

Masaż dźwiękiem



W filozofii hinduskiej istnieje powiedzenie

„Świat powstał z dźwięku, świat jest dźwiękiem”

(Nada Brahma).

Fot. Ela Bienias

We współczesnym świecie utraciliśmy wiedzę o możliwościach tkwiących w dźwięku. Tymczasem w krajach Wschodu jest ona wciąż wykorzystywana w codziennym życiu. Wierzy się tam, że jeżeli istnieje współbrzmienie z sobą samym i otoczeniem, wówczas człowiek jest zdrowy i wywiera korzystny wpływ na innych. Moc dźwięków pomaga także w czasie medytacji.

Każdy człowiek jest niepowtarzalnym instrumentem muzycznym, wytwarzającym jemu tylko właściwą wibrację – tę tajemnicę znano i wykorzystywano w leczeniu w Tybecie już 5000 lat temu.

Na co dzień rzadko uświadamiamy sobie, że organizm odbiera dźwięki nie tylko za pomocą słuchu, ale i poprzez ciało, ulegając ich wpływowi. Te drzemiące w nas cenne możliwości aktywują m.in. masaż dźwiękiem. Harmonijne dźwięki są przenoszone z czar dźwiękowych bezpo-

średnio na ciało. Różnej wielkości misy wydają dźwięki o wysokości odpowiadającej poszczególnym częściom ciała. Dźwięki te w dobroczynny sposób masują niemal każdą komórkę organizmu. Ciało wchodzi ponownie w stan harmonii. Wyraża się ona w stanie psychicznym, zachowaniu, a nawet w wyglądzie zewnętrznym.

Misy dźwiękowe

Misy dźwiękowe spotyka się na całym obszarze Himalajów, a także w takich krajach, jak Chiny, Tajlandia, Japonia. Służą medytacji, a ich wyjątkowy dźwięk uspokaja i przywraca równowagę. Czary ważą od 150 g do kilku kilogramów i mają średnio od 5 do 40 cm średnicy. Bywają też, ale rzadko, czary większe i cięższe. Wykonane są ze stopu kilkunastu metali, w tym srebra, złota, miedzi, żelaza, cyny i ołowiu. Misy są ręcznie kute. Specyficzne dźwięki uzyskuje się, uderzając w czarą pałeczką lub pocierając specjalnym klockiem. W zależności od tego, czy używa się miękkiego, czy twardego przedmiotu, uzyskuje się dźwięki o barwie „jasnej” lub „ciemnej”. Powstają

wysokie i niskie tony, wzbogacające podstawowy dźwięk czary i nadające mu jej indywidualny charakter.

Tybetańczycy uważają, że dźwięki wypędzają złe duchy. Na pewno zaś, co łatwiej nam przyjąć, wypędzają złe emocje. W Tybecie wierzą, że każdy człowiek rodzi się z pierwotną harmonią ciała i ducha, a jeżeli zostanie ona zakłócona, masaż dźwiękami pozwala do niej powrócić. To, co przed tysiącami lat odkryli mieszkańcy Tybetu, zweryfikowała nauka. Dziś wiemy, że każdy organ ludzkiego ciała wytwarza odrębną wibrację. Na przykład w pozycji stojącej zdrowe jelita emitują częstotliwość 3-3,5 Hz, a głowa od 20 do 30 Hz. Misy mają pełne spektrum częstotliwości dźwiękowych, zarówno w paśmie słyszalnym, jak i niesłyszalnym. Działają podobnie jak kamerton, zestrzajają nieprawidłowo drgający organ i pomagają mu wejść we właściwe drgania, które przenikają głęboko nasze ciało.

Masaż dźwiękiem

Na grunt europejski tybetański masaż dźwiękami przeniósł niemiecki fizyk Peter Hess. Jak wspomina, poważne problemy zdrowotne własne i rodziny, skłoniły go do poszukiwania alternatywnych metod terapii. W Nepalu, dokąd wyjechał, zainteresowały go kuracje dźwiękami. Po powrocie podjął prace badawcze wspólnie z muzykologiem, profesorem Gertem Wagnerem. Wyniki były na tyle zachęcające, że zaczął propagować masaż dźwiękami na szeroką skalę. W 1997 roku powstało Europejskie Stowarzyszenie Masażu i Terapii Dźwiękami, któremu przewodniczy Hess. W 2002 roku powołane zostało Polskie Stowarzyszenie Masażu i Terapii Dźwiękiem, skupiające specjalistów z całej Polski.

