

# FRA EPLE TIL FRUKT

## *musikere og helse i et nytt paradigme*

Kommunikolog og psykomotorisk fysioterapeut

**Merete Sparre**

Foredrag for personalgruppen ved Norges Musikkhøgskole 21.8.09

Våren 1977 satt jeg og øvet piano og lurte på hva jeg skulle bli. Jeg hadde to sterke interesser i den tiden. Det var psykologi og musikk. Musikkinteressen dyrket jeg ved å spille piano og cembalo med en kvartett og i et kammerorkester og som korsanger. Jeg satt nå og øvet mens jeg spekulerte på om jeg øvet til opptaksprøve på Musikkhøgskolen - eller om det gikk i retning psykologistudiet. Det ble psykologien som vant, men før jeg kom ordentlig i gang, fikk jeg en uventet plass på Statens Mensendiecksskole. Den tok jeg imot, og sånn ble jeg fysioterapeut.

Det var derfor ikke så merkelig at jeg ganske snart endte opp nettopp i krysningspunktet mellom fagområdene: musikk, fysioterapi og psykologi. Og jeg har vært heldig å få være del av en spennende utvikling som har gjort dette ikke bare til et krysnings-*punkt*, men til et felt eller område. Et felt som er i ferd med å bli en selvfølge når det gjelder det å bringe frem gode og sunne musikere. Det er det vi er her for å snakke om i dag, nemlig fagområdet musikere og helse.

Min egen vei gikk fra Mensendieck og fysioterapi til Asia på begynnelsen av 80-tallet hvor jeg fikk et skjellsettende møte med kinesiske metoder som taiji og qigong. Videre ble det psykomotorisk videreutdanning. Jeg bodde i Bergen på den tiden og drev Torvalmenningen institutt for psykosomatisk fysioterapi. På fritiden sang jeg i Bergen operakor. Det var i forbindelse med disse operaoppsetningene at jeg begynte mine terapeutiske eksperimenter. De som lot seg eksperimentere med i starten var sangere og musikere med behov for akutt hjelp. Jeg oppdaget fort at psykomotorisk behandling egnet seg forbausende godt til å få på plass en sliten stemme eller en betent arm - og det nesten uten at jeg var borti selve problemområdet. Særlig forholdet kropp og stemme engasjerte meg, og erfaringene med behandling av sangere og skuespillere skrev jeg ned i min avsluttende oppgave som psykomotoriker: *Psykomotorisk fysioterapi som sangpedagogisk supplement*. Den finnes så vidt jeg vet på biblioteket her, om noen skulle være interessert.

Jeg har brukt ordet nytt paradigme i tittelen på dette foredraget. I noen miljøer slenger man rundt seg med dette begrepet i tide og utide. Jeg synes imidlertid begrepet paradigme eller paradigmeskifte er dekkende for det vi står midt oppe i når det gjelder endring av grunnleggende holdninger, troer og praksiser. På mitt eget fagfelt, i medisinen, foregår det et tydelig paradigmeskifte i synet på helse, behandling og trening.

Vår vestlige medisins historie er ikke så lang. Den startet på 1860-tallet med det man kaller Era 1-medisinen (Larry Dossey). Den kjennetegnes ved at man så på kroppen som noe mekanisk, et urverk, som kunne gå istykker og som kunne repareres enten ved hjelp av kirurgi, medisiner eller stråling. Denne delen av medisinen er fremdeles under utvikling. Og bra er det. Jeg er mer glad for en god kirurg hvis jeg får blindtarmbetennelse, enn en som vil lære meg visualiseringsteknikker, avspenning eller yoga.

