

Muzykoterapia

pozytywne
wibracje
i ich wpływ
na ciało
i duszę

Fale dźwiękowe wprawiają ciało w wibracje, uwalniają napięcia, regenerują i poprawiają nastrój, dodają sił. Takie prozdrowotne działanie mają gongi i misy tybetańskie, dzwonki Koshi – Zaphir, misy kryształowe i kamertony terapeutyczne.

Współczesny człowiek żyje bardzo intensywnie, zajmuje się wieloma rzeczami, w pośpiechu i napięciu dopina kolejne zadania, projekty, cele i każdego dnia otrzymuje nawał informacji. Przy takim trybie i tempie życia można zapomnieć, jak ważny jest relaks, zwłaszcza w tych trudnych czasach. **Odpoczynek stał się sztuką, którą warto opanować.**

Wszyscy chyba mamy takie dni, gdy nic się nam nie chce, w pracy, w szkole, na uczelni nam nie idzie, nie możemy się zmotywować, by się uczyć, rozwijać, działać, ani zmusić się do domowych obowiązków... Wtedy warto podejść do życia bardziej holistycznie. Gorąco polecam wypróbowanie **muzykoterapii w postaci relaksacyjnego koncertu z użyciem gongów tybetańskich, mis i dzwonek.** Taka muzyka fantastycznie uspokaja, jeśli tylko wsluchamy się w siebie. Jedni uwielbiają gongi, inni lepiej reagują na misy. Odbiór zależy od nas oraz osoby, która gra.

Muzykoterapia bezpośrednio wpływa na życie człowieka. Pomaga nie tylko w odkryciu indywidualnych preferencji muzycznych, ale też umożliwia **rozwój emocjonalny, fizyczny, psychiczny i społeczny.** Leczenie dźwiękiem stosuje się do konkretnych zaburzeń, schorzeń, niedostatku w jakiejś sferze. W terapii bierze się pod uwagę możliwości, potrzeby, pragnienia. Pozytywne działanie muzyki było znane już w Starożytności, w czasach współczesnych jej terapeutyczne walory potwierdzono badaniami naukowymi. Zwrócono uwagę na korzystny wpływ muzyki zarówno na organizm, jak i psychikę człowieka. Zauważono, że **odpowiednio dobrany rodzaj muzyki zmienia napięcie mięśni, zmniejsza uczucie niepokoju, pomaga się wyciszyć i podnosi sprawność intelektualną.** Wspomaga regenerację sił, ogólną relaksację, może też wspierać organizm w przeciwstawianiu się chorobie. Główne cele muzykoterapii: rozwijanie świadomości, wzmacnianie pozytywnej samooceny, pewności siebie, ekspresji własnych uczuć i przeżyć, zmniejszanie poziomu lęku i napięcia psychoruchowego, zaspokajanie potrzeby bezpieczeństwa. Terapię muzyczną pomagają też osobom nieśmiałym i sprzyja budowaniu wzajemnego zaufania.

Dobroczynne wibracje gongów i mis tybetańskich
Gong to starożytny instrument o potężnych wibracjach, który wytwarza najsilniej rezonujące dźwięki spośród znanych



ciężarków. Występują między nimi dwie podstawowe różnice. Po pierwsze kamertony z ciężarkami po aktywacji przenoszą wibracje na swoją rączkę, nazywaną także nóżką lub uchwytem. Jeśli przyłożymy je do ciała, poczujemy fizyczne mrowienie w tym punkcie, a wibracja będzie się rozchodzić po ciele. Najczęściej

MUZYKA ma terapeutyczny wpływ na ciało i psychikę człowieka.

Odpowiednio dobrana zmienia napięcie mięśni, zmniejsza uczucie niepokoju, pomaga się wyciszyć i podnosi sprawność intelektualną

instrumentów. Misy są wykonane ze stopów szlachetnych metali. Uważa się, że odpowiadają odpowiednim czakrom, związane są z planetami i żywiołami. Podczas prawidłowo przeprowadzonej sesji muzykoterapii, jaką jest koncert na gongi i misy oraz dzwonki Koshi i Zaphir, **wibracje oddziałują kompleksowo na organizm.** Możemy odczuć to tylko na poziomie relaksacji, możemy też być wspierani w różnych procesach prowadzących do dobrostanu. Wibracje powinny na nas wpływać, otaczać nas, przenikać. Niezmiernie ważne jest, by poczuć siebie. Poczuć co nam służy, a co nie.

