

Misy i gongi tybetańskie

# Niezapomniana muzyka duszy

Dobre samopoczucie i zdrowie zależy w dużej mierze od wewnętrznej harmonii, tak często zagrożonej przez codzienny stres związany niemal ze wszystkimi dziedzinami naszego życia. Zastosowanie masażu dźwiękiem jest skuteczną metodą relaksu. W stanie odprężenia osiągniętym poprzez wibrację dźwięku usunięte zostaje nagromadzone w codziennym biegu napięcie, blokady i poczucie niepewności. Jest to podstawa ożywienia i wzmocnienia samouzdrawiających zdolności organizmu.



**W**wedyjskiej sztuce uzdrawiania już ponad 5 tysięcy lat temu korzystano z leczniczej mocy dźwięku. Zgodnie z wyobrażeniami ludzi Wschodu człowiek i cały świat powstał z dźwięku, zatem sam jest dźwiękiem. Aby być zdrowy, musi żyć w harmonii z sobą

i światem. Metoda masażu, który wykonujemy w gabinetach odnowy, również na grupowych, rytualnych spotkaniach z gośćmi, stanowi połączenie nowoczesnej wiedzy z zakresu fizyki i medycyny z tradycyjną wiedzą i kulturą oraz praktyką leczniczą Dalekiego Wschodu. Technika ta bazuje na krystalicznej

budowie właściwości dźwiękowych bogatych w pełen zakres częstotliwości specjalnych mis, wykonanych z 12 stopów czystych metali. Od wieków były one używane w świątyniach przy różnego rodzaju obrzędach, a także w gospodarstwach domowych Nepalu, Tybetu, Indii i innych krajów Wschodu.



## Masaż dźwiękiem

Misy Acama wytwarzane są w Nepalu w rodzinnych warsztatach rzemieślniczych w tradycyjny sposób, skrupulatnie kontrolowany przez inżyniera – metaloznawcę, a następnie sprawdzane pod kątem jakości i częstotliwości dźwięku. W fazie końcowej misy poddawane są procesom uszlachetniającym. I tylko takie misy, z certyfikatem Acama, trafiają do masażystów dźwiękiem.

Masaż, podczas którego wykorzystujemy dźwięk i wibracje, to ułożenie odpowiedniej misy lub kilku mis dźwiękowych na ciele, w ściśle określonych miejscach, i delikatne pobudzenie ich do drgań. Podczas masażu wywołujemy delikatne fale dźwiękowe, które wnikają głęboko w ciało, powodując wibracje komórek. Z kolei te drgania sprawiają, że komórki, które w związku ze stresem wibrują w niewłaściwym rytmie, odzyskują swój pierwotny rytm i częstotliwość. Wibracje mis przeniesione na ciało wprowadzają komórki w stan homeostazy – naturalnej równowagi. Dzięki temu likwidowane są wszelkie napięcia fizyczne i emocjonalne. Właściwie dobrane subtelne dźwięki i wibracje działają pozytywnie na ciało fizyczne, jak i na ciało mentalne i emocjonalne, wyciszają umysł, harmonizują pracę czakr, oczyszczają aurę.

## Co na to nauka?

W obecnych czasach naukowcy doszli do wniosku, że istotną rolę w działaniu prozdrowotnym pełni zjawisko rezonansu. Fale dźwiękowe przenikając ciało wywołują w żywych komórkach wibracje, które mają pozytywny wpływ na zdrowie. Podstawowym składnikiem tkanek jest woda. Rozprowadza ona dźwięk, który masuje ciało na poziomie atomowym i komórkowym. Rezonans to podstawowa fizyczna zasada, która wyko-

rzystywana jest w terapii dźwiękiem. Źródło dźwięku wytwarza fale, które przekazują swoją energię.

## Oterapii

W Europie ta metoda terapeutyczna zaistniała stosunkowo niedawno, a mianowicie pod koniec lat 80. Przenikające brzmienie mis i gongów to wspaniały sposób wspomagający wejście w stan wyciszenia, relaksu, a co ciekawe – także w stan głębokiej medytacji. Lecnicze działanie można prześledzić w wielu publikacjach i książkach. Jednak tak naprawdę żadne pisane słowo nie zastąpi własnych odczuć. Działanie dźwięku i wibracji trzeba przeżyć osobiście. Ta wspaniała metoda terapii pojawia się w ośrodkach spa, w pedagogice, w pracy z dziećmi nadpobudliwymi psychoruchowo, w położnictwie, w domach opieki, w hospicjach, w pracy z osobami niepełnosprawnymi, w terapii uzależnień i w wielu innych dziedzinach. Jej uniwersalny charakter, skuteczność sprawia, że zyskuje coraz większą popularność.

W naszym ośrodku w każdy weekend oferujemy naszym gościom muzykoterapię – „kąpiel w dźwiękach” mis i gongów. Proponujemy również masaże dźwiękiem, rytuały i warsztaty z wiedzy tajemnej – m.in. rytuały chodzenia po ogniu „firewalking” przy dźwiękach mis (stanowią one terapię, która pozwala pokonać wewnętrzne lęki i słabości, wyzwolić siłę i moc), warsztaty nauki gry na misach – pośród niepowtarzalnej przyrody: ptaków, kwiatów, ziół, krzewów i drzew. Goście, którzy zażyli kąpeli w dźwiękach, wracają do nas z chęcią ponownego skorzystania z tej metody. Przyjazne słowa i ich zachwyty to największa nagroda, jaką możemy otrzymać. Aby prowadzić wyżej wymienione warsztaty, musieliśmy pracować dużo i długo. Owocem naszej pracy jest otrzymany od światowej sławy mistrza gry na gongach i misach Dona Conreuxa dyplom mistrza.

Każde spotkanie, podczas którego słyszymy dźwięk mis i gongów, stanowi nowe, niezapomniane przeżycie gości i osób prowadzących. To piękny rytuał na poziomie ciała, ducha i umysłu, a efekty tej terapii są odczuwalne i wyjątkowo przyjemne dla klientów. ■

Marzena Karkoszka | fizjoterapeuta, certyfikowany masażysta dźwiękiem w ośrodku MANOR HOUSE, [www.manorhouse.pl](http://www.manorhouse.pl)



Masaż dźwiękiem



Masaż misami



Koncert na gongi



Misy tybetańskie