Lydbad

For nogle er et *gongbad* ren wellness, mens andre bliver påvirket på et dybere plan. Det siger gongmester Line Münster-Swendsen, der som en af de få herhjemme tilbyder et bad i lyde.

TEKST: DORTE MOSBÆK. FOTO: PR - FRI@BERLINGSKEMEDIA.DK

Det starter som en vibration. Ikke bare i ørerne, men i brystkassen, mellemgulvet og næsten helt ind i knoglerne.

Lydene fra de store gonger er metalliske, dybe og insisterende. Når Line Münster-Swendsen spiller på dem i forskellige rytmer, fylder vibrationerne det højloftede rum, hvor vi ligger 15 personer på hver sin lune uldmåtte med tæpper og puder.

Gongbade vinder frem i Danmark som en alternativ tilgang til at finde ro, restitution og reducere stress, men gongspil har været kendt i tusindvis af år, primært i Sydøstasien.

Her bliver gongerne brugt både religiøst, ceremonielt og praktisk til at kalde folk sammen, markere overgange og skabe fokus.

I dag bruges de for eksempel som en del af yogasessioner og af terapeuter, der arbejder med krop og nervesystem. Men stort set ingen andre end Line Münster-Swendsen afholder lange gongbade på to timer.

Det er vanskeligt at forklare oplevelsen af et gongbad. Lydene skaber indre billeder, stemninger og fysiske reaktioner, som skifter hurtigt. Det kan føles både dybt afslappende og urovækkende. Netop det uforudsigelige er en del af pointen.

"Ofte forbinder man gongspil med udelukkende rolige klange, og sådan bruges det også i yoga. Men jeg kan godt lide de kraftige og dybe lyde, så jeg spiller både roligt og kraftfuldt, for den dynamik afspejler, hvordan livet også er," mener Line Münster-Swendsen.

Forskning i effekten

Inden gongbadet begynder, når en af de andre deltagere at sige højt, at hun slet ikke har været syg i denne sæson og forbinder det med, at hun kommer regelmæssigt til gongbad.

Om der er en direkte sammenhæng, er svært at dokumentere.

Men forskning indikerer, at dybe gonglyde kan reducere stresstilstande i kroppen og have positiv indvirkning på angst, depression og inflammatoriske tilstande. Lydbølgerne påvirker helt ned på celleniveau ved at aktivere væsken i kroppen og dermed skabe en forandring.

Ny forskning fra Japan peger endda på, at dybe akustiske frekvenser muligvis kan styrke vævsopbygning og dæmpe udviklingen af fedtceller.

"Det er jo ikke, fordi gongbad er en direkte slankekur eller mirakelkur, men studiet tyder på, at dybe akustiske lyde som en ikke-invasiv behandling kan opnå banebrydende resultater", påpeger Line Münster-Swendsen.

Hun hører ikke altid om, hvad deltagerne specifikt får ud af gongbadet, men hun hæfter sig ved, at mange kommer igen.

"Man kan blive overvældet og måske fælde en tåre, fordi man pludselig mærker noget, man ikke mærker normalt. Og uanset om du lytter og er koncentreret, eller om du faktisk sover, så virker det alligevel, fordi du ligger i vibrationerne."

Line Münster-Swendsen understreger, at rummet er ordløst, hvis man ønsker det, så det er ikke nødvendigt tale med de andre deltagere om oplevelsen. Derudover lægger hun vægt på, at det er kravfrit.

"Du behøver ikke at vide, forstå noget eller tro på noget. Det kræver ikke, at du er slank, smidig eller ser godt ud. Hvis man ikke har lyst til at gå i terapi eller til yoga, fordi man er utilpas i det, kan gongbade have en terapeutisk effekt, men uden ordene."

Ro på

Line Münster-Swendsen blev fascineret af gongbade i 2019, da hun tilfældigt læste om det i et svensk dameblad.

"Jeg fik en nærmest kropslig oplevelse af, at jeg bare måtte prøve gongbad, og at jeg selv skulle lære at spille på de gonger. Jeg blev helt elektrisk," siger hun.

Et år senere deltog hun i sit første gongbad i Stockholm og kom i den meditative tilstand, hvor man ikke helt ved, om man sover eller er vågen.

Hun oplevede en stor energi i kroppen efterfølgende og følte et stærkt kald mod gongerne.

"Jeg mærkede en fornemmelse af, at min hud stod og sitrede på en levende måde. Det frigav energi hos mig, selv om jeg havde været meget rolig undervejs," siger Line Münster-Swendsen.

Kort efter købte hun sin første gong med næsten en meter i diameter og begyndte at spille intuitivt på den hjemme i stuen. Da hun senere fik en alvorlig stressreaktion på grund af et travlt arbejdsliv, begyndte hun at gonge regelmæssigt for sig selv og kom styrket ud af sin sygemelding.

"Jeg kunne mærke, at jeg fik det godt af gongspillet. Og det synes jeg også, at andre har brug for i denne verden, hvor vi er så overbelastede og overstimulerede."

Gongen er guru

Line Münster-Swendsen er uddannet psykoterapeut med speciale i chok og traumer og har i de seneste tyve år derudover været frontfigur i bandet Gasoline.

Musikken har fulgt hende hele livet, så det var ikke fremmed for hende at kaste sig ud i at spille på et lidt alternativt instrument.

Hun har dog løbende taget kurser i gongspil både herhjemme og i England, blandt andet hos 91-årige Don Conreaux, en internationalt anerkendt gongmester fra USA.

"Det er en fordybelse i lyd og gong. Det er jo lidt voldsomt at sige, at jeg elsker mine gonger, men der er noget i det. Jeg vil helst bare have dem herhjemme, hvor jeg kan spille og røre ved dem dagligt. Gongmestrene siger, "the gong is the guru". Så du er nødt til at have respekt for, hvad gongen vil."

Derfor varierer Line Münster-Swendsens gongbade fra gang til gang, selv om rammen er den samme.

Line indleder seancen med vejrtrækningsøvelser, derefter intensivt gongspil, en siddende meditation midtvejs og herefter igen mange variationer af lyd.

Enkelte slag hænger længe i luften, og tidsfornemmelsen opløses. Nogle deltagere falder i søvn. Andre er ligesom jeg vågne, men mit nervesystem er tydeligvis på arbejde.

Efter gongbadet er der te, frugt og lavmælt snak. En mandlig deltager nævner, at han har fået lindring i en skulder, der har været skadet længe.

Line Münster-Swendsen håber, at flere får øjnene op for effekten af lydenes vibrationer. For hendes eget vedkommende har gongerne forenet flere aspekter i hendes liv.

"Med gongerne er der noget nyt, der giver dyb mening. Gongerne forløser både det musikalske og det terapeutiske hos mig."

Line Münster-Swendsen

56 år, gongmester, der tilbyder gongbad cirka to gange om måneden på Islands Brygge i København.

Derudover er hun psykoterapeut med egen praksis gennem 18 år og instruktør i bevægelsesformen Fascial Flow samt musiker og sangerinde i bandet Gasoline.

Se mere på www.gongbad.dk