

Medicin for glæde og indre fred (4/2006)

tilføjet af Pia Ømann

På messen i Falkoner i februar var der en journalist fra Nørrebro TV, der spurgte, hvad en tromme kan, som medicin ikke kan. Jeg plumpede i med begge ben og forklarede, hvordan trommen påvirker kroppens celler med sin vibration, så celler, der er ude af balance får en chance for at komme tilbage i deres naturlige rytme igen.

Og det er jo i og for sig rigtigt nok, men journalistens fokus på sygdom, havde også fået mig til at fokusere på sygdom i mit svar, og bagefter fik det mig til at tænke på, at trommen kan så meget mere end at reparere.

Når jeg arbejder med trommen og sangen, så går de fleste tilbagemeldinger på en oplevelse af indre ro og centrering i hjertet. Jeg har haft klienter, som på vej hjem fra en trommehealing har købt garn eller tegnepapir og er gået i gang med et kreativt projekt. Andre får åbnet op til deres sangglæde og melder sig til et kor eller begynder at danse. En sådan virkning kender jeg ingen læger, der kan udskrive medicin på.

Guide til det ubevidste

Med trommen og sangen som guide kan vi bevæge os ned i underverdenen - eller i underbevidstheden og symbolsk ændre nogle mønstre eller finde en ny retning at gå i, uden at vi behøver at analysere detaljer fra fortiden og hænge fast i dem. Meget terapi får os til at hænge fast i fortiden - jeg har selv prøvet det, og jeg møder hele tiden eksempler på mennesker, der har fået et mønster, hvor de hænger fast i det gamle.

Der kan selvfølgelig være mennesker, som er nødt til at dykke ned i fortiden for overhovedet at lære at mærke deres egne følelser igen, men det er en balance, og når den balance tipper, bliver arbejdet med fortiden et Sisyfos-arbejde, hvor hvert et pip, som ens forældre, lærere og omgangskreds har ytret, bliver en sten, der skal vendes.

For nyligt var der en, der udtrykte det vældigt rammende: „Jeg har været i terapi så længe, at jeg slet ikke kan finde døren til fremtiden“.

Et positivt fokus

Jeg har arbejdet med healing siden 2000, og det bliver tydeligere og tydeligere for mig, at de fleste mennesker jo grundlæggende er sunde og raske. De har ikke brug for store arkæologiske udgravninger i deres egen fortid. De har mere brug for at sætte et positivt fokus på, hvad de vil bruge deres liv på, og hvordan de kan give deres dagligdag et meningsfyldt indhold, hvor de finder glæde og livskraft blandt de mennesker, de lever sammen med og dem de omgås lige her og nu.

Når vi sætter et positivt fokus, så skal vi nok møde de forhindringer, som vores fortid har stillet op i vores sind, men det bliver langt nemmere at rejse os op, børste støvet af og komme videre, når vi har en forestilling om, hvor vi vil hen. Alle mål skal stilles op med respekt for, at vi lever vores liv her og nu. For hvis fokus ligger for markant på mål, så bumser vi ind i forhindringer, der ligger lige for næsen af os i stedet for at styre uden om.

Der er sagt og skrevet meget om at være i nu'et. Balancen ligger i nuet. I det her NU er der ikke plads til de ting, vi burde have gjort i går. Vi kan gøre dem nu eller vi kan lade være. Der er heller ingen grund til at bekymre sig om i morgen, for hvem siger, at der er noget „i morgen“. Når vi er i nu'et, reagerer vi med de følelser, vi har lige her. Vi gemmer dem ikke væk, så de gnaver i os det næste halve år med de ting, som vi skulle have sagt i en eller anden situation, eller så vi kører en plade i baggrunden med „næste gang jeg møder vedkommende, så skal jeg nok få sagt, hvad jeg mener“.

Indre kraftdyr

Men tilbage til trommerejsen, hvor man kan møde sit kraftdyr - eller de andre dyrehjælpere. For jeg møder sommetider spørgsmålet: hvad kan jeg bruge et kraftdyr til?

Alle dyr har egenskaber, som vi kan lære noget af. Rotter, slanger og mus er måske ikke ønskekraftdyret for ret mange, men rotter er faktisk meget intelligente og yderst tilpasningsdygtige. Slanger står for visdom, og mus er mangfoldige og sociale. Når man finder sit kraftdyr, så er det en god ide at sætte sig grundigere ind i dyrets natur. Jeg har fået den store gave, at en af mine kraftdyr er blevet en levende del af mit liv, da min søn kom hjem fra en biologiudflugt og havde fundet en krageunge, som vi så måtte tage os af.

„Og hvad spiser sådan en“ var det første spørgsmål, der rejste sig. Hakket kød og beostærfoder, kunne jeg få at vide hos en ekspert i Dansk Vildfuglepleje. Og så fik den sin menu med pincet i stedet for næb. Efter et par dage begyndte den at flyve lidt rundt i bryggerset, og da den kom en tur med ind i stuen, flagrede den over i vinduet og bankede på ruden for at komme ud. Så var dagene i bryggerset talte, og kragen flyttede ud i haven.

Nysgerrig og undersøgende

Den kommer stadig tilbage. Flyviturene er blevet længere, men ind imellem kigger den ind, og vi kan også kalde den til os. Den piller os i tæerne, trækker os i tøj, sætter sig foran os og snakker, mens den basker lidt med vingerne. Krageungen undersøger alt omkring sig. Tingene bliver vendt. Den er nysgerrig. Næbbet piller i alt. Næbbet er dens hænder, dens mund og dens føleorgan.

Den har lært os meget om, hvad den godt kan lide. Den synes nemlig ikke, det er specielt fedt at blive nusset i fjerene, men den kan godt lide at få en finger at „sutte“ på. Det er dens måde at skabe bånd på.

Så hvad har jeg lært af vores krageven?

At være nysgerrig og åben. At undersøge alle muligheder. At være fræk og ikke lade sig skræmme i sin egen have (når naboens kommer, stiller fuglen sig op foran katten og ser den lige ind i øjnene, og hvis krageungen finder det sikrest at trække sig tilbage er det kun et par meter). At vise tillid til andre væsner (to ben - ingen vinger), selv om de er meget forskellige fra den selv.

Og hvad kan jeg bruge det til i mit almindelige menneskeliv?

Jeg kan for eksempel lære at lytte til, hvordan andres behov er skruet sammen i stedet for at gå ud fra, at deres behov må være det samme som mit. Jeg har forbundet mig med kærligheden til en fri fugl, som når som helst kan finde en kragefamilie og slutte sig til, og som jeg måske ikke ser igen. Den giver mig og min familie nogle fantastiske og unikke oplevelser med sit åbne og nysgerrige væsen - men den er fri til at gå hvorhen den vil og fri til altid at være en del af vores familie.

Når kragen er aktiv, er den meget aktiv, og når den slapper af, er det med hele kroppen.

Pia Ømann alias Lille Krage er healer, shaman og massør med klinik på Frederiksberg. Hun arrangerer foredrag, workshops og trommerejser. Pia kan kontaktes på mail pia@lillekrage.dk eller telefon 23 70 82 92.

Du kan læse mere på

www.lillekrage.dk

