

ÅND

- en musikalsk rejse for sjælen



Komponist: Paolo Russo
Musikere: Paolo Russo Trio
Sangerinde: Katrine Krog Russo

De Ni Porte v. Marianne Miravet Sorribes og Sibila Reventlow

Lyt til musikken og lad den understøtte og
inspirere din personlige rejse
gennem dit åbne hjerte

Musik som healer, inspirerer og forvandler

Musikken på albummet udsprang ud af et ønske - en drøm fra Marianne Miravet Sorribes om at skabe noget, som understøtter og inspirerer mennesker under meditation, så de kan åbne sig for healing fra de fire elementer, medicinhjulet, ærkeenglene, Helligånden og Maria Magdalene.

Musikeren Paolo Russo blev inviteret til at komponere musikken og sangerinden Katrine Krog Russo til at synge.

Musikken blev optaget en dag i november 2021 - one-take på Møn. Paolo Russo havde samlet fire musikere i cirklen, som ud over Paolo og Katrine var Marcello di Leonardo på trommer og Thommy Andersson på kontrabas. Fokus, tilstedevær og koncentration var nøgleordene, og da der var trykket på optageknappen, flød numrene og improvisationerne naturligt ud. Guidet og skabt i den viden Marianne havde delt.

Via musikken føder dit åbne hjerte
sjælen ind i kroppen.

Inspiration

Musikken er skabt som et healingsværktøj i dit personlige indre arbejde, hvor tonernes lydbølger skaber forbindelsen mellem dig og den usynlige verden af energi. Forbindelsen sker gennem det åbne hjerte. Det er via denne forbindelse at healingen foregår og skal forstås som en afbalancering, hvor låst og stagneret energi i kroppen bliver vakt til live.

Lyt til musikken

Der er ingen rigtig måde at lytte til musikken på. Den kan sættes på, lige når du har lyst og vil arbejde i dig, mens du lytter. Musikken er skrevet som understøtning til dybere healende processer og kan derfor med fordel integreres i din daglige meditationspraksis, yoga, gåture etc. Læs nedenstående, som er skrevet til inspiration til at starte en dybere proces.

Dit åbne hjerte inviterer kærligheden til at være den stærkeste kraft i dit indre.

Inden du lytter

Du kan forberede din lytte-session ved at skrive ned, hvad du ønsker healing af, og hvad du ønsker at invitere mere ind af i dit liv.

Find inspiration i følgende:

- Hvad kalder på healing i mig lige nu?
- Er der noget jeg ønsker at slippe?
- Hvad er jeg bange for?
- Hvad vil jeg gerne have mere af i mit liv?
- Hvad holder mig tilbage for at få det?

Kald på de hjælpere, som du forbinder med lys, healing og kraft, og bed dem om at støtte og hjælpe dig i din healingproces.

Mens du lytter

Du kan sætte eller lægge dig i meditation, mens du lytter, eller du kan evt. se om en af nedenstående aktiviteter føles rigtig:

- Sid eller lig stille med et tændt lys og din yndlingskrystal.
- Dyrk blid og udvidende yoga eller dans/bevæg dig frit.
- Gå en tur et sted hvor der er noget smuk natur.
- Lav noget kreativt – sy, strik, tegn, mal, byg, lav mad

Vælg en aktivitet, som ikke kræver din tankevirksomhed, men gerne noget som beskæftiger hænder og krop. På den måde understøtter du energiarbejdet og holder dig åben for healing undervejs.

Efter du har lyttet

Når du har lyttet til musikken så brug tid på at skrive ned, hvad du har oplevet. Hvilke følelser strømmede igennem dig? Var der nogle særlige billeder som viste sig? Brug musikken hver dag i en periode til at nå dybere i de områder, du ønsker at arbejde med. Skriv ned og reflekter over din rejse.

Jeg takker Maria Magdalene og ærkeenglene for det lys og håb, de har givet mig.

Jeg inviterer healing og kraft ind i mit liv, i mine relationer, i min krop og ånd og derfra ud i hele verden.

Jeg åbner mit hjerte og lader musikken lede og støtte mig i denne proces.

De Ni Porte

Tordenskjoldsgade 21, st. th.
1055 København K