

Genom att träna upp
vår hörsel kan vi få
högre koncentration,
bättre balans och
större välmående.
Världsstjärnan
Gérard Depardieu
har haft stor hjälp
av Tomatis-metoden,
nu introducerad i
Sverige av den
italienska psykologen
Concetto Campo.



TONER

kan ändra ditt liv

Du tror kanske att du hör ganska bra. Sanningen är att du, även om du uppvisar goda resultat vid vanliga hörselprov, förmodligen skulle kunna höra mycket bättre. Och att detta skulle kunna förändra ditt liv.

På samma sätt som man brukar säga att vi inte använder vår hjärna fullt ut, finns det experter som menar att vi inte heller använder vårt öra till dess fulla potential. Vi hör det vi är vana vid att höra och det vårt öra är vant att lyssna till. Det

ta påverkar i sin tur hur vi talar och sjunger. Men också koncentration, koordination och balans påverkas av hur örat fungerar.

Nytt sätt att höra

Det menar i alla fall den franska öronläkaren *Alfred Tomatis*, som sedan 1950-talet arbetat med att träna upp hörseln hos människor med en särskild metod. Tomatismetoden går ut på att filtrera ljud så att vi tränar upp våra öron att lyssna ock-



Vem är Alfred Tomatis?

Född omkring 1920 bestämde sig Alfred Tomatis tidigt för att bli läkare och forskare. Ljud och musik var en viktig ingrediens i hans uppväxtmiljö, eftersom pappan var operasångare och den unga Alfred ofta följde med på turnéer. Som ung öron-näsa-halsläkare behandlade han många soldater med hörselskador och började ana ett samband mellan örat och intellektuella funktioner, liksom kroppsliga. Han tog också emot faderns sångarkollegor för att behandla problem med stämband och röst, men upptäckte att dessa problem ofta hade ett samband med begränsad lyssning.

Tomatis framställde det första "elektroniska örat" och utarbetade den grafiska hörselkurvan. Ur den menar han att det går att utläsa vilka problem en person har och haft, och dessutom placera traumatiska händelser i tiden.

Örat förser hjärnan och nervsystemet med energi enligt ett visst givet mönster, vissa ljud stimulerar armar och ben, andra inre organ. Om förmågan att ta emot vissa frekvenser är nedsatt, kan det leda till problem med de kroppsliga eller intellektuella funktioner som är relaterade till just den ljudfrekvensen.

Idag finns flera institut som arbetar i Tomatis anda i flera olika länder. Concetto Campo driver två italienska institut, ett i Verona och ett i Rom. Han har också skrivit en bok om metoden, som han hoppas kommer att översättas till svenska snart.

så till de frekvenser vi har svårt att uppfatta. Detta kan hjälpa sångare och musiker, men också andra. Vid sitt institut i Paris har Alfred Tomatis behandlat stämning, autism, dyslexi och koncentrationsproblem. Idag är Alfred Tomatis inte längre verksam som läkare, men här i Sverige har metoden nyligen introducerats av den italienska psykologen Concetto Campo.

– Behandlingen kan hjälpa mot en mängd problem, bekräftar han. De flesta av mina klienter, omkring 60 procent, är

