

# ZVOČNA KOPEL S STARODAVNIMI GLASBILI

- Izraz zvočna kopal pomeni aktivno polje zvoka, ki ga ustvari igralec ob igranju na starodavna glasbila;
- Gostota tonov napolni ves prostor in zaobjame udeležence;
- Vzpostavijo se občutki podobni lebdenju na vodi / kopanju v oceanu zvokov;
- Je vsakič znova drugačna intuitivno sestavljena izkušnja, doživetje, svojevrstna ustvarjalna kreacija tako za izvajalca kot udeležence.

## NAMEN ZVOČNE KOPELI

- Vstopimo v spontano meditativno stanje;
- Celostno bitje se sprošča, umirja, preporaja, uravnoveša, uglašuje, obnavlja, pomlajuje;
- Prebudijo se speči potenciali, ustvarjalna / kreativna energija človeka, notranja moč, sposobnost organizma samozdravljenja;
- Uskladi se delovanje leve in desne možganske polovice, frekvenca v možganih se upočasni od 7 pa vse do 0.5 herca;
- Odložimo utrujene vibracije vsakdanjika.

## VPLIV ZVOKA NA ČLOVEKA

- Kljub temu, da se instrumenti telesa ne dotikajo se občuti valovanje zvoka na vse ravneh celostnega bitja;
- Nadzor prevzame notranja inteligenca / življenjska sila / ustvarjalni potencial posameznika v povezavi z inteligenco zvoka; v telesu se začne spontano utrjevati zdravje, ravnovesje, lajšanje morebitnih bolečin;
- Poveča se samozavest, odločnost, volja, zaupanje vase;
- V nezavednem se sprožijo nezavedni procesi, občutimo le spremembo katero si včasih težko razložimo z razumom;
- **Fizična raven** – sprostitvev fizičnega telesa, zvok zaobjame vsako celico našega telesa in vzvalovi v novem nihanju;
- **Čustvena raven** – čustva se uravnovesijo, sprostijo, umirijo;
- **Miselna raven** – poveča se koncentracija, pozornost, budnost, rojevajo se nove ideje, uvidi, cilji;
- **Duhovna raven** – stanje popolne sreče, blaženosti, zadovoljstva, radosti.

## NAJPOGOSTEJŠI OBČUTKI / UČINKI

- Lebdenje, blaženo stanje;
- Zehanje;
- Smeh;
- Solze;
- Mravljinčenje;
- Vročina / hlad;
- Kašelj;
- Rahla bolečina na predelu energijske nepretočnosti, neravnovesja.

## POTEK ZVOČNE KOPELI

- Na zvočno kopal si prinesemo ležalno podlogo ali spalno vrečo, odejo, priporočljivo tudi majhno blazino za pod glavo in vodo;
- Oblečeni smo v lahkotna oblačila, bosi, če nas motijo nogavice jih sezujemo...
- Udobno se namestimo v ležeč ali sedeč položaj, oči je priporočljivo imeti zaprte;
- Posvetimo se dihu, ki nam pomaga, da se lažje potopimo v stanje popolne sproščenosti / budnega sanjanja / meditacije (theta stanje) / v naše sanjsko telo (s katerim se srečamo vsak dan pred in med spanjem);
- Poskrbimo, da nas ne zebe;
- Med zvočno kopaljo lahko zapustimo prostor, če nas na WC;
- Ne upiramo se, v kolikor nas vabi spanec;
- Če se nam kašlja, tečejo solze, se nam zeha... se ne zadržujemo;
- Če se pojavi rahla bolečina ali nelagodje na predelu energijske nepretočnosti se sprostimo, nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo;
- Če se pojavi odpor do zvoka je priporočljivo spremeniti položaj telesa, odpor sprostiti s pospešenim dihanjem ali po potrebi za zeleni čas zapusti prostor;
- Po končani zvočni kopalji si vzamemo čas zase, pijemo veliko vode, če želimo podelimo izkušnje ali ostanem v tišini;
- Sproščanje v zvokih traja 1.5 ure;
- Po končani zvočni kopalji se počutimo kot po dolgem zdravem spancu;
- Zvok še nekaj dni, tednov po končani zvočni kopalji niha v celicah telesa in vzpostavlja ravnovesje.

