



Rie Larsen, musikpædagog,
arbejder som korleder (børn, unge og voksne) og klaverlærer.

I ET ANDET LYS

Det har haft en stor betydning i mit liv at tage Speculars efteruddannelse. Det er ikke sådan, at nu kan jeg bare klare alt, men jeg har fået værdifulde værktøjer og redskaber til at magte og mestre mit liv. Både arbejdsliv og privatliv.

Mit arbejde på Specular har hjulpet mig til at få andet syn på mig selv. Jeg er blevet mere mild overfor mig selv. Jeg er blevet bedre til at drage omsorg for mig selv. Jeg kan simpelthen bedre lide mig selv. Det gør det nemmere at undervise. Jeg stoler mere på min egen kraft og udstråling.

Speculars arbejdsmetoder har hjulpet mig til at løsne op for gamle mønstre og vaner. At skabe kontakten til mig selv via øvelser og meditationer og derefter give det udtryk i form af billeder, ord og følelser. Gamle, gemte følelser løsnes op og smelter.

Et af mine gamle mønstre er præstationsangst. Det udmønter sig i en bestemt fornemmelse når jeg skal på arbejde. Jeg spænder op, det føles anstrengende, jeg tvivler på om jeg er god nok, jeg er tjekket og velforberedt på en ”stram”, anspændt måde, jeg mangler energi. Overfor kollegerne er jeg lige lidt for frisk og glad. Jeg skal præstere, jeg må ikke fejle – det er hårdt og anstrengende, jeg bliver træt. Jeg giver og yder til børnene og strammer mig an. Der går kun energi fra mig til børnene. Jeg er centrum, jeg er fokuseret på min egen præstation. Det handler om tilgangen til mig selv. Jeg vil hellere tilpasse mig andre end at mærke mine egne behov og min egen lyst. Jeg tager udgangspunkt i andres forventninger til mig. I dette gamle mønster er succeskriteriet andres tilfredshed med mig.

Ved at komme i kontakt med disse følelser og åbent undersøge hvor de kommer fra har jeg været i stand til at løsne op for det – ikke at det aldrig er der mere – men når det kommer, kan jeg se på det, vide hvad det handler om og derefter forvandle det.

Følgende eksempel er fra et Specular arbejde:

”..... Vi lavede en liggende åndedræts/kontaktøvelse. Jeg havde et ufrit åndedræt, følte at jeg ikke kunne få luft nok. Da øvelsen var ved at være færdig satte Specularunderviseren klassisk violinmusik på. Bachs Air.

Den smukke, langsomme violintone, klangen i den, åndedrættet i den fik frigjort mit åndedræt, jeg begyndte at ryste i solar plexus og maven, hele mit åndedræt rystede og blev til gråd fra solar plexus. Jeg blev ramt af en dyb smerte og længsel. Jeg længtes efter min far, jeg kunne sanse den store skønhed og forsoning i musikken. Alt smeltede og jeg følte at jeg havde en dyb kontakt med mig selv. Jeg turde mærke hvor meget jeg længtes efter at blive taget imod som mig, og ikke på grund af at jeg var ”sådan en dygtig lille pige”. At blive modtaget uden først at præstere eller gøre sig fortjent til det. Det er et savn, og det var det, jeg sansede så stærkt under musikken og øvelsen.

Virkelig at sanse skønheden i musikken var som at sanse min fars følelser og hele hans væsen – jeg tror ikke, at jeg har kunnet/turde sanse det, siden jeg var meget lille – næsten før jeg kan huske. Denne oplevelse viste mig, at mit fravalg af klassisk musik har med denne smerte at gøre. Jeg var nødt til at opgive mig selv for at få fars kærlighed. For at undgå opgivelsen måtte jeg vende det klassiske og ham ryggen. Klassisk musik gjorde for ondt, det mindede mig om det tabte.”

Modsætningen til dette gamle mønster er det jeg har trænet på Specular: Ved at få den dybe kontakt til mig selv har jeg fået løsnet krop og sjæl og fundet min naturlige lyst og trang til initiativ.

Når min energi bobler og kommer til udtryk er der ingen tvivl og tanker om ikke at være god nok. Så bliver det lystpræget og lystfyldt at undervise. Så er jeg sammen med børnene om musikken og vi er i et fælles flow.

Min bevidsthed om hvad det er jeg kan give, er blevet mere tydelig for mig. Den energi jeg kan skabe i et rum, når jeg formidler en sang fra hjertet. Det er blevet mere tydeligt for mig, at jeg kan sanse og vide, hvad der skal til i en given undervisningssituation.

Jeg ser det sådan, at når jeg kan stråle med mine kvaliteter, smelter det gamle mønster, problemet opløses, der er ikke et rum for det.

Stemmen er vigtig for mig. Den er mit arbejdsredskab. Når jeg er i mit gamle mønster, forsvinder støtten, dvs. det at bruge muskler og åndedræt til at styrke stemmen.

Når jeg er i den gode kontakt til mig selv, kan man høre, at jeg mener, hvad jeg siger, og jeg bliver ikke slidt i stemmen, hverken af tale eller sang. Det har rigtig meget at gøre med noget, som jeg har arbejdet meget med på Specular, nemlig sammenhængen mellem over – og underkrop. Det at turde bruge energien fra underkroppen. Turde bruge både energi, kreativitet og styrke og vrede.

I dag er jeg mere nydende i forhold til min stemme. Jeg synes, jeg kan høre på den, at jeg har fået bedre kontakt til min krop og mine følelser – at der er kommet ”hul igennem”. Jeg henter den oftere og oftere nedefra – fra underkroppen. Og har en øget bevidsthed på når jeg ikke gør det.

Når jeg har denne gode kontakt til mig selv, bliver det nemmere for mig at bruge mine elever som inspiration. Jeg kan bruge deres idéer og initiativer i undervisningen til fælles berigelse.

Jeg har lagt mærke til, at jeg lige så stille integrerer diverse Specular -”tricks”. Værktøjer, som hjælper mig til at blive i mig selv og til at komme hjem, når jeg er ude af mig selv. Her er tre eksempler:

- Hvis jeg ikke kan sove eller falde til ro, kan jeg bruge nogle bestemte åndedrætsteknikker til at komme tilstede i mig selv.

- I min undervisning, når jeg varmer korene op, bruger jeg elementer fra samme øvelse. Dette giver mig selv en god jordforbindelse, som jeg har brug for, når jeg underviser, og jeg kan mærke at børnene/de unge også bliver rolige og fokuserede af det.

- Når jeg er sammen med mange mennesker og bliver forvirret og mister kontakten til mig selv, kan jeg fokusere på eller berøre forskellige jordforbindelsespunkter, som jeg kender så godt fra Speculars øvelser. F.eks. til et møde med en masse meninger. Så tager jeg lige fat under bordet, mærker et bestemt sted på indersiden af knæene, og straks mærker jeg en dejlig ro og tyngde og ser nu på de andre på en mindre anspændt måde. En slags nødhjælpkasse.

Specular har været med til at lære mig at trøste og tage vare på mig selv, når egne krav spænder ben for mig.

Specular har lært mig at:

- se på mig selv med langmodighed og mildhed.
- lade det, der fryser tøj.
- lade det, der spænder løsne.