



# Sjælens stemme



Jeg sidder overfor Karina Schelde. En høj kvinde med kommunefarvet hår blandet med gyldne lokker. Det gyldne er nok solens indflydelse fra New Zealand, hvor hun bor. Før det var det Hawaii, og endnu før det, Danmark.

Af Yasmin Elvira Steenholdt

Hun blev født engang for lang tid siden i Jylland, og i universets tidsforståelse er det jo ingen tid siden. Karina sidder og smiler og øjnene lyser. En opmuntring i den mørke tid. Fjerne lande og nattehimmels drømme minder de mig om. Spørger til hendes alder og hun svarer "jeg er alle aldre" spørger til hendes stjernetegn, og hun svarer "jeg er alle stjernetegn" Ok, en kvinde der ikke vil sættes i bås, eller sætter sig selv i bås.

## Et kald

Karina er i Danmark for at fortælle om sin bog Sjælens Stemme. Bogen blev først

skrevet og udgivet på engelsk og selvom dansk er Karinas modersmål, er engelsk nu det hun tænker og drømmer i. Jeg spørger hende om hendes fortid. Tiden før nu. Tiden hvor hun var i Danmark.

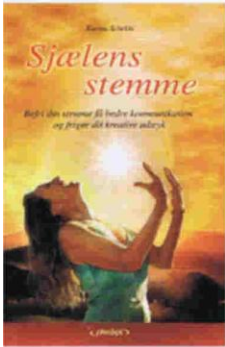
For 20 år siden boede Karina i Esbjergsønder i Nordsjælland, hvor hun arbejdede med massage, kropsterapi og samtaleterapi. Hun lavede workshops og kurser og egentlig gik alting ganske fint og skønt, indtil hun en dag fik et kald til at rejse. For nogen kan det lyde en smule religiøst, men det var meget konkret. Karina gik en tur i skoven, som hun gjorde hver dag.

Men denne dag, ud af det blå, hørte hun en krystalklar stemme, der sagde "Du skal rejse udi verden for fred!"

Det lyder som noget fra en film eller et eventyr. Karina fortæller, at hun ellers ikke er typen der "hører" stemmer. Hun hører sin Sjælens Stemme, den er indeni og det er den, hun underviser andre i at lytte til og TRO på. Denne stemme var fysisk og krystalklar, og kom udefra. Hun tog det som et tegn og et kald og hun rejste bort. Bare sådan? spørger jeg måbende.

"Jeg begyndte at lukke min praksis ned, og afslutte klienter og alt det, jeg havde





Bogen **SJÆLENS STEMME** er udgivet på Sphinxforlag til 249 kr incl Cd. Cd'en indeholder Karinas vejledning og stemme til øvelserne.

ygget op. Jeg vidste og kendte til de tilstande og omstændigheder, der ogengange og stadig kommer til mig, når der er et kvantespring på vej. Dette var for mig tydeligt og meget fysisk. Det tog mig omkring et år at fslutte mit liv i Danmark - og det var også en mental forberedelse til det nye det Ukendte. Det måtte tage den tid det skulle. inderst inde vidste jeg, det var for livet"

### Hawaii

Først tog Karina 9 måneder til Californien. Og så blev det Hawaii 10 år. Karina følte en stærk tiltrækning til Hawaii, og med den vision at "skabe fred" og arbejde for verden som sådan, var det et perfekt sted. Hawaii ligger midt i verden, midt i havet. Derfra udsprang den første uddannelse i år 2000. Den første bog blev også skrevet der.

Og igen skete der en ekspansion til Europa og til hendes fædreland, eller nærmere mødreland Danmark.