Misy kryształowe i ich łagodne wibracje

Dźwięki mis kryształowych pobudzają naszą wyobraźnię. Rola wyobraźni jest nieoceniona, korzystamy z niej na co dzień w różnych sytuacjach. Ma ona źródło w intelekcie, wymaga skupienia, a tym samym pewnego wysiłku i jako taka jest ograniczona przez umysł i nasze doświadczenie. Misy kryształowe to niemal czysty kwarc (98%). Efekty dźwiękowe wydobywane z tych pięknych instrumentów umożliwiają połączenie z innymi wymiarami. **Działają na metabolizm i harmonię czakr, oczyszczają aurę, balansują obie półkule mózgowe i aktywizują szyszynkę.** Ich dźwięk rozbija jednostki chorobowe oraz blokady.

Kamertony i ich rodzaje

Kamertony znane są jako jednotonowe instrumenty muzyczne, które wykorzystuje się do strojenia innych instrumentów. **Mają zastosowanie także w relaksacji, medytacji, masażach dźwiękiem.** Cenne są ich terapeutyczne funkcje, bowiem dźwięk i wibracja kamertonu przenikają w głąb ciała i dostrajają je do podanej zdrowej częstotliwości. Dostępne są kamertony z ciężarkami i bez

używa się kamertony przeznaczone do masażu wibracyjnego, czyli 32 Hz, 64 Hz i 128 Hz. Przyjemnym doświadczeniem jest praca z oddechem z wykorzystaniem kamertonu o częstotliwości 136,1 Hz (OM, czakra serca). Gdy przyłożymy ten kamerton do mostka, możemy wzmocnić pozytywne doznania płynące ze świadomego, spokojnego, głębokiego oddechu i dodatkowo rozluźnić ten obszar w ciele. Drugą cechą tego typu kamertonów jest szybsze wytłumienie ich „brzęku aktywacyjnego”. Po uderzeniu kamertonu w aktywator (dłoń) jego ramiona zaczynają drgać i instrument wydaje z siebie ton, na którym został nastrojony. W kamertonach bez ciężarków ich dźwięk jest przez kilka sekund wyraźnie słyszalny. Ta różnica dotyczy niższych dźwięków. Powyżej 200 Hz czas wybrzmiewania kamertonów z ciężarkami i bez jest zbliżony, natomiast powyżej 300 Hz to kamertony bez ciężarków będą wybrzmiewały dłużej. Kamertony bez ciężarków polecane są w technikach, w których nie dotykamy kamertonem ciała.

Dzwonki Koshi & Zaphir

Budowa tych wietrznych dzwonek jest bardzo prosta: tuba rezonansowa, wewnątrz której znajdują się metalowe pręciki i po środku sznurek z odpowiednio wyprofilowanym ciężarkiem. Gdy wprawiamy sznureczek w ruch, ciężarek delikatnie dotyka strojonych pręcików i wydobywa z siebie magiczne, harmoniczne dźwięki o przestrzennym brzmieniu. Dzwonki „Koshi” i „Zaphir” różnią się materiałem, z którego jest wykonana tuba rezonansowa. W dzwonekach Koshi tuba jest zrobiona z prasowanego bambusa, co czyni ją bardziej odporną na działanie warunków atmosferycznych. Dzięki temu może pracować z nami na zewnątrz, w ogrodzie, na łonie natury! Zaphir jest



przeznaczony wyłącznie do pracy w pomieszczeniach, jego tuba jest wykonana z prasowanego kartonu. Dźwięk, który wydobywa się z niego znacznie łatwiej niż z Koshi, zdaje się być bardziej donośny, mniej rozmyty, czystszy. Polecany jest do dużych sal warsztatowych, np. jogi, koncertów, muzykoterapii.

Najlepsze dla nas są te dzwonki, które najbardziej się nam podobają. **Koshi dobieramy do żywiołu swojego znaku zodiaku. Z kolei dzwonki Zaphir oddają pory roku:** Crystalide to wiosna, Sunray – lato, Twilight – jesień, Blue moon – zima. Jeśli mielibyśmy opisowo przedstawić brzmienie tych dzwoneczków, porównanie z porami roku jest trafione. Pory przejściowe „Sufi” mają takie samo strojenie, jak dzwonek Koshi. Aqua – woda (wiosenne i jesienne deszcze). Jeśli dźwięk ma być pobudzający, energetyzujący,

KAMERTONY

mają zastosowanie w relaksacji, medytacji i masażach dźwiękiem. Cenne są ich terapeutyczne funkcje, bowiem dźwięk i wibracja kamertonu przenikają w głąb ciała i dostrajają je do podanej zdrowej częstotliwości

oddajemy się brzmieniom Sunray i Crystalide. Jeśli szukamy ukojenia i nieco nostalgicznej nuty, używamy Twilight, Sufi i Blue Moon.