Fase to, eller Era 2-medisinen, kom på 1940-tallet. Da begynte man å erkjenne og studere sammenhengene mellom kropp og sinn. Man begynte å bruke begrepet psyko-somatisk. Våre tanker, følelser og opplevelser skaper endringer i kroppen som kan føre til ubalanse og sykdom. Og omvendt: når sykdom, skader eller ubalanse er et faktum, kan vi påvirke helbredelsesprosessen ved måten vi tenker, føler og måten vi opplever livshendelsene på. Gjennom mentale teknikker og psykologiske metoder kan man påvirke og behandle alle slags sykdomsprosesser. Barn med kreft kan f.eks. få i oppgave å tegne snillingene og slemmingene og hvordan snillingene vinner over slemmingene. Under ligger en tro på at de dermed *faktisk* påvirket sine hvite blodlegemer og sitt immunsystem og styrket det. Noe det snakkes om og forskes mye på for tiden er trening av mindfulness eller awareness. På norsk heter det oppmerksomhetstrening. Dette er mind-body-medisin i praksis.

Vi kan også kalle det body-mind-medisinen. På samme måte som vi kan gjøre fundamentale og livsviktige forandringer i kroppens kjemi gjennom å endre tanker og følelser, kan vi påvirke tanker, følelser, adferd og kognitive prosesser gjennom å påvirke kroppen. Det er dette de har visst og praktisert i Østen i mange tusen år, med f.eks. yoga, taiji og qigong.

Når det gjelder Era 3-medisinen så er det bare noen tiår siden vi begynte å studere og forske på det man kaller transpersonal-medicine, non-local- eller energimedisin. Den handler bl.a. om fjerndiagnostisering, healing og helbredelse ved bønn. Dette er det nye feltet som kommer til å få mer og mer oppmerksomhet i tiden som kommer. Det er ikke for ingenting at det er først nå Snåsamannen er blitt berømt, enda han har arbeidet et helt liv med disse metodene.

Men det er på body-mind-medisinen vi skal ha oppmerksomheten nå.

På 80-tallet var det nye paradigmet begynt å manifestere seg også innenfor det offentlige helsevesenet. Psykomotorisk fysioterapi, utviklet på 40- 50-tallet, ble den første norske helhetlige behandlingsmetoden med trygderefusjon. Det nye besto i at man ikke gjøv løs på symptomet, f.eks. betennelsen i hånden eller knutene på stemmebåndet, men så på hele holdningen, pusten og spenningsmønsteret og behandlet ut fra det. Jeg var svært entusiastisk i denne tiden og blir fremdeles sitert på min uttalelse om at "Knærne er det viktigste for en god stemme!" Jeg står for denne påstanden, men har kanskje nyansert den noe! På den Norske Opera tok de imot tilbud om PMF og klasser med qigong og taiji den perioden jeg var der. På Musikkonservatoriet, da jeg hadde førsteklasse i faget arbeidsfysiologi, ble det krabbet trening og jonglering for å bli bedre i bladlesning og utenat læring og NLP og selvhypnose som konsertforberedelse. Og på Bredtvet senter for logopedi ble kroppen omsider et tema i stemmebehandlingen.

Behandlingen av syke stemmer foregikk på den tiden mest fra snippen og opp. Til nød snakket man om pusten eller ba klienten legge en hånd på sin egen mave. Jeg husker det ble stor diskusjon da logoped Ragnhild Skard og jeg startet opp grupper i gymsalen og ba om å få kjøpe inn matter og meditasjonsputer. I dag er det ingen som letter på et øyenlokk når man vil arbeide helhetlig med bevegelse og pust, liggende, stående eller krabbende. I tillegg skjedde det et skift fra mere "harde" metoder i stemmebehandlingen, til de mere myke metoder.

