orkustöðvar í jafnvægi geta bætt færni þína og framtíð í listum, þær hjálpa þér að yfirstíga ótta, bæta sjálfsálit þitt og ganga burt frá efa og áhyggjum. Þú verður öruggari og athafnarmeiri listamaður. Að sjálfsögðu!

Tónlist er tilfinning sem ekki er hægt að skapa án meðvitundar um eigin tilfinningar. Listin að draga fram tilfinningar, nota þær en leyfa þeim ekki að hafa völdin, er listin við núvitund.

---

<sup>46</sup> Michelle Fondin, „Awaken Your Creativity Chakra: Svadhisthana“. *The Chopra Center*, 2016, <http://www.chopra.com/articles/awaken-your-creativity-chakra-svadhisthana>

Þegar athyglinni þinni er beint að því sem er hér og nú, er til staðar árverkni. Það er líkt og þú vaknir upp frá draumi, draumi hugsanna, draumi fortíðar og framtíðar. Slíkur skýrleiki, slíkur einfaldleiki. Ekki er pláss fyrir vandamál. Augnablikið er einungis líkt og það er.<sup>47</sup>

Núverandi ár hefur líklegast verið erfiðasta, en jafnframt lærdómsríkasta, ár sem ég hef gengið í gegnum. Á ferðalögum mínum í sumar festist ég í ofsakvíða og í kjölfarið brotnaði niður í taugaáfalli. Þanta þurfti fyrir mig fyrsta flug heim þar sem ég eyddi sólarhring á óþekktum flugvelli, upplýfuð af róandi töflum, grátandi og skjálfandi á gólfinu. Þegar ég loks lendi heima fer ég beinustu leið á geðdeild Landspítalans sem vísar mér frá, en gefur mér þó nokkrar sterkar svefntöflur í poka. Enginn fræddi mig um það sem í gangi væri og ennþá var ég hrædd um eigin geðheilsu og eigið líf. Nokkrum dögum síðar hitti ég loks hóp af fólki sem einnig þjáðist af felmtursröskun og eftir klukkutíma fræðslu um vandamálið komst ég upp úr ofsakvíðanum. Ég hef ekki fengið kvíðakast síðan. Stuttu síðar fór ég þó til geðlæknis að nýju sökum þess að þessi lífsreynsla tók mikið frá mér og mér leið ekki vel. Engin lífsgleði, mikil hræðsla um komandi tíma og veikindi. Mér eru gefin fleiri lyf, rammsterk kvíðalyf og þunglyndislyf. Fimm dögum síðar enda ég á gjörgæslu vegna líkamlegra áhrifa lyfjanna.

Að sleppa lyfjum er besta ákvörðun sem ég hef tekið. Að horfast í augu við eigin vandamál og hætta að flýja þau. Ég leitaði mér aðstoðar hjá núvitundarþerapista, ég keypti mér bækur, ég fór í jóga og lifði á hollu mataræði. Ég ýtti burt neikvæðum hugsunum, hélt þakklætisdagbók og hætti að drekka áfengi. En það sem mestu máli skipti stundaði ég daglega hugleiðslu. Allt þetta stunda ég enn þann dag í dag, og vandamál mín eru að mestu horfin úr sögunni. Á geðdeild fræddi mig enginn um náttúrulegar og andlegar lækningar heldur einungis voru mér gefnar hinar og þessar pillur.

Að ég fái að starfa sem listamaður og finna máttinn sem felst í tónlistarsköpun er ég verulega þakklát fyrir. Ég hef sjálf fundið lækningarmátt tónlistar og sköpunar, og ég þakka honum lífi mínu. Allar fyrrnefndar kenningar hafa hjálpað mér til betri heilsu og ég mun ávallt trúna betur á þær heldur en útbreiðslu geðlyfja. Mín geðlyf innihalda þakklæti, núvitund, heilbrigði og tónlist.

Tónlist og lækningarmáttur hennar.

---

<sup>47</sup> Mín þýðing á „When your attention moves into the Now, there is an alertness. It is as if you were waking up from a dream, the dream of thought, the dream of past and future. Such clarity, such simplicity. No room for problem-making. Just this moment as it is. „Eckhart Tolle, *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, (New York: New World, 1999)

