

Terapija zvukom

Ivančić, Katja

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:730568>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-15**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



**SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET**

KATJA IVANČIĆ

**TERAPIJA ZVUKOM
(ZAVRŠNI RAD)**

Rijeka, 2021.

SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET
Odsjek za kulturalne studije

Katja Ivančić
Matični broj: 0009083610

Terapija zvukom

ZAVRŠNI RAD

Preddiplomski studij kulturologije
Mentor: dr. sc. Benedikt Perak
Komentor: dr. sc. Sanja Puljar D'Alessio

Rijeka, 8. rujna 2021.

1. UVOD.....	1
2. ŠTO JE TERAPIJA ZVUKOM?.....	2
2.1. Povijest i nastanak terapije zvukom.....	2
2.2. Primjena, svojstva i vrste terapija zvukom.....	4
3. KRUG ISJCJELITELJA (I NA HRVATSKOM PODRUČJU)	13
3.1. Osnivači i voditelji terapija.....	13
3.2. Sudionici terapija.....	15
4. OBUJAM TERAPIJE ZVUKOM.....	15
4.1. Djelotvorna strana terapije (kreativnost i psihologija).....	15
4.2. Širenje zajednice.....	17
5. ZAKLJUČAK.....	19
6. SAŽETAK I KLJUČNE RIJEČI.....	20
7. LITERATURA.....	21

1. UVOD

Ovim se radom nastoji iznijeti analiza i proučavanje terapije zvukom jer smatram da je ova, ne toliko uobičajena metoda pomaganja vrlo korisna i zanimljiva te s koje se može pristupiti sa znanstvene, istraživačke, korisne i kreativne strane.

Isto tako, cilj je istražiti o njenim sastavnicama kao što su podrijetlo, odnosno kako i zbog čega je došlo do nastanka ovakve vrste terapija, sastavnica poput instrumenata kojima se terapije izvode i ostalih izvora koji pružaju korisne zvukove, o samom zvuku i vibracijama, o njihovom učinku na ljudsko tijelo i načine na koje funkcionira te pomažu li one ljudima, zatim postoje li slične i alternativne metode liječenja zvukom. Također, zanima me kakav je odnos voditelja terapija odnosno terapeuta i njihovih polaznika te kako funkcioniraju zajednice na našim područjima. Naglasak je na terapiji zvuka, međutim htjela bih istražiti i određene poveznice između nje, ljudi, psiholoških učinka i ostalih glazbenih sastavnica. Na kraju, zanima me s kojih perspektiva se mogu gledati ovakve zajednice i kako se one šire.

Kako bih saznala što je više moguće o terapiji zvuka i temeljnim sastavnicama koje će činiti ovaj rad najviše ću se posvetiti teorijskoj analizi i objašnjavanju znanstvenog sadržaja, te zatim i istraživačkoj u kojoj saznajem od određenih osoba o zajednicama koje čine terapiju zvukom.

2. ŠTO JE TERAPIJA ZVUKOM?

2.1. Povijest i nastanak terapije zvukom

Kako bismo znali što predstavlja terapiju zvukom potrebno je krenuti od prvih sastavnica ovog pojma. Terapija zvukom ili čak glazbena terapija odnosi se na proces koji je nastajao godinama i koji se još uvijek usavršava i razvija. „Glazbena terapija je korištenje glazbe i/ili njenih elemenata (zvuk, ritam, melodija, harmonija) što ga provodi kvalificirani glazbeni terapeut na osobi ili grupi u procesu koji je osmišljen kako bi osigurao i unaprijedio komunikaciju, učenje, potaknuo izričaj, organizaciju i druge bitne terapeutske ciljeve u svrhu postizanja fizičkih, emocionalnih, mentalnih, društvenih i kognitivnih potreba.“ (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011:43)

Terapije zvukom ili glazbene terapije koriste se od davnina, iako tada još nije bio utvrđen pravi pojam takve terapije. Narodi su vršili procese terapija radi fizičkih i psihičkih potreba. Pomaganje sebi i jedni drugima u srži je ljudske prirode. Šamani, vjerski vođe, iscjelitelji su, koji su se osim svojih vizijskih sposobnosti služili i zvukovnim ritualima iscjeljivanja. Osim pomaganja, ovakvi rituali donosili su zbližavanje. „Šamani su ujedinjavali zajednicu, a rituali bi trajali cijelu noć. Takvi rituali uglavnom su bili popraćeni plesom, raznim zvukovima, zveckanjem, sviranjem bubnjeva i pjevanjem. Time su poticali, u razgovoru s duhovima, ozdravljenje bolesnih, pronalaženje hrane, stvaranje novih planova organizacije...Šamani su pomoću ekstaze, stanja zanosa u kojem se gubi veza sa stvarnošću, a u to stanje dolaze skandiranjem i zazivanjem te plesom, pomagali jedni drugima.“¹ „Komunikacija različitih dimenzija odigrava se kroz interakciju vibracija. Polazeći od zakona relativnosti i vibratorne prirode svega što čini totalnost postojanja i života, šamani su počeli otkrivati metode svjesnog mjenjanja stanja percepcije. To je otvorilo uvid u širi spektar dimenzija postojanja (vibracija), njihovu povezanost i prirodu međusobnih utjecaja.“² Osim Šamana, prije nekoliko stotina godina, ljudi su i na ovim područjima koristili glazbu i zvukove kako bi si pomogli. Čovjek uz ugodnu glazbu i osjete vibracije poželi pokrenuti svoje tijelo, a tijelo dok se giba potiče razne funkcije unutar organizma i potiče sklad između uma i pokreta. „...glazba može ubrzati ili usporiti pokrete i na taj način doprinijeti harmoniji duha i tijela. Baglivi u svojoj raspravi u djelu „De anatome morsu et effectibus Tarantule“ 1796. godine detaljno opisuje tarantizam.