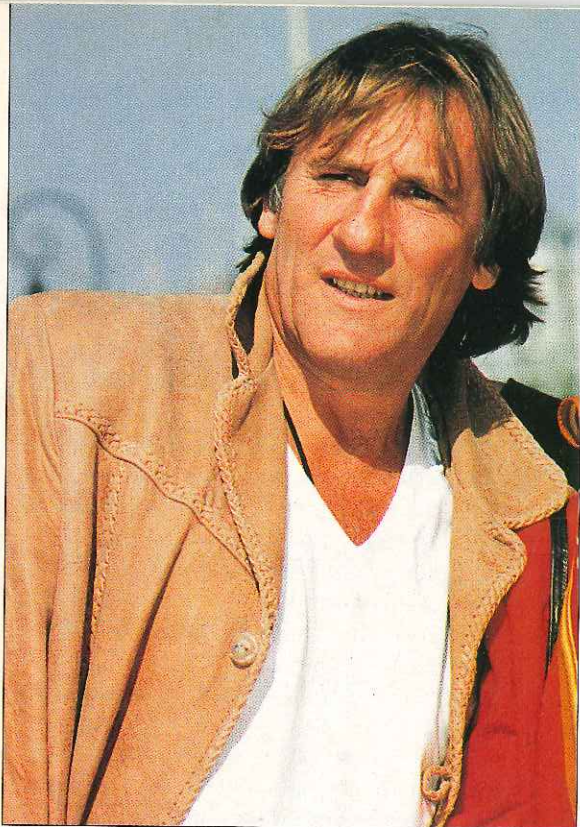
barn med olika slags inlärnings- eller koncentrationsproblem, alltifrån stämning till autism. Vuxna söker och får hjälp med språkinlärning, dyslexi och andra saker. Men även för personlig utveckling har metoden positiva effekter i form av förbättrad sömn och större energi.

Ett par gånger om året kommer Concetto Campo till Stockholm för att ta emot klienter. Dessa får under två timmar dagligen i tio dagar lyssna på klassisk musik i hörlurar. Musiken är manipulerad av en

apparat som kallas "det elektroniska örat", så att just de frekvensområden, där klienten har sämre lyssning, tränas extra. Genom en speciell fördröjningsteknik skapas en pulserande effekt, som ger innerörats muskler den "massage" de behöver för att börja fungera bättre.

Sover under behandlingen

När HÄLSAs reporter besöker Concetto Campo i Stockholm är hela hallen full av diverse ljudutrustning. Bandspelarna ►



Den franske stjärnskådespelaren Gérard Depardieu hör till dem som fått hjälp av tomatismetoden för sin språkinläring.

som används är gamla hederliga rullbandsspelare och tar en del plats.

Banden som används kommer från Tomatis Institutet och innehåller violinkonserter av Mozart samt gregoriansk kyrkomusik.

– Viss musik innehåller mer av de önskvärda höga frekvenserna. Folkmusik innehåller på ett naturligt sätt de frekvenser som också är vanligast i det ak-

tuella språkområdet. Dessa, liksom exempelvis den gregorianska kyrkomusiken, har också en naturlig rytm som är synkroniserad med vår andning och vårt hjärtas slag, vilket är gynnsamt.

Ett smakprov ger en upplevelse av en något misshandlad Mozart, där de höga tonerna stundtals låter starkt och krispigt som i en gammal radio, stundtals dämpat. Men det är egentligen inte meningen att

jag ska lyssna till musiken, förklarar Conetto Campo. Inte heller ska jag läsa eller göra något annat som kräver intellektuell koncentration. Behandlingen fungerar bäst om jag bara kopplar av.

– Föräldrar är ibland oroliga för att deras barn inte ska stå ut med behandlingens längd, men i de flesta fall är deras oro onödig. Barnen blir lugna och ägnar sig åt att rita eller måla. De allra flesta, både barn och vuxna, somnar faktiskt under behandlingen.

Vid inledningen av varje behandlingsomgång görs ett test, som visar i vilka frekvensområden klienten är blockerad. Därefter anpassas musiken efter detta.

Ett av de mest uppmärksammade fallen där Tomatismetoden har haft god effekt, gäller den franska stjärnskådespelaren Gérard Depardieu. Han hade stora problem med både stanning och koncentrationssvårigheter under sin utbildningstid. Idag har han fotografiskt minne och talar dessutom engelska med väldigt liten brytning. Men även idrottsmän – skidåkare, skridskoåkare och andra – sägs ha haft utbyte av behandlingen i form av bättre koordination.

