

Holistični zvoki sveta

Prispevek o učinkih in delovanju celostnih pristopov, zvoka in naravnih metod zdravljenja

Avtor: Luka Brinovec



ALTE
Zavod

Moja pot spoznavanja z različnimi tehnikami zdravilstva in alternativne podpore zdravju in dobremu počutju se je začela, tako kot za marsikoga drugega, s težjimi zdravstvenimi izzivi, ko sem že pri svojih 26 letih doživel težjo obliko izgorelosti. Ob postopnem in iskrenem razreševanju in odpravljanju notranjih neskladij se je tudi moje zdravstveno stanje začelo postopoma izboljševati in sočasno temu, tudi odpirati vrata nekemu zame povsem novemu svetu; pričel sem se konkretnije spoznavati z energijskimi, duhovnimi in tudi ostalimi tehnikami samo pomoči, na eni izmed delavnic pa sem imel priložnost spoznati tudi moč in doseg starodavnih terapevtskih glasbil, kot so gongi, tibetanske sklede, bobni in ostalo. Ob prvem stiku in samoiniciativnem igranju na glasbila sem takoj doživel nekakšno globlje notranje skladnje in občutek vseprisotnosti. Ob rednem obiskovanju dogodkov zvočnih kopeli pa se je želja znotraj mene samo krepila in po parih letih tudi dozorela, saj sem tudi sam zaključil izobraževanja za izvajalca kopeli v Zagrebu ter se odločil za nakup lastnih instrumentov.

Danes poleg svojih ostalih dejavnosti dela z bioenergijo in izvajanja svojevrstnih masažnih tehnik izvajam tudi skupinske zvočne seanse, v katerih primarno uporabljam gonge, ter tudi ostala glasbila, ki služijo in prinašajo koristi na vseh ravneh našega obstoja; od fizičnega, čustveno-mentalnega, do energijsko-duhovnega nivoja. Zvok oziroma vibracija, tako rekoč zaobjame vse nivoje našega obstoja in nam služi pri samospoznanju, razreševanju podzavestnih neskladij, spodbujanju samoozdravitvenih sposobnosti našega telesa, predvsem pa umirja in pogloblja naš um, da se lažje povežemo z samim seboj in dosežemo stanje notranje povezanosti.

KAJ JE BISTVO HOLISTIČNEGA PRISTOPA K ZDRAVJU IN DOBREMU POČUTJU?

Naše telo, um (zavestni in podzavestni deli), čustva in prepričanja, energijsko in duhovno telo (ali duša) predstavljajo CELOTO tega, kar smo. Vse, kar se nam v življenju dogaja, nam na nek način odslikava našo notranjo sliko. Zdravstveni simptomi so pogosto le izraz notranjih neskladij, čeprav povezave med vzrokom in posledico ne vidimo vedno jasno, saj za to enostavno nimamo primerne stanja zavesti.

NARAVNO stanje ČLOVEŠKEGA BITJA je biti zdrav, usklajen, srečen in radosten. Za doseganje zdravja in uspeha naj ne bi potrebovali popravljati in se boriti, temveč se bolje PRIČETI UGLAŠEVATI s sabo in svojim bistvom; najti torej načine, kako vse ravni našega obstoja pripeljati v skladno in harmonično delovanje in nato tudi delovati v svetu iz tega notranjega prostora izpopolnjenosti. Ko je človek notranje poravnan, stvari, ki mu več ne služijo, preprosto odpadejo iz življenja. Brez napora, le z dovoljenjem, da spusti staro različico sebe in ustvari prostor za novo resničnost.

CILJ holističnih pristopov torej ni le zdravljenje simptomov kot ločenih pojavov, temveč prebuditi izkustveno resničnost posamezniku, da je na neki ravni že popoln in del celote; nečesa večjega kot le ločeni ego oziroma občutek ločenosti. Izkustvo celote je samo po sebi najmočnejše transformativno oziroma zdravilno orodje, saj spodbudi naravne zmožnosti našega uma, čustev, energij in telesa k samozdravljenju in vračanju v osnovno naravno ravnovesje.

KAKO NAM PRI TEMU LAHKO POMAGA NARAVA?

Danes se naše zavedanje, da je človek del narave in naravnih zakonitosti zelo hitro izgublja in vedno bolj pozabljamo, da imamo veliko rešitev za bolj uravnotežen in zdrav način življenja ravno v vzpostavljanju stika z naravo.

Narava nam vrača zaupanje v življenje in procese odvijanja življenjskih ciklov. Vrača nas k svoji primarni naravi in predvsem sprošča in pomirja um, krepi tudi našo intuitivno in domišljijско naravo in na splošno podpira naše razpoloženje. Naše telo in podzavestni um se takoj spomnita občutka, ko na rosni travi recimo sezujemo obutev in stopimo v neposreden stik s tlemi, kar sproži spremembo v kemiji delovanja našega živčnega sistema in nežno dvigneta razpoloženje. Naravno in usklajeno stanje je biti sproščen, brezskrben in v stiku z elementi narave. To spodbuja našo primarno človeško naravo, posledično pa predvsem naše TELESNO in DUŠEVNO stanje vračata nazaj k OSNOVNEMU RAVNOVESJU. Kadar smo bolj povezani in čuječi s svojimi čutili, se

sidramo v sedanji trenutek in marsikatera bremena današnjega sveta enostavno izgubijo moč nad našimi odzivi.