¹ Winkelman, Michael - "Shamanism and the Origins of Spirituality and Ritual Healing", 2010., Equinox Publishing Ltd

² Šamanizam – Trance pleme - <http://www.trancepleme.com/info-32-shamanizam.html>

Ta bolest, uzrokovana ugrizom pauka očituje se vrtoglavicom i mučninom. Upravo zbog toga snažnim plesom koji je i nazvan po imenu pauka, tarantella, plesači su uspjeli smanjiti otrov u organizmu (znojenjem) i ozdraviti.“ (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011:30)

Ovaj histerični poremećaj koji se naziva tarantizam pojavljuje se u Europi, točnije Italiji sve do 1970-ih godina. Kada bi osoba plesala do iznemoglosti, odnosno kada bi pala u trans ³, ona bi bila izliječena. ⁴ „Trans i ekstazu koriste mnoge tradicionalne metode iscjeljivanja na Dalekom Istoku. U Nepal, Tibetu i Indiji gdje je drevna kultura još uvijek pristuna, glazba za održavanje zdravlja još se uvijek izvodi svakodnevno u hramovima i u šamanskim ritualima.“ (Hess: 2012: 16) Na liječenje glazbom nailazimo kroz cijelu povijest pa tako i u srednjem vijeku kada su se glazba i zvuk koristili za slične svrhe kao i kod šamana.

Tek kasnije ovaj proces izlječivanja počinje biti poznat pod drugačijim nazivima i počinje se istraživati kao znanstvena disciplina koja može pomagati ljudima. Ljudi shvaćaju kako bi centar pozornosti trebao biti čovjek, a to možemo saznati i iz književnih djela iz razdoblja prosvjetiteljstva. Ljudi se osjećali tugu, to su izražavali pjesnici i književnici pa i filozofi koji su bili vrlo svestrani, međutim, i uz ostale osjećaje glavnu bit predstavljao je čovjek te su činili sve u svoju korist kako bi se istom pomoglo jer su počeli biti vođeni razumom.

Samu glazbu oduvijek povezujemo s aktivnostima i osjećajima. Svatko od nas preferira određenu vrstu glazbe, postoji mnogo žanrova, a ljudi slušaju pjesme kako bi lakše riješili određene zadatke koji ih čekaju. Glazba je uz ljude bez obzira kako se oni osjećali, sretno, tužno ili ljuto. Većina ljudi, ako ih upitamo čime ublažavaju teške dane, odgovorit će glazba. Svačiji ukus je drugačiji, prema tome i naši odabiri glazbenih žanrova. Tako ćemo na kraju teškog dana slušati klasičnu, rock ili neku sasvim drugu vrstu glazbe kako bi opustili glavu i tijelo. Danas, u ova modernija vremena ljudi pronalaze kreativnije načine kako bi spojili ugodno s korisnim. Također, ljudi su svjesni svojih mogućnosti i učinit će sve kako bi stvorili nešto novo što ih zadovoljava. U svijetu sve napreduje, od tehnologije, medicine, nastaju nove ideje i izumi, što isto tako može pomoći u stvaranju novih načina terapija zvukom. „K. Lange je 1887. godine dokazao da se glazbenim podražajima, putem autonomnoga živčanog sustava, postižu somatske promjene kao, na primjer: znojenje, usporavanje srčane reakcije, promjene krvotoka u pojedinim organima i slično.“ (Crnković, 2020: 14-15) „Važan doprinos u 20.

³ Trans - promijenjeno stanje svijesti koje se očituje kao sužena svjesnost o onome što se oko pojedinca događa, a uključuje i promijenjeni doživljaj vlastitoga identiteta te smanjenje motoričke aktivnosti i govora. – Hrvatska Enciklopedija - <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=62010>

⁴ Crnković Danijel i suradnici – Muzikoterapija – Umjetnost glazbe kroz umijeće liječenja, Naklada Slap, Zagreb, 2020

stoljeću dao je Pontvik, koji je istraživanjima dokazao da se glazbeni učinak sastoji od akustične predodžbe koja ulazi u slušni organ i dovodi slušatelja do stanja duševne stabilnosti." (Crnković, 2020: 15) Primjećujemo kako dolazi do nastanka terapija zvukom kroz medicinu i ljudsko duševno stanje. Svatko od nas sposoban je pomoći si na određeni način, i ne moramo biti glazbeno obrazovani, naš glas, naše ruke koje mogu udarati, mogu nam puno pomoći. Kada osjetimo da nešto nije u redu s našim tijelom, prirodno je da prije posjeta liječniku pokušamo sami saznati što se događa, a time i pomoći si. To je jedna od stavki nastanka terapije. U doba kada nije postojalo tableta za bilo koje bolove ili tegobe, tražili su se prirodni načini pomoći. Danas kada postoje razne tablete, ponovno se vraćamo prirodnim načinima jer shvaćamo da su bolji i da ne izazivaju nikakvu štetnu ovisnost. „Kada se govori o medicinskim lijekovima, ne osporava se činjenica da oni pokazuju pozitivna djelovanja, no rješava li tretman, u trajanju od nekoliko mjeseci, uzroke problema i donosi li konačno rješenje za psihički nestabilnu osobu? Nažalost, odgovor na to pitanje je negativan jer se veći broj lijekova upotrebljava radi smirivanja lošeg stanja (liječenja simptoma) ili stavljanja istog pod kontrolu, što nije dugotrajno rješenje." (Crnković, 2020: 65) „Glazba je u pradavno vrijeme bila tajanstveno i moćno pomagalo za usklađenje uma i tijela." (Campbell, 2005: 15) Najbolji primjer samoterapije pronalazimo kod Dona Campbella. Don Campbell je glazbenik koji je stvorio Mozart efekt pomoću kojeg je smanjio edem na svom mozgu. O samom efektu govorit će nešto kasnije. Osim Campbella, sličan primjer nalazimo i kod pijanista Joea Meixnera koji oboli od krvnoga tlaka te se putem glazbene samoterapije izliječi. Naravno, primjećujemo da postoji nekoliko oblika i vrsta samoterapije koje se baziraju na zvuku i glazbi. Ne želim reći da su terapija zvukom i glazbena terapija potpuno iste terapije, ali ono što im je zajedničko je pomaganje i liječenje čovjeka sastavnicama koje čine glazbu, bilo glas, zvuk, instrumenti, ritam, ruke, harmonija, vibracije...U ovom slučaju, najviše ću govoriti o terapiji zvukom po metodi Petera Hessa, ali spomenuti ću i druge alternativne i vrlo slične načine vođenja ovakvih terapija koje ljudima pomažu zvukom.