Dźwiękoterapia – droga do dobrostanu

Terapia dźwiękiem może być dla nas zbawienna. Dobrym przykładem są tu kobiety w ciąży i matki z małymi dziećmi, które są narażone na ciągły stres. Skutkiem tego jest wyczerpanie na dźwięk, płynące z troski o dobro dziecka. Matki słyszą płacz dziecka, kręcenie się maluszka w łóżeczku w nocy, narasta zmęczenie i przez brak wypoczynku i snu, są rozdrażnione, łatwo wyprowadzić je z równowagi. **W znalezieniu spokoju i harmonii może im pomóc muzykoterapia z użyciem dzwoneczków Koshi, która jest doskonałą metodą na wyciszenie i relaks.**

Dzwonki Koshi są wykonywane ręcznie. To wysokiej jakości instrumenty muzyczne w czterech różnych tonacjach, które odpowiadają czterem żywiołom. Ich energia dodaje sił, by odnaleźć spokój i odprężenie. Niedobór lub nadmiar któregoś elementu powoduje dyskomfort w naszym organizmie. Terapeuta sprawdza odpowiednimi metodami, jakiego żywiołu brakuje lub co ma wyciszyć. Sprawdza, gdzie w ciele istnieją blokady i za pomocą dźwięku oraz wizualizacji odpręża nasze ciało.

Terapia dźwiękiem przez żywioł wody

Dzwonki Koshi związane z żywiołem wody z oddziałują na nasze uczucia i emocje. **Ich dźwięk wzmacnia opiekuńczość, empatię i wewnętrzny spokój.** Uczy nas akceptacji tego, co jest, a jak wiemy wpływa to na jakość naszego życia. Gdy brak żywiołu wody, nie wyrażamy siebie, co zwykle przekłada się na gorsze relacje, frustrację, a nawet choroby.

Terapia dźwiękiem przez żywioł ziemi

Dźwięk dzwoneczków Koshi, który odpowiada żywiołowi ziemi, **wzmacnia naszą pozytywną energię i siły życiowe.** Jest jak fundament, który pozwala się nam odnaleźć, zrozumieć, uporządkować myśli i umysł. Niesie błogość i spokój. Jego nadmiar powoduje ograniczenia, perfekcjonizm, a nawet fanatyzm. Brak uniemożliwia czerpanie energii, spokoju, mądrości.

Terapia dźwiękiem przez żywioł powietrza

Dzięki dzwoneczkom Koshi z żywiołem powietrza **poprawiamy koncentrację, pobudzamy myślenie i wolność, rozwijamy komunikację z samym sobą i innymi ludźmi.** Wzrasta nasza kreatywność, twórczość, łatwiej znajdujemy rozwiązania problemów. Nadmiar żywiołu powietrza sprawia oderwanie od rzeczywistości i „bujanie w obłokach”.

Terapia dźwiękiem przez żywioł ognia

Słuchając dźwięku dzwoneczków Koshi z żywiołem ognia **zwiększamy swoją odwagę, wzmacniamy wiarę w siebie i swoje możliwości.** Jego wibracja sprzyja rozwojowi naszych pasji i talentów, oddaje czystą radość i ciepło domowego ogniska. Mamom dodaje mocy i miłości dla bliskich, łączy rodzinę. Nadmiar żywiołu ognia przynosi agresję, zaś niedobór brak chęci życia.

Warto znaleźć czas i zaprzyjaźnić się z dźwiękami dzwoneczków Koshi, bowiem ich energia działa terapeutyczne cuda. **Wszystkie dzwonki Koshi niosą radość, przyływ sił i kojący relaks,** każdy ich rodzaj ma inne cudowne przeznaczenie i na poziomie podświadomości pobudza odpowiednią wibrację. W terapii dźwiękiem skupiamy się na właściwym dobraniu żywiołu, by działać na określoną strefę, odpowiedni organ oraz wizualizacji. Takie dźwiękowe zabiegi można wykonywać również malutkim dzieciom, które bardzo chętnie słuchają tych przyjemnych dźwięków.



MARZANNA KARKOSZKA

Mistrzyni gry na gongach i misach, których uczyła się u mistrza Don Corneaux, refleksolożka i fizykoterapeutka holistycznego SPA w hotelu Manor House.