



Masaż misami tybetańskimi, Manor House Spa

MORZE WIBRACJI

W Biblii czytamy, że na początku było Słowo, czyli dźwięk.

Wedy, święte księgi hinduizmu, podają, że jako pierwszy pojawił się dźwięk „Om”, wyrażający doskonałość i harmonię.

Według filozofii Wschodu świat powstał z dźwięku, jest nim i zbudowany został na zasadzie harmonii, jak muzyka

tekst

IZABELLA WIT-KOSSOWSKA



To, co wiedzieli starożytni, potwierdziła współczesna fizyka. Dźwięk potrafi kształtować materię – fale dźwiękowe o różnych częstotliwościach powodują, że ziarenka piasku układają się w różnorodne formy geometryczne. Niemiecki filozof i fotograf Alexander Lauterwasser udowodnił, że woda poddana działaniu gongów, mantr, psalmów tybetańskich mnichów czy utworów wielu zachodnich kompozytorów układa się w wielobarwne mandale. A nasz organizm składa się przecież w ok. 70 proc. z wody. Dlatego każda nasza komórka wibruje wraz z falami dźwięku, które do niej nieustannie docierają. Żyjemy w morzu wibracji.

KĄPIEL W DŹWIĘKU

WPLYW WIBRACJI NA NASZ ORGANIZM wykorzystywany jest od wieków. Muzyka i melodeklamacja towarzyszyły i nadal towarzyszą wielu rytuałom (szamańskim, pogańskim, liturgii żydowskiej czy katolickim misteriom). Hinduizm zaleca praktykowanie określonych mantr w zależności od problemu, gdyż rozmaite dźwięki wpływają na różne części ciała. W Chinach stosuje się terapeutyczne kamertony. Wibrują z określoną częstotliwością na podstawie tzw. skali pitagorejskiej, stworzonej zgodnie z regułą złotego podziału, według którego zbudowany jest także nasz organizm. W efekcie dają muzykę głęboko uzdrawiającą – fizycznie i psychicznie.

Podobnie terapeutycznie na ciało i umysł działają tybetańskie misy dźwiękowe. To wielotonowe instrumenty wykuwane ręcznie ze stopu kilkunastu szlachetnych metali. Wydają tony dla nas słyszalne (od 20 Hz do 20 kHz) oraz tony pochodne, dźwięki o bardzo niskich częstotliwościach, których nasze ucho nie jest w stanie wychwycić (infradźwięki) i ultradźwięki, wykorzystywane w medycynie. Ich powstawanie jest podobne do procesu dzielenia się komórek, dlatego nazywane są dźwiękami żywymi. Współgrają z falami dźwiękowymi wytwarzanymi przez ciało.

Choć misy tybetańskie mogą służyć do przeprowadzenia bez-

pośredniego masażu, polegającego na ułożeniu ich na ciele w ściśle określonych miejscach i delikatnym pobudzeniu do drgań, to niczym masaż działają także same dźwięki. Nasze ciało odczuwa je kinestetycznie – przez wrażenie skórne, jako dotyk, nacisk, temperaturę.

– To dlatego, że fala dźwiękowa pobudza zakończenia nerwowe w skórze, mięśniach, stawach oraz wszystkich tkankach i narządach wewnętrznych. Dźwięk odbierany jest przez receptory, które znajdują się w stopach i odpowiadają za funkcjonowanie wszystkich organów wewnętrznych. Bazą receptorów czułych na dźwięk mis i gongów są także dłonie, twarz, małżowiny uszne i cała głowa, a nawet usta i język! – mówi Marzanna Karkoszka, fizykoterapeutka Manor House Spa, która wykonuje masaże dźwiękiem i jest mistrzynią gry na gongach i misach. Jej nauczycielem był mistrz Don Conreux.

Organizm wchodzi w stan rezonansu z dźwiękiem. Organy, które w przypadku choroby wibrują w niewłaściwym rytmie, poddane jego działaniu odzyskują właściwy rytm i częstotliwość. Dobieranie tonów z wielotonu misy tybetańskiej w zależności od ich częstotliwości stymuluje poszczególne narządy i aktywizuje centra energetyczne.