2.2. Primjena, svojstva i vrste terapija zvukom

Metoda zvučne terapije nastala je zahvljajući Peteru Hessu. Hess je bio inspiriran zvučnim zdjelama, instrumentima koji nukaju da ih se svira na razne načine. Bio je iznenađen koliko ti instrumenti mogu biti jaki i korisni. Prije nego što je postao inspiriran ovim instrumentima Hess se bavio energijama pa je, kako bi spojio ove dvije važne točke, stvorio metodu zvučne masaže. Ove zdjele mogu proizvoditi razne zvukove, što odmah izaziva znatiželju. „Zagledajte se u zvučnu zdjelu na vašem dlanu; gledajte kako ona vibrira. „Vidjet" ćete

zvukove i osjetiti kako vibracije teku u dlan vaše ruke. Ugodno nježno "bockanje" proširit će se vašom rukom. Osjetite kako ruka vibrira i uživa u zvukovima. No, ova zvučna masaža ide i dalje od dlana." (Hess, 2012: 8) Zdjele šalju svoje vibracije i frekvencije koje su tijelu potrebne i time pomažu polazniku terapije. Svatko od nas stvoren je s određenim zvukom koji se nalazi u nama. Ovisi o nama kako ćemo ga iskoristiti, dobro i korisno ili loše. Smatra se da je osobi koja je bolesna potrebna harmonija i uravnoteženost u čemu upravo pomažu ovakvi instrumenti poput zvučnih zdjela. Ovakve terapije, kao što sam već napomenula, čine sastavnice glazbe. Bez njih, instrumenata i nas samih one nisu izvedive i upotrebljive. „Svaka materija može izazvati vibracije, koje se zrakom šire putem zvučnih valova. Neki su od tih valova pravilni, i to su zvukovi – temeljni glazbeni materijal.”⁵ Zvukovi služe glazbi, odnosno glazba nastaje od zvukova. „Zvuk je vibracija koja se prenosi zrakom putem zvučnog vala, zvuk je slušni doživljaj kojeg stvaraju vibracije i oni mogu nastajati raznim načinima: udaranjem, lupanjem, struganjem, trljanjem...”⁶

Zvuk najbolje prenose instrumenti, a visina zvuka ovisi i o frekvenciji. Frekvencija označava veličinu koja iskazuje neki broj ponavljanja neke periodične pojave u vremenu.⁷ Skladom vibracija i zvukova koje osjetimo istovremeno nastaje harmonija koja pomaže ljudskom tijelu. „Istraživanje je pokazalo da nam draga pjesma stimulira osjećaj ugodne u mozgu i otpušta dopamin, serotonin, oksitocin i ostale “sretne” kemikalije. Što pjesmu više volimo, to više tih kemikalija teče našim tijelom.”⁸ „U Nepalju vjeruju da je zdrav onaj čovjek koji širi skladne vibracije. Ukoliko se negdje uvuku disonantni zvukovi, čovjek gubi svoju ravnotežu i obolijeva. Bolestan (neharmoničan) čovjek koji sluša harmonične zvukove, spremno će ih apsorbirati, povezati se s vlastitim središtem i početi se oporavljati. Zakon prirode je da sve strema harmoniji – i stoga samo jak vanjski utjecaj i nečije osobno odbijanje može onemogućiti harmoniju." (Hess, 2012: 11 - 12) „Znanost nam pruža sve više dokaza o tome da je fizička bolest samo posljedica dugotrajnog energetskog i mentalnog disbalansa. Zajedničko istraživanje kardiologa i psihologa npr. dovelo je do spoznaje da se srčani udari događaju ne toliko zbog kolesterola i visokog tlaka, nego zbog negativnih misli i obrazaca ponašanja koje nosimo. Negativna misao dovodi do negativnih emocija a negativna emocija

⁵ Enciklopedija za mlade – Larousse glazba – ABC Naklada, Zagreb, 2004. str. 8

⁶ Enciklopedija za mlade – Larousse glazba – ABC Naklada, Zagreb, 2004. str. 8

⁷ Frekvencija – Hrvatska enciklopedija - <https://enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=20569>