## 5. Lokaorð

Í tónlistinni býr stórkostlegur máttur. Ekki einungis getur hún slökkt á þjáningum þeirra sjúklinga sem lifa við ólæknandi sjúkdóma heldur einnig getur hún aðstoðað fólk við að yfirstíga ótal andlega kvilla. Þekkingar á sviði vísinda gagnast okkur við meðferð á ýmsum sjúkdómum og að auki hjálpa okkur við að skilja hvers vegna líkaminn bregst við tónlist líkt og hann gerir. Það er lyginni líkast að fylgjast með þeirri dreyfingu geðlyfja sem þekkjast í samfélaginu í dag. Mín eigin reynsla segir mér það að slík lyf eru ekki skaðlaus og líkaminn neitar þeim. Þegar fólk minnst tímabils geðlyfjanotkunar minnst það þess í móðu. Ekki á þetta einungis við um geðlyf heldur er hlaðið niður lyfjum í sjúklinga á spítulum, strax um leið og vandamál er komið upp. Tónlistin hefur í gríð og æ sannað sig sem lækningartól á sjúkdóma og þjáningu en samt sem áður er samfélagið ekki tilbúið til þess að styðja við slíkar meðferðir. Hljómtæki á alzheimer deildir er ferli sem hefur gengið mjög hægt vegna peningarskorts sökum þess að peningarnir fara í pillurnar. Slíkt fær sig til þess að spyrja hvers vegna eru lyf, þá sérstaklega geðlyf, fyrsta lausn lækna í dag? Unglingar sem leita sér aðstoðar fá aldrei að heyra af náttúrulegum og andlegum lækningum heldur svífa á tilfinningarlausu skýi lyfjanna. Ég myndi halda að slík lausn væri einungis við hæfi þegar allar aðrar leiðir ganga ekki upp. Það er þitt val hvort þú kýst að trúá eða ekki. Ég kaus að trúá og mín reynsla af mætti náttúrulegra lækninga er mun betri en reynsla mín af læknislyfjum. Prófaðu að trúá, bara í forvitni. Hugmyndirnar eru fallegar og skilaboðin skýr. Þú ert meira en það veraldlega, þú ert partur af stærri tilveru og í þeirri tilveru er ekki pláss fyrir áhyggjur, öfund og reiði. Að trúá mun að öllum líkindum hjálpa þér að komast í dreymandi ástand og líkaminn og hugur mun slaka betur á. Ef þú kýst að trúá ekki er styttra í efa, og jafnvel hæðni, og gæti það valdið því að hugurinn berjist gegn kyrrðinni. Það er nefnilega svo margt sem aldrei fæst staðfest. Við fáum líklegast aldrei að vita hvort líf sé eftir dauðann og hvaðan sálin okkar kemur. Seint munum við vita hvort líf sé á öðrum hnöttum eða hvernig heimurinn mun enda. Hverju við trúum er okkar val, okkar eigið.



## Heimildarskrá

### Bækur:

Gabrielsson, Alf. *Strong Experiences with Music: Music is Much More Than Just Music*. Oxford New York: OUP Oxford, 2011

Juslin, Patrick N. og John A. Sloboda. *Music and emotion: Theory and research*. New York: Oxford University Press, 2001

Levitin, Daniel J. *This is Your Brain on Music: The Science of a Human Obsession*. New York: Penguin, 2007

Ray, Amit. *OM: Chanting and Meditation*, India, Inner Light Publishers, 2010

Tolle, Eckhart. *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*. New York: New World Library, 1999

Wauters, Ambika. *The Book of Chakras: Discover the Hidden Forces Within You*. New York: Barron's Educational Series, 2002.

### Vefheimildir:

Bergen, Teresa. „Purify With Gong Healing" *Spiritualityhealth*, 2015, <https://spiritualityhealth.com/articles/2015/01/27/purify-gong-healing>

Chow, Susan. „Meditation History" *News-Medical.net*, 22. nóvember 2015. Sótt 21. október 2017, <https://www.news-medical.net/health/Meditation-History.aspx>

Dangeli, Jevon. „Tibetan Singing Bowls – The Ancient Brain Entrainment Methodology For Healing And Meditation" *Authentic Self Empowerment*, <http://jevondangeli.com/tibetan-singing-bowls-the-ancient-brain-entrainment-methodology-for-healing-and-meditation/>