Ragnhild Skard og jeg utviklet et opplegg hvor vi integrerte stemmeøvelser med kroppslige og psykologiske metoder som qigong, taiji og Feldenkrais, Nevrolingvistisk programmering (NLP) og Gestaltterapi. Enkelte ganger ble det nesten ikke laget en lyd i timene, likevel skjedde det gode og noen ganger overraskende forandringer. Et eksempel var en dame med en polypp på stemmebåndet. Dette var det bare en behandling for, nemlig kirurgi. Mens hun ventet på plass på Ullevål, gikk hun i en kropp og stemme-gruppe med trening basert på Feldenkrais og qigong. Det trakk ut med operasjonen fordi hun hadde falt ut av ventelisten på sykehuset, men omsider, etter nærmere et halvt år, slapp hun til. Da hun våknet av narkosen møtte hun en veldig beklagende og bekymret kirurg. Han unskyldte seg så mye, men de hadde nok forvekslet henne med en annen pasient, en som skulle fjerne en polypp fra stemmebåndet. Det måtte ha skjedd en forveksling, for hos henne fantes det ikke spor av noen polypp!

På begynnelsen av 90-tallet var det å arbeide helhetlig med kroppen for en musiker blitt kosher. Opplest og vedtatt. Men jeg husker hvordan diskusjonen gikk høyt i Norsk stemmepedagogisk forum, når vi kom inn

på hvilken metode som var *best*. Var det psykomotorisk behandling, Rosenterapi eller Alexanderteknikk? Var det taiji, qigong, yoga, Feldenkrais eller Mensendieck? Eller var det Pilates, som var saliggjørende?

Det er her jeg kommer til tittelen på dette innlegget. Å diskutere hva som er best av Qigong, Pilates, Alexander eller Feldenkrais, er som å diskutere hva som er best av eple, pære, apelsin og banan. I stedet for å snakke om frukt! Hva er det som er så bra med frukt? Hvilke nyttige ingredienser er det i frukt som det finnes mer eller mindre av i alle frukter?

Hvordan går det an å finne frem i jungelen av behandlings- og treningsmetoder uten å gå seg helt vill og uten ensidig å gå seg fast i den ene eller den andre metoden? Som terapeut hadde jeg god kjennskap til et titalls metoder, og følte disse diskusjonene og de tilsynelatende motsetningene som utrolig slitsomt og forvirrende.

Men på slutten av åttitallet fant jeg en metode som hjalp meg å sortere i metodene. Jeg fant en meta-metode som løftet det hele fra banan og eple, til de næringsstoffene som finnes i all frukt – fra de enkelte metoder og teknikker, til de "nøkler" som er felles for dem og for alt forandringsarbeid. Sorteringsverktøyet jeg fant var det som i dag heter kommunikologi, en ny tverrfaglig metadisiplin utviklet av de norske pedagogene Truls Fleiner og Jorunn Sjøbakken. Kommunikologien er hovedsaklig inspirert av Gregory Batesons ambisjon om en tverrfaglig disiplin og Bandler og Grinders kompetanseforskning - the study of excellence - og NLP, tidlig på 70-tallet. Man kan enkelt kalle kommunikologien for læren om det som er felles. (Dere er så heldige å ha fire kommunikologer i staben her, og jeg vet også at dere hadde et kort kurs med Sjøbakken og Fleiner for noen år siden)

Når det gjelder utdanning har dette studiet vært det nyttigste - og klart det morsomste jeg har gjort!

Da jeg utdannet meg til kommunikolog, lærte jeg ikke en ny teknikk eller metode, men jeg kan si at jeg fikk installert et "filter". Dratt gjennom dette filteret, ble det mening i mangfoldet av metoder jeg allerede hadde med meg. Isteden for tilsynelatende motsetninger, satt jeg igjen med det de hadde felles, nemlig "nøklerne". Et resultat av denne filtreringen var det man i kommunikologien kaller *grunnsorteringer*. Vi kan også kalle det grunnleggende balanseforhold. Eksempler på grunnsorteringer er *oppe og nede, foran og bak, venstre og høyre, indre og ytre, bevisst og ubevisst, dissosiert og assosiert* o.s.v.

Bevegelser kan i tillegg deles inn i bøyninger og strekninger, rotasjoner og diagonaler.

Når jeg gjør slik (viser en diagonal) så vil noen si: Å ja, det er taiji! Men det er ikke taiji. Det er en diagonal bevegelse! Eller (viser en rotasjon) å ja det er Feldenkrais! Men det er ikke Feldenkrais, det er en rotasjon!