Energi genom ljud

En grundtanke för Alfred Tomatis och de som arbetar i hans efterföljd är att örat har större betydelse för resten av kroppen än man tidigare trott. Genom att innerörats muskler aktiveras av ljuden som vi hör, får hela vårt nervsystem energi, menar Tomatisanhängarna. Speciellt de höga frekvenserna har förmåga att aktivera nervsystemet och hjärnan på ett positivt sätt.

– I öronsnäckan finns en mängd celler som har till uppgift att registrera ljud med höga frekvenser. Om vi inte lyssnar till dessa frekvenser, aktiveras heller inte denna del av örat. Att genomgå en ljudbehandling av det här slaget innebär därför en balansering av hela vårt neurologiska system. Vi sover bättre och slappnar av djupare när vi vilar. När vi får mer energi från ljud, behöver vi i mindre utsträckning kompensera detta genom energi utifrån, som exempelvis socker eller extra sömn. Många som genomgått behandlingen har minskat sitt sömnbehov avsevärt.

Blockerar vår hörsel

Hur kommer det sig då att vi trots utmärkt hörsel inte uppfattar alla ljud? Orsaken är flerfaldig. För det första präglas vi av vårt modersmål och dess frekven-

Metoden ger bättre flöjtspel

Ragnveig Brodd, 72, hör till dem som fått påtaglig hjälp av Tomatismetoden. Hon spelar flöjt sedan länge och har också med högre ålder börjat höra sämre på ena örat. Eftersom hon är kropppsykoterapeut finner hon metoden intressant på flera sätt.

– Hörselestet man gör är ett riktigt personlighetstest. Grundsynen att varje organ avspeglar hela ens problematik är mycket intressant och gav mig mycket även på det psykologiska planet.

Ragnveig Brodd har genomgått två behandlingsserier om vardera 20 timmar. Första gången upplevde hon behandlingen som intensiv och djupgående, andra gången upplevde hon en djup avspänning.

– Jag riktigt rullade ihop mig som ett barn och kände mig totalt avspänd, vilket överraskade mig.

Några dagar efter den första be-

handlingsomgången gick hon som vanligt på sin flöjtlektion. Spontant utbrast hennes lärare, som inte visste vad hon varit med om:

– Nu börjar det verkligen låta bra, du har en helt annan öppenhet i tonen!

Förutom ett bättre flöjtspel, tycker Ragnveig Brodd också att hon har fått lättare att genomföra saker hon tidigare känt motstånd mot, till exempel olika skrivuppgifter vid datorn. Hon har blivit rekommenderad av Conetto Campo att läsa högt en halvtimme om dagen enligt särskilda instruktioner, något hon gjort till en del av sina morgonrutiner.

– Det känns som en positiv sak och det är väl värt den nedlagda tiden. Jag tror på teorin om att ljud ger energi till hjärnan och upplever att behandlingen har gett inspiration inte bara till mitt flöjtspel utan till hela mitt liv.

ser. Varje språk har sitt speciella frekvensområde och Concetto Campo uppskattar svenskans till omkring 100–5 000 Herz. Franska befinner sig oftast mellan 1 000–2 000 Herz, medan engelska rör sig över ett betydligt större frekvensområde, nämligen 2 000–12 000 Herz. Detta kallas för akustisk geografi och präglar också musiken som skapas i det aktuella området, särskilt folkmusiken.

Vårt modersmål kan alltså sägas utgöra grunden för vårt lyssnande. Från början har vi förmåga att lära oss alla språk lika lätt. Så småningom skolas vi in i vårt modersmål och lär oss uttala just det språkets ljud. Ju smalare spektrum ett språk rör sig inom, desto svårare är det för människor med det språket som modersmål att lära sig andra språk. Fransmän har

mycket svårt att lära sig tala engelska flytande och en av förklaringarna är enligt Concetto Campo att de engelska ljudfrekvenserna tar vid där franskans slutar. De engelska ljuden känns alltså särskilt främmande i en fransmans mun.