⁸ Nakon tridesete nova glazba nas ne zanima. Zašto? <https://www.mojevrijeme.hr/magazin/2018/07/nakon-tridesete-nova-glazba-nas-ne-zanima-zasto/?fbclid=IwAR1amRfthgEIEBFY8E1Sl0IjBonGs8ayyxIo8XMZ9ZZZ6vmasdY96PfiQs>

do energetske blokade na tijelu pa nakon dugotrajnog zanemarivanja do fizičke bolesti."⁹ Harmonija teži skladu, jako je povezana s čovjekom i prirodom i ako naše tijelo nije u skladu s umom i s prirodom, ako naše tijelo konstantno muče negativne misli i loša okolina, nastaje kaos koji čovjeku neda naprijed, stanje mu se pogoršava ukoliko se problem ne počinje rješavati. Naš nesklad koji se hrani lošim zvukovima vrlo je štetan za ljudsko zdravlje. Loši zvukovi mogu dolaziti i iz glazbe koja nas ne opušta, primjerice ako volimo slušati klasičnu glazbu i ako nas lagana glazba smiruje, možda nas druga vrsta glazbe neće toliko smirivati i obrnuto. Isto tako preporuča se da se tijekom sviranja, primjerice, glazbe za meditaciju ili instrumenata za zvučnu terapiju, ne prekidaju jer one neće funkcionirati, odnosno one mogu prekidanjem utjecati loše na tijelo. Peter Hess liječenje spoznaje pomoću vedskih zvukova, stare civilizacije koji su se za liječenje određenih dijelova tijela služili raznim bubnjevima koji su služili za osjete dobrih vibracija u raznim dijelovima tijela. Tako su tabla bubnjevi, baya bubnjevi koji su opisani da stvaraju muške dublje zvukove te bubnjeva koji stvaraju ženske visoke zvukove, određeni za donji i gornji dio tijela.¹⁰ „Mogao sam u tijelu osjetiti točan razlog zbog kojega je ta glazba bila komponirana prije 5 000 godina. Vedska glazba bila je izvorno komponirana sa svrhom poticanja probave, oslobađanja srca i jačanja životne energije kako bi ona ponovno potekla." (Hess, 2012: 13) Ovi instrumenti zaslužni su za čovjekovo dovođenje u stanje transa i ekstaze: „Trans dovodi do dubokog opuštanja, otpuštanja i iscjeljivanja. Štoviše, proširuje se osjetilna svjesnost tijela i psihe. Proroku se otvaraju duboki uvidi i vizije. Trans koji se koristi u psihoterapiji, može pomoći u bržem rješavanju problema." (Hess, 2012: 17)

Osim bubnjeva, kao što je već navedeno, za terapiju se koriste i zvučne zdjele. Ovakve zdjele možemo naći u različitim veličinama i različitim materijalima. Zdjele su podrijetlom iz Tibeta, također ih se nalazi u kulturama Azije kao što su Japan, Kina, Tajland, Indija...Zdjele su bile multifunkcionalne pa su se tako znale koristiti i za hranu i ostale religijske obrede. Peter Hess navodi kako vibracije ovise i o materijalu zdjela, pa tako ove zvučne zdjele mogu biti od metala: zlata, srebra, žive, bakra, željeza, kositra i olova, a svaki od tih metala označava po jedan planet.¹¹ Osim što zvuk ovih zvučnih zdjela ovisi o njihovom materijalu, isto tako je važan i njihov oblik, veličina...Koriste se također udaranjem i kuckanjem rukama,

⁹ Kreacija života – Svetlana Vukić – Vibracijsko iscjeljivanje zvukom - <http://kreacijazivota.hr/vibracijsko-iscjeljivanje-zvukom/>

¹⁰ Hess, Peter – Zvučne zdjele za zdravlje i unutarnju harmoniju – Zvučna masaža po metodi Petera Hessa – Prema Vama d.o.o., Hrvatska, 2012. str. 12. – 13.

¹¹ Hess, Peter – Zvučne zdjele za zdravlje i unutarnju harmoniju – Zvučna masaža po metodi Petera Hessa – Prema Vama d.o.o., Hrvatska, 2012.

odnosno prstima, a mogu se koristiti i određenim palicama. Zdjele se mogu dijeliti i po težini i mjestu odakle dolaze. „Tako postoje tibetanske zdjele koje su izrađene u Nepalima i uglavnom su teže te skuplje pošto za njih postoji velika potražnja, dok su indijske zvučne zdjele čišćeg zvuka i nisu toliko dobre za terapiju. Postoje one lagane zdjele koje su zbog zvuka određene za područje srca i grla i druge lagane drugačije težine koje su dobre za cijelo tijelo, ponajviše za šake, zglobove i stopala. Osim tibetanskih, indijskih i laganih postoje i bengalske zvučne zdjele koje mogu biti teške i do tri kilograma. Njezin zvuk opisuje se kao zvuk približan gongu. A kako bi se točno znalo kako i koje zdjele koristiti za terapiju, Hess navodi da su potrebne tri zvučne zdjele, jedna od lakših koja ima visoke tonove, srednja zvučna zdjela koja proizvodi razne tonove i velika, najteža koja ima duboke zvukove." ¹² Osim ovih navedenih zvučnih djela, postoje još i ostale koje se razlikuju po ostalim sastavnicama kao što su materijal koji nije od ovih gore navedenih i mjesto gdje se rade i prodaju te po kojim principima i za koje ciljeve su rađene. Kako bi terapija zvučnim zdjelama bila kvaliteta, dobro je prvo uskladiti njihove tonove i vidjeti funkcioniraju li one zajedno. Kako bi zdjele pružile dobre zvukove i tonove koriste se i palice. Palice pridonose "poboljšanju" zvuka, odnosno koristeći palice mogu se čuti drugačiji tonovi osim visokih i onih dubljih, a mogu biti i tvrdi, mekši, blaži, nježniji... Palice su uglavnom drvene i gumene, a odabiru se i prema veličinama zvučnih zdjela. „Budući da zvučne zdjele sadržavaju širok raspon zvukova, one, „pjevuju" za svakoga. Postoji odgovarajući zvuk za svaku moguću priliku. Za razliku od klasičnih instrumenata kod kojih prvo morate savladati vještinu sviranja, zvučne zdjele vas jednostavno pozivaju da eksperimentirate i da ih svirate. One su bunar iz koga crpimo zvuk." (Hess, 2012: 27)