Vi kan sortere i metodene ved å se på hvilke bevegelser og hvilke grunnsorteringer de ivaretar. I taijien har man mye diagonaler, som vi vet ivaretar høyre/venstre balansen, både i kroppen og i hjernen, Feldenkrais er uovertruffen på rotasjoner, og både Feldenkrais og qigong er lite utenfra- eller pedagogstyrt og lar eleven komme godt inn på indre bane, noe som regulerer bevisst/ubevisst og ytre/indre balansen godt, Alexanderteknikk er glimrende på foran/bak-sorteringen, osv. osv. Jeg kan ikke gå i dybden med dette her og nå, men dere kan lese mer om det i boken jeg har skrevet og som snart er ferdig. Den tar utgangspunkt i disse grunnsorteringene og heter *Balansenøkler*.

Men jeg vil trekke frem en nøkkel eller grunnsortering, kanskje den viktigste når det gjelder det vi snakker om her. Det er balansen mellom indre og ytre. Jeg har snakket om dette mange ganger, også her på skolen. Det som er moro nå, er at det er kommet til mer forskning som understøtter det vi lenge har trodd og erfart.

Jeg begynner med å tegne en modell, laget av min kollega Merete Pihl. Modeller er forenklinger, men det vet dere jo.

Utenpå skjelettet har vi muskler, i hovedsak to slag: et dypt, indre muskellag og et ytre muskellag. De indre musklene er korte og ligger tett rundt leddene. De sørger for stabiliteten og kalles ofte for holdningsmusklene. De arbeider automatisk eller refleksstyrt. Når vi står, slipper vi å tenke hvert sekund at vi skal holde oss oppe, det skjer av seg selv. Hester kan stå og sove. Da står de ved hjelp av disse holdningsrefleksene. I tillegg til at de indre musklene arbeider statisk, sørger de også for bevegelser som er langsomme og lette.

De ytre musklene er lenger og går gjerne over flere ledd. Bicepsmuskelen går for eksempel både over skulderen og albuen. Og mens vi i ryggen har mange små, indre muskler som går fra virvel til virvel, så går de lange, ytre musklene over mange ledd av gangen. Mens de indre stabiliserer, er det de ytre musklenes oppgave å bevege. Veldig skjematisk kan vi si at de ytre musklene arbeider fort og hardt og har en av-og-på-knapp. Skal vi snakke til de ytre musklene, sier vi "hold og slipp". De indre musklene har derimot "trinnløs" styring. Skal vi snakke til de indre musklene, må vi be dem om å gradvis øke og gradvis redusere spenningen.

De to muskellagene arbeider normalt alltid sammen. Når vi løfter armen, stabiliserer de indre musklene så de ytre kan bevege seg fritt, og vi får en jevn, koordinert bevegelse. Dette er biomekanikk. Dette er Arkimedes:

“Gi meg et fast punkt, og jeg skal bevege ...” Noe må holde for at noe skal kunne bevege seg. Og når alt er i balanse, fordeles oppgavene likt på de to muskellagene.

Men balanse er ikke statisk. Balansen forrykkes når livet beveger oss. Når ting skjer som er i tøffeste laget, ser det ut til å skje noe i samspillet mellom de to muskellagene. For å si det enkelt, ved store påkjenninger blir de indre musklene svakere eller kobler seg helt ut. Det kan være en influensa, eller en operasjon, det kan være en eksamen, en påkjørsel, en skilsmisse, eller sågar et giftermål, eller en fødsel. Den som har observert et menneske som mottar en dårlig nyhet, har sett hvordan kroppen på et øyeblikk “faller sammen” som om det indre reisverket plutselig ble borte.

