

NASZA EKSPERTKA TŁUMACZY

GONG I MISA. CZY DŹWIĘK MOŻE LECZYĆ?

Jeśli do tej pory nie udało ci się wejść w stan medytacji, spróbuj masażu wibracjami mis i gongów. Coraz więcej ośrodków ma w ofercie takie zajęcia. Jak wpływają na ciało i umysł?

MARZANNA KARKOSZKA*
FIZJOTERAPEUTKA

Historia leczenia dźwiękiem jest niemal tak długa jak historia ludzkości. Duchowi liderzy byli świadomi, jaki wpływ na system nerwowy mają wibracje. Medycyna chińska leczy nie tylko za pomocą igieł, ale wykorzystuje też dźwięki kamertonów.

Szamani wchodzą w trans za pomocą śpiewów i uderzania w bębnek. Dźwięk to podstawa mantr w hinduizmie, a także w liturgii żydowskiej i misteriach katolickich.

Leczenie dźwiękiem przetrwało do dzisiaj. Rosnąca popularność tej terapii i mnogość jej form przypomina początki kariery jogi. Mamy do wyboru odmładzające zabiegi kosmologii dźwiękowej, grotty z muzyką, która ma pomóc synchronizować półkule mózgowe, możemy też skorzystać z masażu dźwiękiem z użyciem mis i gongów tybetańskich.

Wpływ drgań akustycznych na równowagę w organizmie przekazał nowoczesnemu światu Don Conreaux. To nauczyciel kundalini jogi i współtwórca idei tzw. ogrodów pokoju, międzynarodowej inicjatywy na rzecz zaprzestania przemocy. Don Conreaux tworzy utwory, w których oprócz gongów wykorzystuje głos, misy, dzwonki i muszki. Prowadzi seminaria i warsztaty odsłaniające tajniki gry na gongach i uczące wykorzystywania gongu w procesie uzdrawiania.

Gong daje mózgowi odpocząć

Podobnie jak asany w jodze masaż dźwiękami gongów i mis polecany jest zarówno ludziom zdrowym jako terapia relaksacyjna, jak i tym, którzy borykają się z różnego rodzaju dolegliwościami.

Stres, który odczuwamy codziennie, to podłoże wielu stanów chorobowych. Jednorazowe sytuacje stresowe nie mają długotrwałych skutków, ale już stres przewlekły, chronicznie pobudzający układ nerwowy, w połączeniu z niedrowsą dietą i brakiem aktywności fizycznej, ma poważne skutki dla zdrowia - zwiększone wydzielanie adrenaliny i kortyzolu, podwyższone ciśnienie krwi, wysoki poziom glukozy oraz stan zapalny w organizmie. To prowadzi do problemów trawiennych, bezsenności, chorób układu krążenia, cukrzycy, otyłości i depresji.

Masaż dźwiękiem pozwala powstrzymać tę machinę stresu, wzmacnia, dodaje energii. Stymuluje również kreatywność i siły twórcze.

Nasz tryb życia sprawia, że na co dzień mózg jest w stanie beta z odro-



MATERIAŁY WERSJOWE MANORHOUSE SPA

„Dźwięk wprowadza nas w stan odprężenia, pomaga uspokoić myśli i radzić sobie z bólem

biną stanu alfa, czyli momentów koncentracji i relaksu. Mamy szczęście, jeśli uda się nam spędzić wystarczającą liczbę godzin w stanie theta - relaksacji głębokiej, czy delta - podczas snu.

Relaksacyjne działanie gongów polega głównie na wyprowadzeniu nas ze stanu beta w stan alfa, a nawet delta, ale to nie wszystko - w przypadku choroby systematyczne poddawanie się terapii dźwiękiem przynosi pozytywne efekty terapeutyczne. Jak to działa?

Podczas masażu terapeuta może dobierać poszczególne składowe wielotonu misy dźwiękowej w zależności od jego częstotliwości, co stymuluje poszczególne narządy, a także aktywizuje centra energetyczne.

Dźwięki i drgania mis pobudzają mechanoreceptory, czyli receptory czucia umiejscowione na palcach, języku i ustach, z których sygnały docierają do mózgu, pobudzając twór siatkowaty odpowiedzialny za długotrwałe utrzymywanie się skutków pobudzenia.

Drgania rozchodzące się w cieło poprawiają krążenie krwi i płynów ustrojowych, ułatwiają usuwanie tok-

syn z organizmu oraz przyspieszają regenerację tkanek. Wibracje mają także efekt piezoelektryczny zachodzący głównie w tkance kostnej, co wzmacnia kości.

Orkiestra, która wycisza

Wybrzmiewając długo i mocno, gong wytwarza szerokie spektrum dźwiękowe i w tym polu rodzą się nowe dźwięki - alikwoty. Jest to spektrum słyszalne, ale także to, którego nie słyszemy - infradźwięki (o częstotliwości poniżej 20 kHz) oraz ultradźwięki szeroko wykorzystywane w medycynie.

