

Vi testet lydmassasje



MADRASS MED MUSIKK: Lydmassasje vil si at man blir massert av lydbølger. En madrass og CD-spiller er alt som trengs til denne behandlingen. Foto: Illustrasjon (GaiaCare)



Av [Guro Holmene](#)

Pulserende lydmassasje skal hjelpe mot hverdagsplager. Side2 testet og ble stuptrøtt.

(SIDE2): - Når du hører på musikk så slapper du av, ikke bare mentalt, men i kroppen også. Hvorfor skal man gå den lange omveien gjennom øret og høresystemet når man skal slappe av? spør Olav Skille, forsker innen vibroakustikk.

Han er mannen bak vibroakustisk terapi, det vil si lydbølgemassasje, der lyden sendes rett inn i kroppen.

HVA: Multivib lavfrekvent pulserende lydmassasje. Du ligger på en benk og blir massert av lydbølger. Lydbølgene skal gi både en overflatmassasje og dyp vevsmassasje.

Behandlingen helbreder ikke lidelser, men reduserer plager.

- Det er ikke et medisinsk system, men et helseprodukt som virker på hele menneskekroppen, påpeker Skille.

HVORFOR: Multivib hevdes å være bra for blant annet fordøyelsesplager, nakke-og skulderplager, ryggsmertor, hodepine, KOLS, menstruasjonssmerter, reduserer stressnivået, gir økt blodsirkulasjon og stimulering av nervesystemet.

- Dette er mye mildere enn andre former for behandling som skal være godt for de samme plagene. I tillegg kan du ha på deg klærne, og du invaderes ikke av en terapeut. Du ligger helt rolig på en madrass og kjenner det vibrerer, det er fullstendig velvære, sier Skille.

(Artikkelen fortsetter under bildet)



Forsker Olav Skille

HVORDAN: Skille har bakgrunn som musikk lærer, og har studert musikkterapi i blant annet England, Tyskland, Sverige og Danmark. Han har forsket på helsebringende effekter ved lavfrekvent lydterapi i 40 år. Han fant ut at istedenfor å bruke flere toner, som i musikkterapi, så bruker han bare rendyrkede frekvenser i multivib-behandlingen.

Lydmassasje-behandlingen består av en serie CD-er med lavfrekvent lyd som velges ut fra hvilke plager som skal behandles. Pasienten ligger på en madrass som inneholder ti vibrasjonshøytalere (transdusere), to nede ved leggen og åtte ved overkroppen fra skuldrene og ned til korsryggen.

Det er en pulserende frekvens på hvert spor på terapi CD-en.

Pulseringen er jevn og uforandret gjennom hele sporet. Den inneholder en teknisk ren tone og kan ikke betegnes som musikk. Du hører altså ingen lyd, men merker en vibrerende during gjennom kroppen.

Lydbølgene masserer alle cellene i kroppen, og det skal føre til at kroppen reparerer seg selv innenfra.

En behandling varer i 23 minutter.

(Artikkelen fortsetter under bildet)



Side2 testet behandling mot stress.

HVEM: - Lydmassasje er for alle personer med normale hverdagsplager som ønsker å ha det godt, sier Skille.

HVOR: GaiaCare tilbyr lydmassasje over hele landet. Du kan finne ditt nærmeste behandlingssted på GaiaCares hjemmeside.

VÅR VURDERING: Det er positivt at man kan ligge fullt påkledd, og også avslappende at det er helt stille og mørkt i behandlingsrommet - det vil også si ingen terapeut man må forholde seg til. Å ligge på madrassen føles som å ligge på dekk på en tresnekke, det durer og små «bølger», eller vibrasjoner kjennes fra nederst i leggen og helt opp til skuldrene. Det er en søvndyssende følelse. Side2 testet lydmassasje i 19 minutter, og fikk en behandling som skal virke avstressende.

I og med at lydmassasjen er en såpass rolig behandling, ble vi noe skeptiske da det i ettertid ikke kjentes som om kroppen hadde vært gjennom noen form for behandling i det hele tatt. Men så gikk det et par timer - og da satte resultatet plutselig inn i form av en vanvittig trøtthet og slapphet. Derfor mener vi det er lurt å ta denne behandlingen en dag du har mulighet til å ligge rett ut og bare slappe helt av!