Osim zvučnih zdjela, terapije se mogu vršiti i drugim instrumentima pa čak i djelovima ljudskog tijela. Od instrumenata zanimljivi su i gongovi, šamanski i ostali bubnjevi, zvečke, shruti kutija, rogovi, zvona, cimbal... Isto kao što zvučne zdjele provode zvukove i vibracije kroz tijelo, tako čine i gongovi. Gong je glazbalo u koje se udara i također je podrijetlom iz Azije. Izgleda u obliku velikog tanjura i može biti izrađen iz nekoliko legura kao što su bronca, mjed i slično. Gongovi puštanjem svojih zvukova sudionike takve terapije dovodi slično stanje kao i zdjele. U meditativnom stanju iscjeljuju se određeni dijelovi tijela koju sudionik izabire sam: „ Svaki učesnik određuje svoju namjeru za kupku, kao što je na primjer; iscjeljenje nekog dijela tijela, rješavanje neke životne situacije, otpuštanje neželjenih emocija,

¹² Hess, Peter – Zvučne zdjele za zdravlje i unutaraju harmoniju – Zvučna masaža po metodi Petera Hessa – Prema Vama d.o.o., Hrvatska, 2012.

opuštanje i sl. Zvuk gonga djeluje na staničnoj razini, i bez obzira na namjeru, djeluje tamo gdje je to potrebno. Zvuk gonga duboko opušta, smiruje živčani sustav, regulira rad endokrinih žlijezda, potiče cirkulaciju, regulira krvni tlak, jača imunitet, uklanja energetske blokade..."¹³ Na pitanje o gongovima: „Kako doživjeti onu duboku relaksaciju i mir, kada svi problemi izgledaju rješivi i svi ciljevi ostvarivi. Kada doživite harmonične vibracije drevnih instrumenata – nestaju vrijeme i prostor, postoji SADA i lebdenje u zvučnom oblaku. Misli se usporavaju, svjesni ste ih, ali gledate na sve iz neke druge perspektive, osjećate kako su mozak i srce ujedinjeni i koherentni. Tada ste zaista u drugom stanju svijesti, kao pred spavanje, svega ste svjesni a imate dojam da sanjate.

Gong i zvučne zdjele su instrumenti neke druge vibracije, povijesni podaci kažu da su se primjenjivali još u vrijeme starih civilizacija. Izrađuju se u stanju meditacije kovanjem ili lijevanjem nekoliko vrsta metala, koji prenose vibracije planeta. Kao i planete, svaki organ ljudskog tijela ima svoju frekvenciju, svoj zvuk. Ako postoji neka smetnja ili blokada u fizičkom ili energetskom smislu, taj zvuk je poput loše usklađenog instrumenta. Terapijskom zvučnom masažom ili kupkom, Vaše tijelo se usklađuje sa stanjem tihe sreće.

Voda u tijelu stvara pravilne geometrijske strukture kakve možemo vidjeti u strukturama kristala. Mijenja se struktura stanice, DNK se čisti od energetskog otpada čime se uspostavlja podloga za stanje potpunog mentalnog i psihičkog zdravlja. Moždani valovi su usklađeniji, balansira se lijeva i desna polutka mozga, događa se preslagivanje, odnosno memorija se oslobađa beskorisnih informacija i povećava se kapacitet mozga za primanje novih. To omogućava bolju koncentraciju i fokus pri učenju ili pamćenju informacija pri upravljanju projektima, organizaciji posla, vođenju sastanaka i sl. Dešava se da nam dođu nove kreativne ideje i vizije, koje nismo mogli prije niti zamisliti." (S1)¹⁴

„Već sa prvim vibracijama gonga mijenja se naša percepcija, nestaje pojam vremena i prostora, ostajemo mi i zvuk." ¹⁵ Bubnjevi pridonose terapiji zvukom dajući svoje dublje tonove. „Nekada se smatralo da su mali bubnjevi najučinkovitiji kada izvede tremolo¹⁶ (Wirbel) ili ponavljane kvazivojničke ritmove." (Dearling, 2005: 97) Rog također može biti koristan za izvođenje terapija: „Od Antike, kad su se obični životinjski rogovci koristili za

¹³ Prema Vama – Zvukoterapija - Gong - <https://premavama.com/kategorija-proizvoda/zvukoterapija/zvucne-zdjele/>

¹⁴ (S1) – Sudionik 1 – Intervju

¹⁵ Kreacija Života – Svetlana Vukić - Vibracijsko iscjeljivanje zvukom - <http://kreacijazivota.hr/vibracijsko-iscjeljivanje-zvukom/>

¹⁶ Tremolo (Mammy-Daddy) – Tehnika kontinuiranog brzog bubnjanja; svakom palicom naizmjenično se u brzom slijedu udara dvaput* - Dearling, Robert – Enciklopedija glazbala – Znanje d.d., Zagreb, 2005.

