

OTWÓRZ SIĘ NA DŹWIĘK – RZECZ O ZMYŚLACH W ŻYCIU, JODZE, AJURWEDZIE I NADA-JODZE.

Ten tytuł może dziwić, a nawet niepokoić swoim niedopowiedzeniem – nie wiadomo o jaki dźwięk chodzi i co właściwie może tu znaczyć zwrot: otworzyć się.

Dźwięki w naszej codzienności stanowią tło wszystkich wydarzeń – życie nie dzieje się w ciszy. Nawet można by powiedzieć, że panoszą się, a czasem wręcz osaczają.

Nie chodzi tu wcale o oczywiste źródła hałasu takie jak pracujące głośno maszyny czy huk samolotu. Chodzi o nieprzerwany strumień najróżniejszych dźwięków, docierający do nas w postaci szumu, z którego wyławiamy to czyjaś rozmowę, to piosenkę z radia, ale nieustannie i najczęściej nieświadomie nasz mózg musi przetwarzać kakofonię różnych doznań i drgań dźwiękowych. Prawie nie zdajemy sobie z tego sprawy, dopóki nie zmienimy środowiska, miejsca na takie, w którym słychać... ciszę.

Właściwie to jest przerażające, że umysł w samoobronie wyłącza tę percepcję dźwięków tak, że na świadomym poziomie mamy poczucie, że nie słuchamy tego wszystkiego. Ludzie w samochodach, sklepach i miejscach pracy – poddawani są wpływowi tego co płynie z radia, silnika, głosów ludzkich i zwierzęcych, stuków i pisków, oraz wielu innych drgań i wibracji pobudzających nasz układ nerwowy poprzez zmysł słuchu, a niejako – zajęci swoimi sprawami i myślami – „nie słyszą” tego.

Ale czy tylko zmysł słuchu jest tymi wrotami i bramą dostępu dźwięku do przestrzeni naszego postrzegania i procesów dziejących się nieświadomie? Jak na to bombardowanie bodźcami reaguje mózg i ciało? Jeśli uderzenie fali dźwięku jest mocne i gwałtowne, to aż kurczymy się w sobie od niego. Jeśli jesteśmy wystawieni na długotrwały hałas to albo szukamy drogi wyjścia, ucieczki, odgradzenia się, albo musimy go przetrwać wewnątrz. Ciało i mózg wprowadzą się w stan swoistego napięcia, zamknięcia, otępienia, czasem wręcz transu. Gdyby trwało to zbyt długo – zaczęliśmy chorować ze zmęczenia i nagromadzenia skutków stresu.

A co jeśli w naszej pracy i w domu, oraz podczas robienia zakupów i innych spraw, jesteśmy narażeni nie na tak gwałtowny, nie tak głośny, ale ciągły i niekończący się atak informacji nie tylko na receptory słuchu, ale też pozostałe narządy zmysłów? Odruchowo zamykamy się przed taką inwazją. Nawet jeśli twierdzimy że się przyzwyczailiśmy i już prawie tego nie zauważamy – mówimy tylko o zmniejszeniu swej wrażliwości, o stłumieniu jej i o tym, że wyłączyliśmy pewne poziomy percepcji po to, aby poruszać się w tych niekorzystnych, agresywnych warunkach, jak na automatycznym pilocie, czyli: rutynowo. Ktoś, kto na co dzień żyje we względnej ciszy, albo wśród kojących brzmień przyrody, lub zajmuje się studiowaniem klasycznej muzyki – jest wielokrotnie bardziej wyczulony na odbiór tych wszystkich częstotliwości i intensywność bodźcowania po prostu dlatego, że nie stępił swej wrażliwości. Problemem jest nie tylko np. pogorszenie słuchu, czy rozproszenie uwagi, brak dostępu do receptywności i intuicji wewnętrznej, ale wynikający z ukrytego stresu zanik energii życiowej...

Wynika z tego, że jeśli zmysły (wszystkie 5) i ich narządy motoryczne zostaną przeciążone, to następuje albo przewrażliwiona reakcja układu nerwowego i idące za nią konsekwencje w innych systemach organizmu, albo otępienie, znieczulenie prowadzące do zepchnięcia powyższych potencjalnych konsekwencji do podświadomości, gdzie – bez udziału naszej rozróżniającej inteligencji i przytomności – ciało rozpoczyna swoje procesy autoregulacyjne i np. wpędza nas w migrenę, lub nietolerancję pokarmową, albo stan zapalny, itp.