– W miejscu, w którym znajduje się jakiś problem, pojawia się uczucie ciepła, zimna, mrowienia na ciele. Są osoby, które podczas terapii potrafią zareagować śmiechem, płaczem – mówi Marzanna Karkoszka. – Dźwięk i wibracje docierają do wszystkich, nawet najmniejszych komórek organizmu. Regenerują je, mobilizują siły samouzdrawiające i porządkują nas wewnętrznie. Działanie wibracji można porównać do kamyka rzuconego na gładką powierzchnię wody. Powoduje w ciele załamania, które sprawiają, że bicie serca zwalnia, obniża się ciśnienie krwi, oddech zyskuje właściwy rytm.

W momencie całkowitego wyciszenia organizm zaczyna wracać do równowagi. Następuje uwolnienie od blokad, usztywnień, napięć i wszelkich niszczących emocji, które się skumulowały w ciele przez ostatnie dni, miesiące, a nawet lata. Myśl płynie swobodnie, stajemy się bardziej

LEGENDARNY BĘBENEK

◆ Nie ustajemy w poszukiwaniu instrumentów wprawiających nas w dobry nastrój. Hang drum, najmłodszy instrument na świecie, którego dźwięk porusza duszę, został skonstruowany w 2003 roku przez Szwajcarów, Felixa Rohnera i Sabinę Schärer. Otoczony jest aurą tajemniczości, bo nie można go kupić w żadnym sklepie. Robiony jest ręcznie, co roku powstaje tylko kilka sztuk. W dodatku, aby go otrzymać, trzeba napisać list do jego twórców, w którym należy uzasadnić, dlaczego chce się grać właśnie na tym instrumencie. Chętnych nie brakuje, bo kto raz usłyszał jego wibrujący, intrygujący dźwięk, już się od niego nie uwolni. Niektórzy mówią, że dźwięk tego bębena przedziurawił niebo i wciąż leci wyżej i wyżej.

DOSSIER

Odpuść od stresu



Koncert na gongach i misach, Manor House Spa

kreatywni. Dzieje się tak, gdyż tony pochodne spowalniają częstotliwości pracy mózgu, wyzwalając stany głębokiego relaksu, a nawet medytacji. Wyprowadzają mózg ze stanu beta, w którym trwa na co dzień, w stan alfa (relaksu), a nawet delta (snu). Ciało zostaje zanurzone w dźwięku niczym w kąpeli i całkowicie się odpręża.

ZWIELOKROTNIONE WIBRACJE

TERAPIA MISAMI I GONGAMI odbywa się zazwyczaj w grupie. – W czasie spotkania grupowego wibracje mis i gongów oraz naszego ciała pod wpływem energii innych uczestników ulegają zwielokrotnieniu – podkreśla fizykoterapeutka Biowitalnego Spa w kompleksie Manor House.

Do terapii dźwiękiem trzeba odpowiednio się przygotować: wyciszyć, odizolować, wyregulować oddech, oddychając przez nos i przed (a także po) wypić szklankę wody, która przewodzi fale dźwiękowe. Do zabiegu należy w luźnym stroju ułożyć się wygodnie, np. na matach wypełnionych łuską gryki, która ma również prozdrowotne działanie – masuje ciało i poprawia krążenie.

– Wszystko po to, aby mięśnie się rozluźniły. Kiedy ciało wypoczywa, nasze wnętrza zaczyna słyszeć. Wypełnia-

DŹWIĘKIEM W STRES

◆ Badania przeprowadzone w wiedeńskim Allgemeines Krankenhaus (2001) i w Institut für Kommunikation und Gehirnforschung w Stuttgarcie (2010) wykazały, że dzięki rezonansowi poszczególnych fal dźwiękowych z falami dźwiękowymi naszego organizmu terapia dźwiękiem zmniejsza poziom stresu nawet o 90 proc., powoduje spadek odczuwanego lęku i wzrost motywacji do życia u 80 proc. badanych, a także ogólną poprawę samopoczucia

my się harmonią, pozytywną energią i to nas relaksuje, wprowadza w doskonały nastrój – mówi Marzanna Karkoszka, której twórczość została uwieczniona na płycie „Muzykoterapia. Koncert na misy, gongi tybetańskie i inne instrumenty etniczne”. – I nagle zdajemy sobie sprawę, że możemy pomóc sobie sami przez modlitwę, medytację, czytanie książek, spacer, śpiew, taniec i różnego rodzaju muzykę, np. dźwięk gongów i mis.