odašiljanje signala, rog je bio simbolom moći i snage. Bilo da je riječ u Europi, Africi ili Aziji, rogovi su imali sličnu namjenu i, premda su se pojedina glazbala razlikovala po zvuku i izgledu, njegovi ruralni počeci još uvijek ga povezuju uz pastoralne događaje." (Dearling, 2005: 34) Postoji nekoliko vrsta roga, a zvukovi ugodno odgovaraju uz ostale instrumente. Primjećujemo da su se ovakva glazbala koristila još iz davnina, služila su za razne religijske obrede i običaje pa, bez obzira koliko bili stari, još uvijek nose veliku vrijednost jer ovi instrumenti pričaju svoje priče. Također, instrumenti su nekada rađeni iz raznih materijala i oblika pa je teško odrediti iz kojih su razdoblja, a što su instrumenti stariji, to nose veću vrijednost i divljenje „Glazbena arheologija nije dovoljno napredovala pa u mnogim slučajevima čak ni nagađanje nije uputno, nego možemo samo zaključiti da su mnoga glazbala starija no što nas postojeći dokazi navode da pretpostavimo." (Dearling, 2005: 183) No, ako se zapitamo je li njihova starost upitna u kvaliteti izvođenja terapije zvukom, saznajemo da stari instrumenti mogu biti jednako dobri kao i novi, a poneki čak i bolje i kvalitetnije zvukove od novih. Određeni instrumenti funkcioniraju bolje ako ih se koristi duže vrijeme. Kvaliteta starih instrumenata može biti vrlo dobra. „ U međuvremenu se pokazalo da se na starim glazbalima može jednako dobro muzicirati kao i na drugima; sve ovisi, dakle o tome, zašto se neki glazbenik odluči za ovo ili ono zvučno sredstvo." (Harnoncourt, 2005: 75)

Osim instrumenata poput zdjela, gongova i rogova postoje još nekoliko stvari koji su važni za izvođenje terapije, a jedan od njih je i prostor. „Prostor je važan, da bude akustičan i energetski čist.." (S1)¹⁷ Osim dobrog prostora, potrebne su prostirke ili određene ležaljke, lagana odjeća i želja za iscjeljivanjem. Prostor je važan za primjenu i tijekom terapije: „Važno je da tretman bude organiziran tako da se klijent i terapeut osjećaju ugodno. Dio toga je i uvodni informativni razgovor koji treba pobuditi "znatiželju" za zvučnu masažu. Tijekom čitavog tretmana važno je osigurati da je klijent u udobnom i opuštenom položaju. Terapeut treba s radom nastaviti vrlo pažljivo. Zvučna masaža ne može se izvoditi po nekom receptu. To je krajnje intuitivan posao. Međutim, morate se pridržavati osnovnih uputa. Posebno treba biti oprezan kada se tretira neki problem. Uvijek mu pristupite indirektno i postavite klijentu mnoštvo pitanja." (Hess, 2012: 76) O prostoru je potrebno voditi brigu prije i tijekom terapija: „ Terapeuti, i svi koji se bave liječenjem, obično se osjećaju izmoreno nakon intenzivnog radnog dana. Često imaju osjećaj da se zrak u prostoriji "zgusnuo" zbog negativne energije koju su oslobodili klijenti. U takvom slučaju, terapeut otvara vrata i prozore, i uzima zvučnu zdjelu i ozvučuje ju." (Hess, 2012: 39)

¹⁷ S1 – Sudionik 1 (Intervju)

Instrumenti se primjenjuju za određene dijelove tijela, znači zdjele za stopala od kojih se kreće, zdjele koje se polažu na leđa... Polaganjem zdjela na leđa, prsa ili drugog određenog dijela tijela, vibracije dolaze do unutarnjih čovjekovih organa i reagiraju na njih. Osoba kada je ozvučena cijelim tijelom osjeti vibracije od vrha stopala pa sve do vrha glave, osjećajući ih kao da izlaze čak iz kose.¹⁸ Osjećajući te vibracije u tijelu, dolazi i do osjećaja kao da vas neko masira. Zbog toga se ovu vrstu terapije naziva i zvučnom masažom. Tijelo može "slati povratne informacije" zdjelama. Voditelji terapija putem zdjela mogu osjetiti kako polaznik terapije trpi neke posljedice, bilo tjelesni, odnosno fizički umor, određena bolest, psihički umor, anksioznost, tuga, stres... U tom smislu, zvuk zdjela zvuči drugačije, dublje, zvuk može propadati ili odbijati se što znači da s tijelom nešto nije u redu.¹⁹

Vibracije instrumenata dovode naš um u drugačija stanja, među kojima su tijekom terapije najviše prisutna alfa i theta stanje. Alfa stanje označava stanje uma u kojem je osoba budna i vrlo opuštena, gdje dolazi do otpuštanja anksioznosti.²⁰ Alfa valovi određeni su od 8 do 13 Hz. Theta stanje uma, odnosno theta valovi opisuju se kao stanje duboke opuštenosti i stanje prije dubokog sna. Isto tako, niže su frekvencije, od 4 do 7 Hz te označava povučenost iz vanjskog svijeta. Theta stanje povezano je uz hipnotiziranost i stanje meditacije.²¹ Dok se terapija zvukom zvučnim zdjelama primjenjuje u zatvorenim prostorima upravo zbog važnosti akustike i još nekih bitnih elemenata, gongovi se mogu svirati i u vanjskim prostorima kako bi djelotvorno funkcionirao na naše tijelo: „Gongovi šire svoje isjeljujuće vibracije gdje god se nalazili. Svako mjesto gdje su postavljeni i gdje se sviraju, postaje sveti prostor.”²²

Nadalje, kao što je već rečeno, terapija zvukom može imati svoj vrste i nove alternativne slične načine liječenja zvukom. Zanimljivo je također što se ove zdjele mogu koristiti i na/u vodi gdje pokazuju kako njihove vibracije reagiraju na vodi oko čovjeka. Odnosno, vibracije zdjele koje putuju čovjeku izažavaju se na vodi pa se mogu vidjeti dobre ili loše vibracije u raznim oblicima, krugovima, linijama... To je jedna i od kreativnih strana ove terapije zvukom pa ću o njoj govoriti još nešto kasnije.

