

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. Można powiedzieć, że często się panoszą, 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 reagują 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 załatwiania innych spraw jesteśmy narażeni nie na tak gwałtowny, nie tak głośny, ale ciągły i niekończący się atak informacji nie tylko na receptory słuchu, ale także na 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, 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 wynikająca z ukrytego stresu zanik energii życiowej...

W konsekwencji, 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 ośpienie, 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, nietolerancję pokarmową, stan zapalny itp.

Co można z tym zrobić? Przecież mamy dość ograniczony wpływ na napotykaną otoczenie. Czasem częściowo udaje się dostosować warunki życia i pracy tak, by nam odpowiadały (ale nawet wtedy to nie wszystko), ale często w ogóle nie mamy takiej możliwości. Nie tylko zewnętrzny hałas wzbudza wibracje. Falą dźwiękową jest także myśl, która nieprzerwanie „dźwięczy” nam w głowie. Jest nią również fala emocji, nastrój 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. Stosujemy określenie, 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 będziemy w stanie tego dokonać, siostra jogi – ajurweda (wiedza o życiu) – ma dla nas poważne zalecenia:

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 oraz potrzebujesz coraz więcej kawy, pieprzu, cukru i soli – zrób jednodniowy post albo monodietę, 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 powinniśmy 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”. Stuch 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 ośpiaty 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 siebie i swoją 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 lekiem na całe zło.

Tym, o czym piszę, chciałabym was zachęcić do harmonizowania się przez połączenie 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 bębnow 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, mruczymy i mantrujemy, czyli powtarzamy dzień za dniem...**

Ta informacja może leczyć lub zatruwać. 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, ściśle 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 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 *klesha*, czy rozchwiane emocje) poprzez prawidłowy oddech i usuwanie wibracją blokad energetycznych ciała.

Jako system filozoficzny wspiera podróż w nieznaną sobie dotąd rejon 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 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, niwelują 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*) odgrywają ogromną rolę, a teraz także z nada jogi, przekazanej m.in. przez Vemu Mukundę i uczonej w Polsce i Europie przez S.Manfrina (www.naadyoga.aquarianage.eu). Gorąco polecam wszystkim i każdemu z osobna.

AUTORKA

LOREM IPSUM
lorem ipsum