TERAPEUTYCZNA WIBROAKUSTYKA

OKAZUJE SIĘ, że na co dzień nasze ciało potrafi samo wprowadzić się w stan mikrowibracji przez naturalną aktywność mięśniową (drżenie mięśni). Odbywa się ona nawet w stanie spoczynku! Mikrowibracje

wspomagają odprowadzanie nadmiaru płynów z organizmu, biorą udział w stymulacji krążenia, odżywianiu komórek oraz licznych procesach immunologicznych.

W 1982 r. mechanizmem powstawania mikrowibracji zainteresował się norweski terapeuta i nauczyciel muzyki Olav Skille. Zaczął badania nad terapią wibroakustyczną opierającą się na dźwiękach o niskiej częstotliwości (30-120 Hz), które w połączeniu z relaksującą muzyką wy-

FOT. MANOR HOUSE

woływały drgania w ciele i uczucie odprężenia. Okazało się, że masaż wibroakustyczny można z powodzeniem stosować zarówno w walce ze stresem, jak i w tak powszechnych dolegliwościach, jak bóle głowy, kręgosłupa, zaburzenia snu i napięcia mięśni. Likwiduje on także np. 86 proc. dolegliwości, na które uskarżają się kobiety w okresie menopauzy, przede wszystkim stresujące uderzenia gorąca.

– Z terapią wibroakustyczną zetknęliśmy się przypadkowo przy okazji choroby jednego z członków rodziny – wyjaśnia Monika Matuszewska z firmy Multivib Polska. – Postanowiliśmy ją wypróbować, uznając, że niczego nie ryzykujemy. Bardzo dobre rezultaty zachęciły nas do podjęcia decyzji o nawiązaniu współpracy z Olavem Skille i jego firmą Multivib.

Masaż wibroakustyczny jest niekłopotliwy, gdyż z wybranego urządzenia – materaca, maty, poduszki, wałeczka lub minipoduszki (wielkości dłoni), którą można podłożyć np. pod bolący łokieć – korzysta się w ubraniu. Większe urządzenia podłącza się do wzmacniacza i dlatego są polecane przede wszystkim do gabinetów. Mniejsze można wykorzystywać w domu, gdyż do ich uruchomienia wystarczy

smartfon lub tablet z aplikacją zawierającą zestaw programów bazujących na falach niskiej częstotliwości i programów z muzyką relaksacyjną.

Seans wibroakustyczny trwa kilkanaście minut. Jego celem jest zwiększenie ilości mikrowibracji w ciele, gdyż w urządzeniach Multivib, podobnie jak w przypadku tybetańskich mis, wykorzystuje się pasmo częstotliwości i amplitudy drgań zgodne z mikrowibracjami w naszym organizmie. Wibroakustyczny masaż okolic, w których doszło do stanu chorobowego, zmniejsza, a nawet usuwa ból i zwiększa reakcję systemu immunologicznego oraz efektywność terapii lekarskimi. Czasami poprawa odczuwalna jest już po pierwszym zabiegu, często jednak potrzebna jest ich seria.

Terapia wibroakustyczna nie jest jednak przeznaczona tylko dla osób z dolegliwościami. Może także po prostu poprawić komfort naszego życia. Oprócz głębokiej relaksacji, którą nam zapewnia, masaż okolic wątroby przyspiesza procesy detoksykacji oraz zmniejsza intensywność reakcji alergicznych. A masaż okolic nerek zwiększa wytrzymałość organizmu, normalizuje ciśnienie i poprawia sen. **N**

reklama 1/2
poziom
205 x 131,5