¹⁸ Zen Sound - Prilog o ZEN SOUND zvukoterapiji na HTV1, Život je lijep - <https://www.youtube.com/watch?v=Vouy9DTaQ8I>

¹⁹ Zen Sound - Prilog o ZEN SOUND zvukoterapiji na HTV1, Život je lijep - <https://www.youtube.com/watch?v=Vouy9DTaQ8I>

²⁰ Zen Sound - Prilog o ZEN SOUND zvukoterapiji na HTV1, Život je lijep - <https://www.youtube.com/watch?v=Vouy9DTaQ8I>

²¹ Sensa - Moždani valovi: beta, alfa, theta i delta stanja - <https://www.sensa.hr/clanci/tretmani/mozdani-valovi-beta-alfa-theta-i-delta-stanja>

²² Shanti - <https://shanti.hr/>

Glas je, kao i zvuk, sastavnica glazbe, pa i glas i glazba mogu imati terapijski učinak na čovjeka poput zvuka i terapije zvučnim zdjelama. Tako postoje i načini kao što je muzikoterapija, kada se primjerice i pjevanjem može pomoći samome sebi ili čak i drugima. Projekt Alkemija Glasa glazbenice Melite Lovričević obuhvaća pjevanje i grupno muziciranje. Održava metode kojima kroz igru i muziciranje pomaže ljudima s raznim poteškoćama.²³ „Instant ono što vidiš je raspoloženje, a mislim da to i ljudi s urednim zdravljem i s poteškoćama u razvoju imaju apsolutno jednako, to da ti raspoloženje dosta često diktira kako ćeš dalje: da li treba raditi na dikciji, da li netko treba više raditi na motorici, da li netko treba raditi više na nekim socijalnim vještinama...” kaže Melita²⁴ Ove metode posvećene su i za starije i mlade, namijenjena je za sve koji se žele izraziti pjevanjem. „ Pjevanje ima snažan samoiscjeljujući učinak. Uključuje tehnike disanja, opuštanja glasovnog mehanizma, facijalnu yogu, razvijanje glasa, kreativne zadatke, istraživanje kroz pokret, pisanje pjesama, grupno pjevanje, vizualizacije, zvučne vođene meditacije, improvizaciju. Dodatno se osvrćemo na cijelo tijelo kao vokalni mehanizam, našu rezonantnu kutiju koju treba opustiti, održavati i hraniti pozitivnom energijom.”²⁵ Ova metoda također ima učinke oslobađanja stresa i opuštanja tijela što govori da glas djeluje terapijski.

I sama glazba ima vrlo velike učinke na naše tijelo, i psihički i fizički. Glazba koja ima sastavnice zvuka, glasa, također prenose vibracije i određene frekvencije koje mogu biti jako korisne ljudskom tijelu. Izvana, prva je pomisao da ljudi uživaju slušati određenu vrstu glazbe, iz užitka, plesa, ljudi uživaju osjećati. Glazbu slušamo kada smo sretni, tužni, bilo kada i bilo gdje. Glazbu vole djeca, mladi, odrasli, životinje, biljke...Glazbu slušamo kada radimo, na poslu, u vrtu, kada vozimo, kada se šćemo, kada plaćemo, kada se smijemo i uživamo. Glazba je tu za našu ugodu. „ Slušanje glazbe za smirenje mijenja neurokemijske tvari u našem mozgu i pokreće oslobađanje dopamina i endorfina. Ovi neurotransmiteri poboljšavaju naše raspoloženje i omogućavaju nam da podijelimo tu pozitivnu kemijsku reakciju s ljudima oko sebe.”²⁶ „Promatrajući povijest ljudskog roda u predznanstveno doba, zaključuje se da ni jedna civilizacija nije postojala bez glazbe.” (Crnković, 2020: 28) Glazba ili njezini elementi bili su jedan od glavnih sadržaja u obredima. S obzirom na to glazba sadrži

²³ Alkemija Glasa – Melita Lovričević za In Magazin -

https://m.facebook.com/watch/?v=278973143633350&_rdr

²⁴ Alkemija Glasa – Melita Lovričević za In Magazin -

https://m.facebook.com/watch/?v=278973143633350&_rdr

²⁵ Alkemija Glasa - http://www.knap.hr/centar/radionice_tecaji.asp?id=88

²⁶ Glazba za opuštanje, meditaciju i smirenje – muzika za opuštanje - <http://budidobro.com/glazba-za-opustanje/>

energiju pokreta, tempo "primitivnih" plesova postupnim ubrzanjem poticao je sudionike na ritualnu ekstazu koja ih je oslobađala napetosti te je "pročišćenje" uz pomoć zvuka i pokreta raširilo vjerovanje u iscjeliteljsku moć glazbe." (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011: 73) Također se objašnjava kako je glazba složena prema matematičkim i prirodnim osnovama te zbog toga ima iscjeliteljske učinke na ljude. „ Analizom najuspjelijih glazbenih i drugih umjetničkih djela otkrilo se pravilo zlatnoga presjeka, po kojemu je idealno da se vrhunac djela nalazi otprilike na mjestu koje cjelinu dijeli tako, da se manji dio prema većemu odnosi kao veći prema cjelini. Te proporcije izražava broj 0,62 (približno), i one su u matematici poznate neovisno od umjetnosti, a prisutne su i u prirodi. Zanimljivo je da prosječna dužina ljudske ispružene šake (od vrhova prstiju do zapešća) prema dužini ruke od vrhova prstiju do lakta – stoji u istom omjeru. Ili dužina ruke od lakta do ramena prema cijeloj ruci također." ²⁷ Glazba može vrlo terapijski djelovati na nas, a kada upitamo ljude što glazba znači za njih dobimo od onih pomalo šturih odgovora do onih koji je opisuju kao zvukovi i melodije koje pročišćuju našu dušu. Danas većina ljudi na glazbu gleda kao na nešto čime se izražava kreativnost, kao vrstu umjetnosti, ne shvaćajući da glazba može liječiti. „ U 19. i 20. stoljeću sve se više eksperimentiralo i dokazivalo kako glazba ima neizmjerljivo veliku ulogu u oporavku pacijenta. Psihijatrijske ustanove i liječnici počeli su zastupati mišljenje da glazba može biti moćno sredstvo putem kojeg se može djelovati na SŽS te na taj način unositi značajne promjene u ljudsku psihu." (Crnković, 2020: 34)