Jeg kom til Danmark i 2002, for at give den indledende 2 dages workshop til min uddannelse i Europa. Uddannelsen var skabt og manifesteret på Hawaii og USA og skulle nu videre. Det var første gang i meget lang tid, jeg skulle undervise på dansk. Det var en udfordring for mig, og en smuk oplevelse. Jeg oplevede så meget ener-

gi fra de danske deltagere, så megen UR kraft der er så unik for det gamle vikingefolk. Det nordiske folk. 30 mennesker, der længtes efter at give lyd til gammel smerte, sorg, glæde eller ord, der aldrig var blevet sagt - det rørte mig og fortalte mig at dette UR sprog, som det er at give lyd og bruge stemmen, har meget brug for at blive BRUGT og hørt. Vores forfædre og mødre har gjort det og brugt stemmen naturligt altid. Det ligger i os og skal aktiveres igen. Og det kan det blive... kroppen husker alt."

### Soul Voice

2003 blev året hvor Karina uddannede i Europa for første gang. Siden er kommet New Zealand, Australien og Europa igen. Nu hedder hendes metode "Soul Voice Method".

"Ja, fordi det er Sjælens stemme vi arbejder med. Det er ikke kun at lave lyd og skribe uhæmmet. Den handler om det, der er bag lyden eller under den. Det er kontakten til følelserne/emotionerne, der er alt afgørende. Der ligger altid følelser under. Når vi arbejder bevidst med os selv og sætter lyd til blokeringer, traumer, glæde, kan vi sætte os selv fri. Fri til at leve FRIT i denne krop i dette liv. Det er blokeringerne, som jeg ser som ophobet energi, der forhindrer os i IKKE at være NU og her i ærlighed og sandhed. Sjælens stemme er den stemme,

Tre gode inputs til at komme ind i dig selv fra Karina

1. Når du står i bruseren, lad dine lyde komme ud af dig. Mens du mærker det dejlige varme vand skylle ned over din krop, giver du lyd spontant. Tillad dig selv at give hvilken som helst lyde. Og mærk derefter din fornyede kraft.

2. Sukke øvelsen. Tillad dig selv at SUKKE højt. Træk vejret helt ind og ned i maven, slip så dig selv løs i et højtlydt suk. Åben munden endnu mere.. og sig AHHHHHHHHHHHHHHHHHHHH - bliv ved så længe du vil. Mærk og reflekter.

3. Tag dig selv i, når du er stresset, at nu giver jeg mig selv tid til at jordforbinde mig. Tag en dyb indånding og fornem jorden under dig. Se den for dig. Træk al kraften og energien ind og op gennem benene. På udåndning kan du også lave lyd, hvis du vil. Derefter gør det du skal, nu med mere overblik og jordforbindelse.

## ...Sjælens stemme

vi alle har i os. Vi mærker den forskelligt. Nogen har en mavefølelse, nogen mærker den i hjertet, andre har den som intuition... DEN er derinde. Det er den, vi skal ind og mærke og lytte til og være ven med. Der er stemmen et fuldstændigt unikt instrument fordi lyde ikke er lineære.. de kommer direkte fra underbevidstheden. Vi er alt for vant til at være mentale og skulle udregne og forstå alting. Hvad det vil sige at lave lyd, kan ikke forstås på forhånd. Det kan forstås ved at gøre det!"

Karina er på vej til at holde foredrag på Yogaskolen i nordsjælland og hun er på vej forbi sit gamle hus i Espergærde.. i morgen tager den høje kvinde flyet til Tyskland for at tale om sin bog... i overmorgen flyver fuglen til New Zealand. Stemmen fra hendes sjæl vibrerer stadig i rummet, mens jeg skriver.



### Om Karina Schelde

Karina Schelde er stifter af SOUL VOICE METHOD [www.soundandvoice.com](http://www.soundandvoice.com) Hun er uddannet skuespiller i Paris udover at være terapeut fra Nordlys centret i Silkeborg. Hun er oprindeligt dansk, men rejste fra landet for 20 år siden. Hun er en internationalt anerkendt underviser og forfatter. Rejser over hele kloden og uddanner i metoden. Karina har lige udgivet SJÆLENS STEMME på dansk. Den findes også på fransk, engelsk, Tysk. Flere lande er på vej. Du kan møde Karina i April 2009 hvor hun laver kursus. [www.lydhealing.com](http://www.lydhealing.com)