Heldigvis kompenserer kroppen for denne gradvise eller plutselige svekkelsen. De ytre musklene strammer seg til. Slik holder vi oss sammen når den indre stabiliteten forsvinner. Men de ytre musklene er ikke laget for slikt arbeid. De er laget for bevegelse og ikke for å stå og holde over lang tid. De kan godt fungere som “vikar” en stund, men varer det for lenge, kan det utvikle seg til smertefulle spenninger. Hvis man i en slik situasjon løsner og spenner av de ytre musklene, vil den indre mangelen på stabilitet komme til syne. Det er nettopp dette vi kan observere når for eksempel en god kroppsbehandling fører til svimmelhet, kvalme, hodepine, gråt eller angst, til mer ubalanse og tilsynelatende forverring.

Når vi støper en mur, kan vi ikke ta vekk forskalingen før muren er blitt fast. Slik er det også med spenningene i det ytre muskellaget. De kan ikke slippe helt før det er noe inni som holder. Når vi styrker de indre musklene, vil de ytre spenningene lettere slippe av seg selv. Det har heller ikke noe for seg å trene “forskalingen” med tradisjonell hardtrening, det vil si hardt og fort. Å trene de ytre musklene når de allerede er overbelastet med dobbeltarbeid, fører som oftest til økte spenninger og smerter.

Dengang jeg underviste i qigong hver morgen, hadde jeg god anledning til å ta “balanse-temperaturen” på meg selv. Vi begynte ofte timen med en enkel øvelse som å gå langsomt opp og ned på tå. På dager eller i perioder hvor livet fløt rolig, hvor jeg var avspent og fri for stress, gikk denne bevegelsen jevnt og lett. Kroppen holdt seg i midtlinjen og godt jordet uten at jeg måtte stramme musklene unødige. På en dårlig dag, en forkjølet dag, eller i perioder med mer stress eller belastninger, kunne jeg merke hvordan denne enkle bevegelsen gikk mer rykkete og ujevnt og hvordan hele kroppen svaiet og de ytre musklene strammet seg i forsøket på å holde balansen. Og noen ganger kunne det gå så lett og så jevnt – og så plutselig kunne det slå ned en ubehagelig tanke i hodet, en

fortredelighet eller noe jeg grudde meg for – og vips, ble bevegelsen ujevn og hakkete.

På samme måte kunne jeg merke hvordan jeg etter den langsomme indre muskeltreningen falt til ro både følelsesmessig og kroppslig. De spenningene som måtte ha vært der på forhånd, var erstattet med en følelse av velvære og letthet som ligner den jeg kan ha etter en god massasje.

Vi vet idag at de signalstoffene som formidler tanker og følelser ikke bare finnes i hjernen, men i hele kroppen, i alle organsystemer og i musklene. Alt er forbundet med hverandre på en måte som gjør det uinteressant, for ikke å si unødvendig, å skille mellom psykisk og fysisk. Enhver reaksjon i kroppen er sånn sett psykofysisk. Det gjelder musikeren som er nervøs før kveldens forestilling. Hjertet banker, hendene blir klamme, toalettbesøkene hyppige, og buen hopper på strengene. Det gjelder den unge mannen som etter en lungebetennelse kjenner seg dypt deprimert. Det gjelder kvinnen med bekkenløsning som opplever sitt livs første angstanfall. Det ene er ikke mer fysisk eller psykisk enn det andre. Vi henger sammen.

Tar vi denne kunnskapen på alvor, får det konsekvenser for vår måte å behandle sykdommer og ubalanse på. Ta eksemplene ovenfor. Både den nervøse musikeren, mannen med lungebetennelse og kvinnen med bekkenløsning har sansynligvis en svekkelse av det indre muskellaget. Som jeg snart skal si noe om, er de dype musklene med sine langsomme og stabiliserende bevegelser knyttet tett opp til det indre organsystemet og til våre følelser.