Družbeni in kapitalistični sistemi pa nas sicer vse pogosteje oddaljujejo od tega, saj povečujejo stalno produktivnost, tekmovanje in zunanjo potrjenost. Tako postane preobremenjenost nov družbeni standard, notranja izpolnjenost pa le oddaljen ideal.

ZVOK, TIŠINA IN MEDITACIJA

Biti v meditativnem stanju je biti najbližje resničnosti življenja. Ko se odpremo notranji tišini, se zavemo, da ima vse v obstoju svoj prostor in svoj namen. V takem stanju se notranji odpor zmanjša in lažje sprejemamo tok sprememb. To ne pomeni pasivnosti, ampak zavestno prisotnost – sposobnost, da se odzivamo iz miru, ne iz napetosti.. Prenehamo se identificirati z vsako mislijo, občutkom, senzacijo ali dogodkom, kar nam v končni fazi prinese tudi osvoboditev od trpljenja.

Cilj duhovnih praks je prav ta zavestno delujoči človek. Da bi to stanje doživljali pogosteje, imamo na voljo različne tehnike. Meditacija je torej orodje, ki nas vodi v širše polje zavesti, kjer lahko presegamo podzavestne vzorce in odzive, ki temeljijo na avtomatizmu. Ti vzorci namreč zelo veliki meri oblikujejo naše odnose, zdravje, samopodobo in celo kolektivna dogajanja.

Podzavestni vzorci bistveno vplivajo tudi na našo percepcijo življenja v obliki različnih pogojenosti, kar nas oddaljuje od resničnosti, da bi videli in doživljali stvari takšne, kot so same po sebi.

ZVOK terapevtskih glasbil, kot so gongi, pa po mojih izkušnjah izjemno učinkovito vpliva ravno na doseganje tovrstnih stanj meditativnosti, saj globoko sproščajo naš um kot celoto; naši možgani se ob poslušanju različnih harmoničnih frekvenc pričnejo pomirjati in upočasnjevati v svojem delovanju - zniža se možganska frekvenca delovanja in lažje preidemo v stanje Theta možganskih valovanj, kjer smo kot v nekakšnem polsnu. Takrat se možganski hemisferi uskladita, mi pa lažje dostopamo do vsebin podzavesti – vira naših omejujočih prepričanj in vedenjskih vzorcev.

V tem stanju se izjemno izboljša in okrepi komunikacija našega zavednega in nezavednega, kar lahko pripelje do izboljšanega delovanja našega sistema, okrepijo se samoozdravitvene sposobnosti in odpornost našega telesa. Telo pričanja z pospešenim izločanjem toksinov in balastnih snovi, predvsem pa je za nas pomembna samoregulacija med simpatičnim (aktivno) in parasimpatičnim živčnim (pasivno) sistemom. Veliko naših vsakodnevnih skrbi in obremenjenosti preko prekomerno aktivnega simpatičnega živčnega sistema (boj-ali-beg odziv) nase v obliki napetosti

prevzamejo ravno notranji organi in drugi telesni sistemi (skeletne mišice in fascija tudi zelo pogosto ostanejo v stalni zakrčenosti). Ob spodbujanju in aktivaciji našega parasimpatičnega živčnega sistema, kar se izrazito dogaja ob vodenem sproščanju, stiku z naravo in čutili, meditaciji ter prepuščanju različnim vibracijam terapevtskih glasbil, pa na povsem naraven način stopi v ospredje parasimpatični del živčnega sistema, ki poskrbi za sproščanje gladkih mišic in notranjih organov, kar izboljša njihovo regeneracijo, nam pa se posledično povrne boljše razpoloženje. Dvigne se nam nivo življenjske energije ter pridobimo nazaj okrepjeno odpornost, kot tudi bolj čiste in jasne misli. Gre se torej za vzpostavljanje pogojev za zdravljenje ali izboljšanje stanja s ciljem, da si povrnemo optimalno notranje okolje.

Za zaključek....

Za kopico avto-imunih in kroničnih obolenj je krivo ravno porušeno notranje ravnovesje med umom, telesom in duhom. Tudi socialno okolje in družbene ureditve prispevajo k kakovosti ravnovesja, zato bi se lahko pogovarjali o rešitvah tudi širše od konteksta posameznika.

Modrost starih plemen in domorodcev je bila vedno usmerjena v občutek povezanosti – v zavest, da je človek del celote. Z zdravilnim zvokom, naravo, zavestnim delovanjem in tehnikami sproščanja se lahko temu občutku znova približamo. Ko posameznik začne sebe doživljati kot celoto, se v njem prebudijo sposobnosti naravnega zdravljenja in tihe transformacije zavesti.

To je pot k zdravju, notranjemu miru, uspehu in osebni izpolnitvi.

Mengeš, 30. 10. 2025