

Avspenning med gong-bad:

Lyden av velvære

Gong-bad er konsert, meditasjon, avspenning og terapi – alt på én gang. De tradisjonelle, buddhistiske instrumentene lager lyder de fleste av oss aldri har hørt maken til før. Lydene kryper inn i hjernen og tvinger den til å slappe av.

Av Ingvill Bryn Rambøl Foto: Inger Marie Grini



Anne Siri Langelandsvik og Tor Arne Håve er begge yøgalærere og gong-mastere.

© Jeg ligger på gulvet og lytter. Lytter til den behagelige ringlingen av en tibetansk klosterbjelle. Den symfoniske klangen fra de store, flate gongene som henger fritt i rommet. Og den dype murringen fra stemmen til mannen som slår på dem. Tilslutt er det umulig å skille lydene fra følelsene de skaper i kroppen. Bølger skyller oppover ryggen. Hodet blir lett og varmt. Og så trykkes jeg ned mot gulvet av et dypt drønn. Det føles som et fly går inn for landing like over meg. Da forstår jeg hvorfor dette kalles gong-bad. Et bad i lyd.

– Lyd er vibrasjoner, og disse vibrasjonene tas ikke imot bare med ørene. De treffer hele kroppen. Det er som å få en lydmassasje, forklarer Tor Arne Håve.

Han er gong-master, yogainstruktør og buddhist. Gongen er hjertebarnet hans. Det siste året har han spilt for healere på seminarer, for enkeltpersoner hjemme på Vinterbro og for grupper av interesserte i Emanuel Vigelands museum på Slemdal sammen med gong-master-kollega Anne Siri Langelandsvik.

– Folk av alle slag kommer til gong-badet.

Mørket, veggmaleriene og gjenklngen i rommet gjør lydopplevelsen ekstra sterk i Emanuel Vigelands museum ved Slemdal. Deltakerne på gong-bad har med soveposer for ikke å fryse.



Noen er ute etter en åndelig opplevelse. Andre er bare nysgjerrige. Noen kommer med en lidelse de ønsker hjelp for, andre kommer bare for å slappe av og oppleve noe utenom det vanlige. Mange aner ikke hva de går til, og sier etterpå: "Wow! Jeg ante ikke at det gikk an å slappe av så godt til så sterke lyder!", sier Håve.

Gong-bad er ganske nytt i Norge, men begynner å bli vanlig både i USA og Sverige, i tilknytning til miljøer der det drives Kundalini-yoga.

Det første kullet med gong-mastere i Norge



Hjertesyngebollesettet består av hellige skatter fra Tibet, Nepal og India. Disse har vært brukt av buddhister i århundrer.

ble utdannet i 2011. Tor Arne Håve og Anne Siri Langelandsvik var blant dem. Gongen er et flatt eller bolleformet slaginstrument av messing eller bronse. De store, flate gongene gir en kraftig lyd med masse gjenklang. De små bolleformede, som kalles syngeboller, høres mer ut som klokkeklang.

– Hjertesyngebollene er spesielt utvalgte hellige skatter, forteller Håve.

– De er flere hundre år gamle og har vært brukt av buddhister i India, Nepal og Tibet. De har tradisjonelt vært brukt i buddhistisk meditasjon, men også som helbredende instrument. Jeg har opplevd at folk med kraftige muskelspenninger eller kramper har følt seg mye bedre etter å ha blitt spilt for. Jeg plasserer syngebollene direkte på muskulaturen, og vibrasjonene de skaper gjør at musklene slapper av etter bare noen få minutter.

ANNE SIRI, SOM OGSÅ er yoga-instruktør, har god erfaring med å bruke gongen under avspenning etter gruppetimer i klassisk yoga.

Lyden av gongen sies å være lyden av universet, og når gong-masteren gnir på den største vindgongen sin med en liten gummitrommestikke, er det som om lyden kommer fra langt ut i verdensrommet – eller fra en hval ute på havets dyp.

I buddhismen er gongen et religiøst instrument. I Kina har den blitt brukt i årtusener, for å kalle arbeidere inn fra markene. I Japan bru-

kes den ved starten av sumobrytekamper. I yoga brukes den altså til avspenning.

– I yoga snakker man om ”body, mind and sound”, forklarer Håve.

– Det å synge et mantra er viktig i yoga og meditasjon, fordi syngingen øker bevissthetsnivået. Det samme skjer når man hører lyden av gongen. Gongen fører deg til en meditativ tilstand, du trenger ikke være bekymret for noe, kroppen bare er.

For ham, som er buddhist, har gongen og de andre instrumentene en hellig og åndelig dimensjon. Men at lyd og vibrasjoner skaper reaksjoner i kroppen vår, har også en mer jordnær forklaring, mener Håve.

– Kroppen vår består av 78 prosent vann, og vann har en fantastisk evne til å ta imot vibrasjon. Lyden av gongen setter i gang rolige vibrasjoner i kroppen. På samme måte som akupunktur eller punktmassasje stimulerer energibanene i kroppen, kan vibrasjonene påvirke sirkulasjonen i kroppen. Den løser opp spenninger og blokkeringer i kroppen, og kan virke avstressende, gi bedre søvn og bedre musklens evne til å restituere seg. Jeg har hørt om noen som bruker gong på veddeløpshester for å bedre hestens evne til restitusjon mellom løpene.

Anne Siri og Tor Arne opplever ofte at folk forlater gong-badet oppstemte og lattermilde. Noen begynner å gråte. Noen sier de føler seg født på ny.

Og hva kjente jeg? Jeg kom litt småstresset i en hektisk uke, med litt stive skuldre og en gammel, ikke helt kurert prolaps i ryggen. På grunn av ryggplagene lå jeg på magen under gong-badet, mens det vanlige er å ligge på rygg. Prolapsen var nok årsaken til at jeg kjente den store vindgongen så sterkt.

– Det at du har hatt mye smerter, gjør at du tåler mindre vibrasjoner før det kjennes litt ubehagelig. Kroppen din klarte rett og slett ikke å absorbere den kraftige lyden, sier Tor Arne.

DA FLYLYDEN VAR BORTE og bare minnet om de deilige pling-plonget fra bjellene kilte i ørene, følte jeg meg først og fremst veldig avslappet. Som etter en god muskelavspenning. Tankene på alt jeg måtte rekke var som blåst bort – hodet kjentes deilig tomt og fredfullt.

For folk som sliter med å slappe av, som ikke klarer å meditere uten at tankene tar dem, kan lyden av gongene være til god hjelp. Den fyller virkelig hele kroppen og er så kraftig at det ikke nytter å stritte imot.

– Noen bare sovner. Spesielt folk som er veldig stresset og anspent. I vår travle hverdag er det alltid så mye som foregår oppe i hodene våre. Gongen gir hjernen en mulighet til å koble helt av. Endelig klarer de å slappe av – og så bare slukner de, forteller Håve.

Med drønnene fra vindgongen susende rundt ørene.



Kraftige, flate gonger gir merkbare vibrasjoner i kroppen, mens de små hjertesyngebollene oppleves som ”deilige” pling.