Co można z tym zrobić? Przecież mamy dość ograniczony wpływ na napotykaną otoczenie. Czasem i częściowo udaje się dostosować warunki życia i pracy tak, by nam odpowiadały, a czasem nie. Ale nawet wtedy to nie wszystko. Nie tylko zewnętrzny hałas wzbudza wibracje. Falą dźwiękową jest także myśl, która nieprzerwanie „dźwięczy” nam w głowie. Jest nią także fala emocji i nastroj spowodowany

sprzeczką czy dyskusją. Używamy w języku polskim wielu sformułowań i słów, takich właśnie jak: nastrój, rozstrojenie nerwowe, wskazujących na głęboką potrzebą „strojenia” czyli harmonizowania z sobą i otoczeniem. Używamy określenia, że coś jest harmonijne, czyli dobrze nam „brzmi”, jest zrównoważone i przynosi spokój. Wniosek się zatem pojawia taki, że aby zrównoważyć bodźce pobudzające organizm przez zmysły, potrzebujemy te zmysły zharmonizować i wyciszyć. Jest to jeden z warunków nauki medytacji na ścieżce jogi, określanej jako *pratyahar*. Jednak zanim jesteśmy w stanie tego dokonać, siostra jogi – ajurweda (wiedza o życiu) – ma dla nas takie poważne zalecenie:

Kiedy twój wzrok jest przestymulowany, zamknij oczy, zrób kilka ćwiczeń dla mięśni oczu, patrz na daleki horyzont lub oprzyj wzrok na czymś pięknym i kojącym, unikaj ostrych barw i kontrastów.

Kiedy przestajesz dobrze czuć smak życia i pożywienia i potrzebujesz coraz więcej kawy, pieprzu, cukru i soli – zrób jednodniowy post albo mono-dietę, aby przywrócić proste odczucia słodkości, kwasu czy goryczy.

Kiedy twój węch jest za mało używany i nie kierujesz się nosem w swoich wyborach – skorzystaj z aromaterapii olejkami eterycznymi, kup pachnące kwiaty, idź na targ powąchać warzywa i owoce, do parku czy lasu by poczuć zapach opadłych liści, przytul twarz do kota, psa, czy drzewa...

Aby uwrażliwić swój dotyk, nie tylko i nie zawsze potrzebujemy tego dotyku więcej – raczej potrzebujemy dotknąć głębszej warstwy samych siebie, poczuć „dotyk serca”, wziąć głębszy oddech i otworzyć klatkę... piersiową ☺. Otwieranie się na siebie takim jakim się jest, na świat i ludzi w akceptacji, jest domeną zmysłu dotyku.

A czy dźwięk przynależy tylko do zmysłu słuchu? Co tu możemy zrobić?

Dźwięk jest szczególnym doznaniem dla człowieka. Jeszcze przed narodzeniem, w brzuchu mamy, nie możemy jej zobaczyć, ani dotknąć czy powąchać lub posmakować świata na który przychodzimy. Ale możemy bardzo wcześnie go usłyszeć. Możemy odczuć wibracje docierające do ciała matki – i te zewnętrzne i jej własne. Również kiedy odchodzimy z tego świata dźwięk towarzyszy nam najdłużej. Wiemy o tym z relacji ludzi w różnych rejonach i kulturach świata, a nawet od naukowców i lekarzy, że jeszcze długo po tym jak wzrok przestaje już rejestrować obrazy i wszystkie inne receptory zmysłów gasną – do umierającego docierają dźwięki z pogranicza światów. Słyszysz jeszcze to co się dzieje w świecie z którego odchodzi, słyszysz i czujesz dźwięki własnego rozpadającego się umysłu, oraz słyszysz coś co niektórzy określają jako „kosmiczny dźwięk” albo „anielski śpiew”. Słuch wita nas tutaj i odprowadza...

W związku z tym za życia, jeżeli twój zmysł słuchu uległ przeciążeniu, poszukaj ciszy. Również – ciszy umysłu – np. w medytacji czy kontemplacji. Zanim umysł będzie zdolny się wyciszyć sam, pomocna jest praca z mantrą. Jeśli twój słuch stał się oślepiały i nierozróżniający – obudź go łagodnie pięknymi brzmieniami: natury, relaksujących instrumentów akustycznych, swojego głosu... Tak, twój głos ma piękne brzmienie. Ponieważ to jest twój głos. Może nie został jeszcze przez ciebie doceniony i właściwie użyty. Potrzebuje małej „polerki” jak diament by stać się brylantem. Nie chodzi o sukces i robienie kariery, lecz chodzi o ciebie i twoją relację z własnym głosem; otwarcie się na jego nutę. Niech jego wibracja dotknie twojego serca. Natychmiast usłyszysz to też inni.

Bardzo często dziwimy się słysząc swój nagrany głos i pytamy: „to ja? Naprawdę taki mam głos?” Nie czujemy z nim relacji. I to właśnie jest sedno sprawy. Bo twój głos może być twoim lekiem na całe zło.