Det vi vet, er at langsomme bevegelser har sitt opphav i hjernestammen og mellomhjernen, det limbiske system. Hjernestammen styrer det meste av våre livsnødvendige biologiske prosesser, mellomhjernen har med følelseslivet å gjøre. Dette vil si at når vi påvirker de indre musklene, påvirker vi balansen i de indre organer og i følelseslivet vårt på en måte vi ikke oppnår med vanlig trening. For det vi tenker på som trening i Vesten, skal helst være både hurtig, hardt og en smule ubehagelig for at vi skal tro det har noe for seg. I det gamle paradigmet heter det "raskt og effektivt". Det krever en indre omstilling for at vi skal tro at langsomt og lett kan ha noen virkelig verdi.

Det samme gjelder det å skulle bygge opp fremfor å løse opp, stabilitet fremfor bevegelighet, det å holde igjen fremfor å slippe opp, det indre fremfor det ytre. Det indre muskellaget hjelper oss med alt dette både i konkret og overført betydning.

Det sies at når en kultur er for nedadgående, så er det allerede en ny på vei opp under overflaten. Det er mange tegn på at vi er inne i et

paradigmeskifte. Jeg merker det bl.a. på hvor lett det er blitt å nå frem med budskapet om de indre musklene. Det som skapte motstand i behandlingskretser for femten år siden, blir i mange sammenhenger tatt som en selvfølge idag (et eksempel er fysioterapeut Gitle Kirkesola og slyngebehandlingen Neurac). Og når jeg tegner de ytre og de indre musklene for elever og pasienter, opplever jeg en umiddelbar gjenkjennelse: Ja, dette er sant! Jeg hører utrop av overraskelse, begeistring og håp om at det finnes en annen vei. At det å bli bedre ikke bare handler om å ta i litt hardere, litt fortere, streve litt mer, men at det ligger helbredelse og utvikling i å gjøre litt mindre, litt lettere, litt langsommere. At "Less is more".

De siste årene har jeg arbeidet mye med mennesker med CFS/ME bl.a. gjennom to forskningsprosjekter hvor vi studerte virkningen av qigong hos denne pasientgruppen, som kjennetegnes ved sin intoleranse for vanlig trening. De blir ofte kjørt i senk av uvettige råd om trening. Det er trening i henhold til det *gamle* paradigmet som er lik kondisjonstrening. De to studiene våre viste mange gode effekter, både biomedisinske og når det gjelder helse- og livskvalitet. Men det mest interessante var at de viste at det å stå eller ligge og gjøre langsomme lette bevegelser en time i uken, ga økt O<sub>2</sub>-opptak, altså bedre kondisjon! Dette er ikke overraskende for oss som har drevet med sånn trening en stund, men det er moro å få det bekreftet i tall, svart på hvitt.

Den finske hjerneforskeren Matti Bergström skrevet boken Neuropedagogik – en skola för hela hjärnan. Her finner vi teori som forklarer mye av effekten av den langsomme, meditative treningen. Hele hjernen betyr i dette tilfellet hjernens tre nivåer.

Først har vi de dypere delene av hjernen. Hjernestammen blir også kalt reptilhjernen eller den primitive hjernen. Alle effekter av hjernestammens funksjon er toniske, dvs langsomme. Det er hjernestammen som styrer våre mest basale funksjoner: hjertet, sirkulasjon, pust, søvn, temperaturregulering, fordøyelse, osv. I hjernestammen er det kaos som råder. Kraft og kaos. Det er denne hjernen som dominerer når vi er nyfødte. Den bringer oss informasjon innenfra oss selv og den er knyttet til en følelse av ren væren. Hjernestammen oppsummert med to ord blir "Jeg er".

Så har vi den høyere delen av hjernen, hjernebarken. Stikkord for hjernebarken er informasjon fra verden rundt oss, raske, fasiske effekter, organiserte strukturer, orientering i tid og rom, kunnskap, viten. Tenk på hurtigheten og intensiteten i informasjonssamfunnet som vi og våre studenter lever i! Stikkord for hjernebarken er "Jeg vet".