Men hur vi lyssnar påverkas också av de händelser som vi är med om under vår utveckling, särskilt som små barn men även i vuxen ålder. Detta gäller både fysiska sjukdomar och psykiskt smärtsamma eller förvirrande upplevelser. Om våra föräldrar till exempel ständigt skriker argt åt oss, tenderar vi att blockera oss för den frekvensen för att skydda oss från de känslor ljudet väcker. Till slut blir alltså vårt lyssnande begränsat, trots att vi egentligen hör utmärkt.

Hörseln hör till de sinnen vi tidigast ut-

vecklar. Redan i femte fostermånaden menar man att fostret kan höra moderns röst och förmodligen även andra ljud. Ljudet fortplantas inte som annars via luften utan istället genom fostervattnet och genom moderns benstomme. Alfred Tomatis beskriver hur fostret skapar den första kontakten med sin mor, genom att trycka sig mot hennes ryggrad för att bättre höra den älskade rösten.

Om man vid Tomatis-behandling bedömer att klientens problem beror på någon form av mycket tidig störning, kan han eller hon få lyssna till sin mors röst på en inspelning, filtrerad på ett sätt som gör att den låter likadant som den uppfattades i livmodern. Om moderns röst inte finns tillgänglig eller går att använda, använder man Mozarts musik.

Man har också kompletterat de vanliga hörlurarna med en platta som placeras högst uppe på huvudet, så att ljudet fortplantas via klientens kranium och inte enbart genom örat. På så sätt upplevs ljudet i hela kroppen, på samma sätt som under vår alla första tid i livet. □

Bättre socialt liv efter behandling

En mamma i Stockholm har genomgått 60 timmars Tomatis-behandling tillsammans med sin tioåriga son, som är lätt autistisk och har diagnosen Aspergers syndrom. Hon tycker att förbättringen hos barnet varit tydlig, men vill vara anonym för att skydda hans identitet.

– Ett kännetecken för personer med hans diagnos är att de har bristande empati med människor de möter, vilket försvårar deras sociala umgänge. Men redan efter den första behandlingsomgången på 20 timmar, märkte jag att min son förstod andra människors känslolägen på ett annat sätt än tidigare. Han fick också ett sätt att närma sig folk och ta kontakt, som fungerade bättre än tidigare.

Men de sociala förändringarna är inte den enda förbättringen hos pojken. Också motoriskt har han blivit säkrare,

vilket gjort honom mer intresserad av att röra sig. Idag spelar han både basket och fotboll, lagsporter som varit svåra för honom att hantera tidigare.

För mamman har det känts bra att kunna göra något som kan hjälpa hennes barn, eftersom det – som hon ser det – inte finns någon annan terapi som fungerar. Hon har provat flera olika metoder under årens lopp, men Tomatis-metoden är den bästa hittills.

– Att genomföra behandlingen var inte heller svårt, trots att min son är mycket viljestark. Han ritade eller sov under tiden och visade inga tecken på irritation.

Men du deltog också i behandlingen, har du märkt någon positiv förändring?

– Jag tycker att jag sjunger bättre än förut!

Vill du veta mer?

Alfred Tomatis: *The Ear and Language*, Norval, Ontario, 1996, *The Conscious Ear*, Station Hill Press, 1991.

Paul Madaule: *When Listening Comes Alive*, Norval, Ontario, 1994.

Concetto Campo: *L'orecchio E I Suoni Fonti Di Energia Il Metodo Tomatis*.



STOPPA SNARKET!

Nu finns räddningen för dig och dina närmaste.

Nozovent – originalet bland hjälpmedel för snarkning. Vidgar näsan inifrån så att det blir lättare att andas genom näsan.

NozoTape – ett transparent näsplaster som vidgar näsan utifrån. Båda produkterna kan även med fördel användas vid motionsutövande. När det är lättare att andas genom näsan underlättas syreupptagningen och man kan prestera mer.

Nozovent finns på Apotek och NozoTape i din Hälsobutik.

Prevancure 



"Bäst i test" i Aftonbladet Hälsa's test av snarkhjälpmedel