Tym o czym piszę chciałabym was zachęcić do harmonizowania się przez połączenia w sobie zmysłu słuchu, dotyku i instrumentu jakim jest ciało ludzkie.

Fala dźwiękowa – czy to będzie łoskot przejeżdżającego nieopodal tira, trzask błyskawicy, czy mocny rytm bębnów albo techno – uderzy nie tylko w nasze uszy, ale wprowadzi w rezonans całe ciało za pomocą drgań i wibracji. Tak samo, choć może mniej gwałtownie a w bardziej niezauważalny sposób, drgania i wibracje zostaną wzbudzone przez nasze myśli, odczucia i emocje. I również tak samo rezonuje w nas dźwięk naszego głosu. **To jest ciągle wysyłana informacja – nie tylko na zewnątrz do domniemanego odbiorcy, lecz przede wszystkim do siebie samego. Cały nasz system wewnętrzny zapisuje, odtwarza i rezonuje z tym jak i co mówimy, śpiewamy, krzyczymy, mruczemy i mantrujemy czyli powtarzamy dzień za dniem...**

Ta informacja może leczyć lub zatrzuwać. Brzmienie głosu może być dźwięczne, ostre, łagodne lub stłumione, jakby zza ściany. Ton zdradzi nasze myśli, odczucia i emocje lub ich kompletny brak. Objawi mizerny oddech, ściśnięte struny głosowe, „duszę na ramieniu”, wewnętrzny konflikt i zatrwożone serce w zamkniętej klatce... piersiowej. Może więznąć w gardle, ale i odwrotnie: brzmieć spontanicznie i autentycznie ilekroć wyrażasz głośno swoją radość, zachwyt, szczęście i miłość. Twoje ciało otwiera się wtedy i emanuje energią, poczuciem dobrostanu i wdzięku! Jak często to robisz?

Istnieje obecnie wiele metod kształcących emisję głosu, jednakże zbyt często skupiają się głównie na jego sile i nośności po to by docierał do słuchaczy. Rzadziej zwraca się uwagę na to jak ty sam/sama czujesz się ze swoim głosem i czy on dociera najpierw do ciebie. Temu poświęcają więcej uwagi metody tzw. rozwojowe, ale tam z kolei brak często precyzji i wiedzy o oddziaływaniu, dawkowaniu, ścisłych wytycznych, które dawałyby określony rezultat, oraz subtelności i niuansów indywidualnych.

Te wszystkie cechy posiada Nada (Naad) Yoga – Joga dźwięku, będąca starożytnym indyjskim systemem metafizycznym, traktowanym zarówno jako system filozoficzny, system uzdrawiania i jako forma jogi.

Jako metoda uzdrawiania oferuje możliwości autoregulacji i samoleczenia poprzez dźwięk własnego głosu.

Jako joga daje praktyczne narzędzia do pracy nad sobą w kontekście opanowania poruszeń umysłu (szczególnie: przeszkody znane jako kleśa, czy rozchwiane emocje) poprzez prawidłowy oddech i usuwanie wibracją blokad energetycznych ciała.

Jako system filozoficzny wspiera podróż w nieznane sobie dotąd rejony duchowego przebudzenia za pomocą podnoszenia wibracji i sublimacji uczuć w tzw. uczucia wyższe.

Ten rodzaj energii, która pracuje pomiędzy pępkiem a przysadką, szyszynką i wzgórzem ajurweda nazywa **Udana Vayu** i zaleca pracę z nią za pomocą jogi głosu, żeby to co mówimy było wyraziste i z przekazane z entuzjazmem, a naszą komunikację żeby wspierała zarówno zdolność sięgania do zasobów pamięci jak i rozpoznanie poprzez intuicyjny wgląd w przyszłość.

Oczyszczenie ciała przez głos oddziałuje tak głęboko, że uleczają stare nieświadome lęki, niweluje napięcia i klaruje głos z niepewności, kompleksów i podświadomych konfliktów. Wprowadza harmonijny rezonans do ciała, które odpowiada odprężeniem i łagodnością.

Dla mnie odkrycie i otwarcie się na Naad – wewnętrzny strumień niesłyszalnego uchem dźwięku, to efekt konsekwentnego podążania ścieżką rozwoju, czerpania z tradycji kundalini jogi wg Y.Bhajana, gdzie mantra i dźwięk (shabd guru) odgrywa ogromną rolę, a także z Naada Jogi przekazanej m.in. przez Vemu Mukundę i propagowanej potem w Polsce i Europie przez S.Manfrina, którego warsztaty i Akademię Vidyalaya organizowałam w latach 2016-2022.

Od tego czasu przekazuję tę wiedzę i doświadczenie na swoich kursach i już jesienią gorąco polecam najbliższą edycję wszystkim i każdemu z osobna.

<https://ajurveda-joga.pl/kurs-naada-jogi-4-weekendy/>