Midt imellom bark og stamme, ligger mellomhjernen, det limbiske system, som består av amygdala og septum. Det har med vår adferd og



våre emosjoner å gjøre. Det er denne delen som bestemmer våre følelsesmessige nyanser. Og den delen som vurderer hva som er positivt og negativt. Det limbiske system kalles hjernens nevrofysiologiske Jeg. I dette Jeget skjer en "kollisjon" mellom impulsene nedenfra hjernestammen og informasjonen ovenfra hjernebarken. Vi kan godt si en kollisjon mellom kaos og orden. Vi kan også si at i limbus, mellomhjernen, møtes informasjon fra verden utenfor, med informasjon innenfra organismen selv. Balanse er når informasjonsstrømmen begge veier får oss til å henge sammen.

Vi vet i dag at langsomme bevegelser, spesielt rotasjoner og diagonaler, er knyttet til de dypere delene av hjernen, både hjernestammen og det limbiske system. Vi har belegg for at de indre musklene, det vegetative system og følelseslivet vårt henger sammen og kan påvirkes, balanseres og reguleres gjennom langsomme bevegelser. Studier av trening i mindfulness viser at oppmerksomhetstrening regulerer funksjonene i de dypere delene av hjernen (Jon Kabat-Zinn, Michael de Vibe, Andries Kroese). Langsom bevegelsestrening som Feldenkrais, qigong, taiji, yoga m.fl. har mye oppmerksomhet på indre bane og har dermed *innebygget* oppmerksomhetstrening.

Matti Bergström er opptatt av at vi må få alle hjernens 3 deler til å henge sammen. I vår tid trenger vi mye stimulering av de dypere delene av hjernen som en motkraft til overstimuleringen av barken med hurtighet, informasjon og kunnskap. Vi ønsker ikke bare objektivt friske og teknisk briljante musikere. En god musiker har noe i tillegg til hjernebarkens tekniske "Jeg vet". En musiker som beveger oss, har i tillegg dette som bare kan komme fra dypet, innenfra, fra hjernestammens *væren* og mellomhjernens Jeg som integrerer det hele.

For å sammenfatte noen av disse tankene. Vi er midt i et paradigmeskifte når det gjelder helse, behandling og trening. Det nye paradigmet kjennetegnes av en bevegelse

- fra et mer mekanistisk og symptomorientert syn til en radikalt mere helhetlig tenkning der kropp, sinn og ånd henger uløselig sammen
- fra en problemorientert til en mer ressursorientert tilnærming
- fra behandling og reparasjon mot mer forebygging
- fra enkel årsak/virkning-tenkning, til mer systemtenkning
- fra en ytrestyrt til en mer individuell innenfrastyrt tilnærming
- fra enkeltstående metoder til fleksible fellesnevner eller "nøkler", eller fra eple til frukt om du vil.

Skal vi gi et fullverdig tilbud til de unge musikerne, må vi ikke se tilbake på det gamle paradigmet. Vi må tenke nytt, modig og helhetlig. Vi vet så mye i dag om de sammenhengene som gir god helse, om kropp og sinn, ånd og kreativitet. Jeg husker godt da jeg ble ansatt som timelærer på Operahøgskolen. Det var ikke uten diskusjoner at gymnastikkfaget gikk ut da qigong, meditasjon og mental trening gikk inn på timeplanen. Men elevene lå allerede foran. De visste hva de ville ha. De kjente at det lette, langsomme, meditative gjorde noe som ikke 150 situps eller gammeldags ergonomiundervisning kunne få til. De ville ikke ha trening eller undervisning som hadde et ensidig mekanistisk syn i bånd. De ville ha teknikker som kunne skape tilstandsendring, noe som kan være nyttig både for kroppen, sinnet og kreativiteten – samtidig! Som gir mulighet til å gå inn på indre bane og komme i kontakt med seg selv, sin drivkraft og sin musikalitet.

Jeg ønsker dere lykke til med utformingen av et fag som på sitt beste kan gjøre den store forskjellen.