Powstawanie tych pochodnych tonów jest podobne do procesu dzielenia się komórek, dlatego nazwane są one dźwiękami żywymi. Niektóre tony pochodne określane są jako dźwięki wewnętrzne, gdyż są syntetyzowane przez ucho wewnętrzne człowieka.

Oprócz narządu słuchu drugim zmysłem odbierającym dźwięk i jego energię jest dotyk. Dźwięk jest więc odczuwalny kinestetycznie. Pobudza zakończenia nerwowe w skórze, mięśniach, stawach oraz wszystkich tkankach i narządach wewnętrznych.

W ten sposób organizm wchodzi w stan rezonansu z dźwiękiem. Fale i wibracje regulują częstotliwość wibracji komórek, regenerując ciało, a długie wybrzmiewanie gongu powoduje „nasaczenie” energią. Stąd właśnie pochodzi określenie „kapiel w dźwięku” - ciało się odpręża, a rodzące się tony pochodne spowalniają częstotliwość pracy mózgu, wyzwalając stany głębokiego relaksu czy nawet medytacji.

Fale dźwiękowe porządkują nas wewnętrznie. W momencie całkowitego wyciszenia myśl płynie swobodnie, a organizm zaczyna wracać do równowagi - następuje uwolnie-

nie od blokad, usztywnień, napięć i niszczących emocji.

Jak wygląda zabieg?

Dźwięk wspomaga np. leczenie raka - wprowadza organizm w stan medytacji, pomaga uspokoić myśli i radzić sobie z bólem.

Wykształcona na Uniwersytecie Harvarda lekarka rodzinna dr Gloria Oberbeck stosuje w swojej pracy kapiel dźwiękami od blisko 13 lat, bo widzi, że muzyka potrafi zmienić nastrój osoby czy grupy. Dźwięk stosowany jest w terapii dzieci z autyzmem czy pacjentów z chorobą Alzheimera.

W Polsce pokazy gry i koncerty organizowane są podczas imprez miejskich, masaż odbywają się w studiach jogi czy ośrodkach SPA (m.in. w hotelu Manor House SPA).

Możemy się zapisać na masaż indywidualny lub wziąć udział w spotkaniu grupowym. Masaż z wykorzystaniem mis polega na ułożeniu odpowiedniej misy na ciele w ściśle określonych miejscach i delikatnym pobudzeniu ich do drgań. Trwa około 45 minut.

Masaże gongami to zazwyczaj spotkania grupowe, podczas których goście leżą na plecach, podczas specjalnie przygotowanych matach ze stopami skierowanymi w stronę grających instrumentów i wibrujących fal dźwiękowych. Stopy to cała baza receptorów, które odpowiadają za funkcjonowanie wszystkich wewnętrznych organów. Podobną bazą receptorów są dłonie, twarz, małżowiny uszne i głowa, które także są czułe na dźwięki gongów.

Celem takiego masażu jest stan zatrzymania się w miejscu. Jeśli go osiągniemy, będziemy mogli nie tylko słyszeć dźwięki, ale też je widzieć, np. w postaci kolorów i obrazów, oraz odczuwać na swoim ciele. Oczywiście nie jest to prosta umiejętność i wymaga regularnej praktyki.

Wibracja działa na ciało niczym kamyk rzucony na gładką powierzchnię jeziora. Powoduje załamania, które sprawiają, że bicie serca zwalnia, obniża się ciśnienie krwi, przywracany jest właściwy rytm oddechu. Ale żeby tak się stało, przed masażem i po nim trzeba wypić szklankę wody. Jest to istotne, ponieważ organizm składa się w blisko 80 proc. z wody i to ona przewodzi fale dźwiękowe.

Zarówno grupowe kapiel w dźwiękach, jak i indywidualne spotkania wymagają luźnego, wygodnego ubrania.

Przeciwwskazania do masażu dźwiękiem to ciąża do trzeciego miesiąca, noszenie aparatu słuchowego i wszczepiona zastawka serca. ●

Not. **Magda Derewecka**

*Marzanna Karkoszka - mistrzyni gry na gongach i misach; wykonuje masaż dźwiękiem w Manor House SPA w Chlewińskich

» MIĘDZYNARODOWY
DZIEŃ JOGI

ASANY NA POLU MOKOTOWSKIM Piknik pod hasłem „Joga - less stress” odbędzie się 25 czerwca na Polu Mokotowskim w Warszawie. W godz. 10-18 organizowane będą ogólnodostępne ćwiczenia, panele dyskusyjne na temat jogi, diety, medycyny tradycyjnej i holistycznej. Organizatorzy zaplanowali również pokazy m.in. AcroYogi i tańca indyjskiego oraz warsztaty kulinarne Karoliny i Maćka Szaciłłow.

Szczegółowe informacje na stronie Dzien-jogi.pl oraz [Facebook.com/DzienJogi](https://www.facebook.com/DzienJogi) i Bosonamacie.pl