## INSTRUMENTI ZVOČNE KOPELI

- Gongi:
- Himalajske in kristalne sklede;
- Tibetanski zvonec;
- Šamanski, oceanski in udu boben;
- Tibetanske činelice;
- Dežna palica;
- Veterni in glineni zvončki;
- Piščali, brnivka, žabica, grom;
- Glasbene vilice
- Shanti zvončki.

## GONG

### Zgodovina

- Po trditvah zgodovinarjev in muzikologov se je gong pojavil v začetku bronaste dobe;
- Na področju Mezopotamije, kjer se trenutno nahajajo Turčija, Irak, Iran;
- Beseda gong prihaja iz Indonezijskega imena za naravni instrument "bonang".

### Značilnosti

- Gong je najbolj resonantno glasbilo na zemlji, saj zaradi izredne resonance združi izjemen spekter tonov, ki delujejo zelo blagodejno;
- Razvrščamo ga med idiofona glasbila, ki vibrirajo in oddajajo zvoke sami s seboj;
- Pri enem samem udarcu na gong se proizvede več kot 12 različnih tonov;

### Sestava

- 12 kovin – prevladuje baker (70-80%) in kositer (20-30%) z dodatki srebra, zlata, niklja, železa in cinka...
- Zahtevna in dolgotrajna izdelava, uglasovanje...
- Če gong pogledamo iz strani opazimo, da ima več slojev. Zapognjeni rob, ki je poln lukenj poskrbi, da zvok, ki nastaja na srednjem delu odbija nazaj, luknje pa so podobno kot kamni na obali in zvočni val raztreščijo. Na sredini je gong mehkejši in občutljivejši, simbolizira srce gonga;
- Vsak gong ima svojo vibracijo, ki je odvisna od razmerja kovin v njegovi sestavi, vrste udarjala in vibracije človeka, ki nanj igra;
- Paistove vrste gongov so uglaseni na različne planete.

## KRISTALNE SKLEDE

Je inštrument iz kremenovega peska čistega naravnega kvarca. Kristalno posodo igramo s palico, s katero krožimo po zgornjem robu posode, kar rojeva zvoke zelo čiste krivulje, ki z lahkoto potuje skozi živo in neživo. Človeško telo je zelo dovzetno sozvočju z nihaji kristalnih posod, saj je samo grajeno iz mnogih kristalnih snovi.

## HIMALAJSKE POJOČE SKLEDE

Himalajske posode so gongi v malem, saj so sestavljene iz podobnih kovin kot gongi in ravno tako delujejo podobno kot gongi. Izdelujejo jih ročno ali strojno, največ so jih izdelali v Tibetu. Posode lahko igramo tudi z polaganjem po telesu, pri čemer prejemnik vibracijo zvoka doživlja kot masažo. Zvok se od mesta, kjer je posoda igrana, širi po vsem telesu.

**Veterni zvončki oz. bar chimes:** v nežnem zvenu tankih mavričnih in uglasenih valov zvoka resonirajo z možgani in priključijo v telo občutek pravljicne lahkotnosti in vsega dobrega.

**Oceanski boben** je podoben šamanskemu, vendar ima iz obeh strani napeto kožo, v notranjosti pa kroglice, ki ob nežnem gibanju drsijo po podlagi in pri tem ustvarijo neskončen šum valov in morja.

**Tingše ali tibetanske činelice** ustvarjajo valove, ki resonirajo z možgani. Po feng šuiju jih uporabljamo za čiščenje prostora. Običajno tingše uporabimo za začetek in konec zvočne kopeli.

**Dežna palica** je kos bambusa, ki ima v notranjosti v spirali zapičene zobotrebce po katerih pada riž in pri tem ustvarja neskončno dolg zven kapljic, ki nas popeljejo tam, kjer je mir.



Pripravila: Irena Zupančič