Misy używane do masażu są nadal ręcznie kute w Tybecie, a weryfikowane w instytucie w Niemczech, gdzie otrzymują certyfikat. Duże misy, które wydają niskie dźwięki, są przeznaczone dla nóg, kręgosłupa i miednicy. Masaż dźwiękami jest obecnie stosowany w leczeniu wielu chorób. Największe znaczenie ma jednak w profilaktyce. Głównym efektem masażu jest odprężenie organizmu i pobudzenie go do odnowy biologicznej i psychicznej. Zaletą metody jest jej akceptacja przez pacjentów. Wszyscy podkreślają, że wchodzi w stan tak głębokiego odprężenia, iż budzi się zdolność odczuwania własnego ciała. Pacjent odczuwa harmonię wewnętrzną. Aby ten stan utrzymać, zaleca się masaż co tydzień.

Masaż dźwiękami jest coraz szerzej wykorzystywany także w położnictwie, zmniejsza bowiem bóle porodowe i ułatwia poród. Z powodzeniem podjęte zostały próby zastosowania dźwięku płynącego z mis w terapii dzieci autystycznych. Mówi się o wykorzystaniu terapii dźwiękiem w pedagogice specjalnej.

Przeniknięcie do podświadomości nowych doznań podczas masażu dźwiękami ułatwia także pobyt w hospicjum.

Właściwie zsynchronizowany z naszym ciałem dźwięk pozwala pozbyć się obciążeń fizycznych i psychicznych, powrócić do harmonii ciała i ducha. ■

Kąpiel w dźwiękach

Anna Bierówka-Siepak, dyplomowana kosmetyczka, prowadzi własny gabinet od 1989 roku, obecnie ośrodek spa „Wyspa Mszanka” w Mszanie Dolnej, w którym wykonuje m.in. masaż dźwiękiem według metody Petera Hessa.

Kiedy zainteresowałaś się masażem dźwiękiem z wykorzystaniem mis tybetańskich?

Pomysł ukończenia kursu masażu dźwiękiem narodził się już w momencie pierwszego kontaktu z misami tybetańskimi. Nie zapomnę tego uczucia wibracji misy, rozchodzącego się wzdłuż ciała. Do tej pory jestem pod wrażeniem efektów tego masażu.

Jak na „kąpiel w dźwiękach” reagują pacjenci?

Podczas pierwszego masażu najczęściej kierują uwagę na odczucia wywołane wibracjami przenoszonymi się po ciele. Podczas kolejnych sesji szybko wchodzi w stan głębokiego odprężenia i często zasypiają. Dzieje się tak dlatego, że wibracje mis wywołują w mózgu stan podobny do stanu alfa, a nawet theta.

Jaki wpływ na nas mają pozytywne wibracje?

Po cyklu masażu wzrasta nasza kreatywność, czujemy się doskonale, jesteśmy odprężeni. Poprawia się także kondycja zdrowotna, samopoczucie, a co za tym idzie – także wygląd. „Kąpiel w dźwiękach” wyzwała wewnętrzne piękno, Jesteśmy szczęśliwsi, prostuje nam się sylwetka, a na twarzy coraz częściej gości uśmiech. Zmieniają się pozytywnie nasze relacje, stajemy się bardziej wyrozumiali. Wchodzimy w stan pożądaną równowagi psychofizycznej. W mojej praktyce zaobserwowałam także, że masaż ten przynosi znakomite efekty w zmniejszaniu bólu.

Masaż dźwiękiem jest bardzo popularny na Zachodzie. Pacjenci, którzy przyjeżdżają z Belgii, Holandii, Niemiec, bardzo chętnie korzystają z tego typu terapii. Ta metoda doskonale nadaje się do stosowania w kosmetyce i w programach typu wellness.

Gdzie uczyłaś się masażu dźwiękiem?

Na czterostopniowym kursie w Centrum Szkoleniowym Masażu i Terapii Dźwiękiem według metody Petera Hessa u Małgorzaty Musioł, która zapoczątkowała tę metodę w Polsce.



Wszystkim zainteresowanym zgłębieniem tajemnicy dźwięku polecamy doskonałą książkę „Ukryte tajemnice” (OSHO).

www.mszanka.pl