- Dolhun, Rachel. „Ask The MD: Music As Medicine For The Mind”, *The Michael J. Fox Foundation For Parkinson's Research | Parkinson's Disease*, 2015, <https://www.michaeljfox.org/foundation/news-detail.php?music-as-medicine-for-the-mind>
- Fondin, Michelle. „Awaken Your Creativity Chakra: Svadhisthana". *The Chopra Center*, 2016, <http://www.chopra.com/articles/awaken-your-creativity-chakra-svadhithana>
- Gabriel, Roger. „How To Use Sound To Heal Yourself" *The Chopra Center*, 2017. Sótt 17. nóvember 2017, <http://www.chopra.com/articles/how-to-use-sound-to-heal-yourself>
- Harding, Nick. „528 Hz: A Sound Frequency That Can Transform Your DNA" *Learning Mind*, <https://www.learning-mind.com/528-hz-a-sound-frequency-that-can-transform-your-dna/>
- Isaacson, Ashley. „How Music Therapy Helps Learners With ASD: Part Two" *Autism Daily Newcast*, 13. mars 2017, <http://www.autismdailynewscast.com/how-music-therapy-helps-learners-with-asd-part-two/2699/ashleyisaacson/>
- Krausen, Gabriela og Marian Krausen, „The Gong" *Delamora Sound & Evolution*, 2017, <http://www.delamora.life/sound-therapy/the-gong-instrument/>
- Lolla, Aruna. „Mantras Help the General Psychological Well-Being of College Students: A Pilot Study”, *Springer Science+Business Media*, New York (2017). <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs10943-017-0371-7.pdf>
- Macgill, Markus. „What's to know about Alzheimer's disease?" *Medical News Today*, 29. apríl 2017, <https://www.medicalnewstoday.com/about>
- McLean, Sarah. „Primordial Sound Meditation Mantra, Technique, & Secrets” *Transforming Stigma*, 17. desember 2015. <http://www.transformingstigma.com/primordial-sound-meditation.html>
- Morelli, Jim. „Music Helps Movement, Mood, in Parkinson's Patients" *Webmd*, 2000. Sótt 26. nóvember 2017, <https://www.webmd.com/parkinsons-disease/news/20000620/music-helps-parkinsons-patients>

Novotney, Amy. „Music As Medicine,” *Monitor*, Vol.44 Nr.10(2013): 46. Sótt 10. október 2017, <http://www.apa.org/monitor/2013/11/music.aspx>

Paul, Russill. „WHAT IS THE YOGA OF SOUND?”, *The Yoga of Sound: Tapping the Hidden Power of Music and Chant*, New World Library, 2006. Sótt 8. desember 2017. <http://www.russillpaul.net/articles/article/1162814/10594.htm>

Sagol, Assad Dar. „Music Theory: 432 Hz - Separating Fact From Fiction" *Ask.Audio*, 27. febrúar 2016, <https://ask.audio/articles/music-theory-432-hz-tuning-separating-fact-from-fiction>

Sauer, Alissa. „5 Reasons Why Music Boosts Brain Activity" *Alzheimers.net*, 21. júlí 2014, <https://www.alzheimers.net/2014-07-21/why-music-boosts-brain-activity-in-dementia-patients/>

Saunders, Sam. „OM: What Is It & Why Do We Chant It?" *Mindbodygreen*, 30. janúar 2013, <https://www.mindbodygreen.com/0-7565/om-what-is-it-why-do-we-chant-it.html>

Sayer Ji, Founder. „6 Ways Drumming Heals Body, Mind and Soul” *Green Med Info*, 21. mars 2015, <http://www.greenmedinfo.com/blog/6-ways-drumming-heals-body-mind-and-soul>

Sumpter, Luke. „Sound Healing: How Drumming Improves Mental And Physical Health - Reset.Me" *Reset.Me*, 21. júlí 2015, <http://reset.me/story/sound-healing-how-drumming-improves-mental-and-physical-health/>

Tannous, Alexandre, „Sound & Consciousness" *Sound Meditation*, 2017, <http://soundmeditation.com/portfolio/sound-consciousness/>

Tannous, Alexandre. „The main benefits of the Sound Meditation” *Sound Meditation*, 2017, <http://soundmeditation.com/portfolio/the-main-benefits-of-the-sound-meditation/>

Pórgunnur Ársælsdóttir, þýð., „ORKUSTÖÐVAR / CHAKRAS” *Jógasetrið*, <http://jogasetrid.is/ymislegt/orkustodvar-chakras/>

Þuríður Þorbjarnardóttir, „Hvað er hvíta efnið í heilanum, úr hverju er það og hverju stjórnar það?“ *Vísindavefurinn*, 16. janúar 2013. Sótt 13. desember 2017, <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=62146>

Þuríður Þorbjarnardóttir, „Hvað gerir dópamín?“ *Vísindavefurinn*, 30. september 2003. Sótt 13. nóvember 2017, <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=3766>

Wangdu, Lobsang. „Tibetan Singing Bowls: An Introduction" *Yowangdu Experience Tibet*, 19. nóvember 2011, <https://www.yowangdu.com/tibetan-buddhism/meditation/tibetan-singing-bowls-an-introduction.html>

Young, Simon N. „Biologic effects of mindfulness meditation: growing insights into neurobiologic aspects of the prevention of depression”, *Journal of Psychiatry and Neuroscience* (2011): 75-76. Sótt 13. desember 2017, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3044190/>

### **Kvikmyndir:**

Cohen, Dan. *Alive Inside*. Mp4. Leikstýrt af Michael Rossato-Bennett. USA. Projector Media, 2014.

Powers, Dr. G. Allen. *Alive Inside*. Mp4. Leikstýrt af Michael Rossato-Bennett. USA. Projector Media, 2014.

