

KRAFTSAMLING

- kraftfullt, lustfyllt och

TEXT OCH FOTO Sofia Arman

KARIN KOLTERUD LINDSTRÖM

BOR
I Gnesta kommun
FAMILJ
Man och dotter

GÖR
Utbildad i "musik & hälsa" vid
Kungliga musikhögskolan.
Leder gruppen Kraftsamling i
Frustuna församling.

KRAFTSAMLING, är en grupp som Karin Kolterud Lindström leder, en friskvårds-satsning som nu går in på sitt andra år. Kraftsamling består av en grupp personer som träffas varannan vecka under två terminer och tillsammans använder de olika röstlekar som verktyg för friskvård. Kulning är ett lekfullt, kraftfullt och lustfyllt sätt att närma sig sin inre kraftfulla röst. - För att hitta dit, där inne i kroppen där den kraftfulla rösten finns och för att låta den ta sig uttryck, så skapar vi oss en tillvaro som känns trygg och tillåtande utifrån deltagarnas förutsättningar, berättar Karin. Vi använder oss utav olika övningar där vi framförallt betonar leken. Min erfarenhet är att det är i leken man slappnar av och kan hitta till styrkan i sin röst. För att kunna alstra det höga ljud som kulningen är behöver man vara närvarande i nuet, i kroppen. Vi strävar därför efter närvaro, men det är även själva kulningen i sig som skapar närvarokänslan.

Karin har byggt upp sin egen friskvårds-metod av att lära ut kulning, och i en studie som hon gjorde visade sig denna metod ha goda effekter för att motverka känslan av upplevd stress.

- Vi slappnar av och släpper stressen och försöker samla oss i kroppen och i nuet. När vi lyckas släppa det vi har omkring oss befinner vi oss i kulningen, i den stunden tankar på annat sekundärt och det är skönt att ha en fristad från det vi annars bär på. Genom att gå upp i något lekfullt, lustfyllt slappnar vi av, kan släppa stressen och istället samla kraft. Det starka ljudet som vi slungar ut över Frösjön, och som kommer tillbaka till oss i ett rungande eko blir som

ett bekräftande kvitto på vår inneboende kraft.

DETTA ÄR FRISKVÅRD, beskriver Karin. Det är utifrån det perspektivet som hon tillsammans med Frustuna församling erbjuder Kraftsamling som friskvård. Det är ett alternativt sätt att arbeta för ett friskare liv.

- Stressrelaterad ohälsa har ökat lavinartat det senaste decenniet, och i en allt mer stressad omvärld tror jag att behovet ökar att få gå upp i något lustfyllt för sin egen skull, något som kan hjälpa en att bara vara här och nu. Kulning har visat sig stärka självkänslan eftersom att hitta sin kraftfulla röst handlar om att våga ta plats och att hitta en styrka inombords.

Det kommer mer och mer forskning på sambandet mellan musik och hälsa. Töres Theorell, stressforskare vid Karolinska institutet är en av föregångarna. Han har till exempel gjort fysiologiska mätningar i studier kopplade till musik. Mätningarna görs då i puls, blod, urin och salivprov.

- Styrkan hittar vi med hjälp av kulningen och den följer ofta med oss hem. Tidigare deltagare har berättat att det rent av har varit omvälvande för deras tillvaro. Att de nu vågar ta plats på andra ställen än bara hos oss under kulningstillfällena. Att det ger dem en ny energi. Vi har roligt tillsammans, även det är viktigt. En deltagare berättade att hon gick hem och kulade för sin man och han duckade. Så kraftfull var hennes röst, berättar Karin och ler.

LING

och lekfullt

mer om kulning

Kulning användes för att locka på kor vid fäbodrar, och karakteriseras av en kraftig tonansats och vibratofri ton i väldigt högt register.

Kulning är i första hand funktionell och har från medeltiden till och med andra världskriget (dock med enstaka utövare även därefter), använts för att locka på kor vid vallning men även som kommunikation mellan människor i fäbodarna. Sångformen förknippas därför särskilt med fäboddrift och den kultur som hör till detta vari mestadels kvinnor var verksamma.

Anmäl dig till höstens kraftsamling

Hör av dig till Karin för
mer information
070-4611290
studiobjornlunda@gmail.com

Anmälan sker till
0158-22100
frustuna.forsamling@svenskakyrkan.se