Muzikoterapija nije poput terapije zvučnim zdjelama, ali radi se o zvuku i vibracijama koje spajaju ova dva pojma. Osim ta dva pojma, ni rezultat nije daleko, pošto terapija zvukom i muzikoterapija pomažu čovjeku u rješavanju raznih problema.

Muzikoterapija vrlo je korisna i za djecu. „Terapija glazbom predstavlja jedinstvenu vrstu njege i psihosocijalne potpore u bolnici. U pedijatrijskom, bolničkom okruženju, ima za cilj podržati i pomoći djetetu na neki od idućih načina: pripomoći adaptiranju, smanjiti bol i stres, i potaknuti usvajanje razvojno prikladnih vještina. Glazba se može uključiti u jezično-govornu, fizikalnu i okupacijsku terapiju s ciljem relaksacije mišića, poboljšanja obrazaca kretanja i povećanja samostalnosti u svakodnevnom životu, te u poticanje socijalizacije i emocionalnog razvoja. Ritmičke slušne stimulacije predstavljaju neurološku tehniku koja koristi fiziološke utjecaje slušnog ritma na motorički sustav." (Divljaković, Lang Morović, Kraljević, Matijević, Maček Trifunović, 2014: 1 - 2) Djeca s hospitalizmom, koji pripada

²⁷ Svjetlo riječi – Utjecaj glazbe na čovjeka - Utjecaj glazbe na čovjeka - <https://www.svjetlorijeci.ba/novosti/utjecaj-glazbe-na-%C4%8Dovjeka>

grupi poremećaja prilagodbe, koji se odnose na emocionalne smetnje te koji se definira kao psihološke teškoće koje nastaju nakon duljeg boravka u bolnici i odvojenosti od obitelji, liječe se ovim principom terapije, glazbenom terapijom.²⁸ „ Svjetska udruga za terapiju glazbom 2011. definirala je: „Terapija glazbom je profesionalno korištenje glazbe i njezinih elemenata u svrhu intervencije u medicinskom, edukacijskom i svakodnevnom okruženju s pojedincima, grupama, obitelji ili zajednicama koje pokušavaju optimizirati njihovu kvalitetu života i poboljšati njihovo fizičko, socijalno, komunikacijsko, emocionalno, intelektualno i duhovno zdravlje i dobrobit. Istraživanje, praktičan rad, edukacije i kliničko osposobljavanje za terapiju glazbom bazirani su na profesionalnim standardima uzimajući u obzir kulturološko, socijalno i političko okruženje“ (Divljaković, Lang Morović, Kraljević, Matijević, Maček Trifunović, 2014: 4 – 5)

Kao još jednu vrstu ili podvrstu samoterapije zvukom možemo ubrojiti i Piano medicinu. „Piano medicina je CD s vrlo ugodnom, nježnom klavirskom glazbom, koja se skladana, odsvirana i snimljena prema znanstvenim te spoznajama iz područja glazbe i medicine. Snažno ljekovito djelovanje ove glazbe objašnjava se time da je ona ciljano skladana u glazbeno – medicinske svrhe, a pri njezinu stvaranju, uzeta su u obzir sva relevantna znanja iz tog područja.“ (Meixner, 2018: 61)

Postoje još mnogo vrsta izlječivanja tijela i duše zvukovima. Ako je utvrđeno znanstvenim istraživanja, određeni instrumenti svojim vibracijama mogu pomoću čovjeku, bilo to klavir, gitara, bubnjevi, glas... A kako bismo mogli primijeniti potrebna su nam i naša osjetila. „Zvučni valovi postoje kao varijacije tlačenja čestica zraka ili čestica bilo kojeg drugog medija prijenosa vibracija (osim svemira). Kreirati ih može bilo koji predmet ili prirodna pojava (ljudski glas, glasanje životinja, tok vode, zujanje kukaca...) koji i sam vibrira ili predmet koji je pobuđen te onaj koji rezonira²⁹ (muzički instrumenti).“ (Crnković, 2020:61)

3. KRUG ISCJELITELJA (I NA HRVATSKOM PODRUČJU)

3.1. Osnivači i voditelji terapija

²⁸ Divljaković Kristina, Lang Morović Maja, Kraljević Marija, Matijević Valentina, Maček Trifunović Zvezdana – Terapija glazbom i ritmičke slušne stimulacije u radu s hospitaliziranom djecom – Zagreb, 2014. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/> str. 3 – 4

²⁹ Rezonancija – fizikalna pojava koja omogućuje zvuku da se transferira s jednog tijela na drugo ako je frekvencija vibracije identična - Crnković, Danijel i suradnici – Muzikoterapija – Umjetnost glazbe kroz umijeće liječenja, Naklada Slap, Zagreb, 2020. str. 61.

Možemo reći da je Peter Hess jedan od važnijih i glavnih pokretača i stvaratelja terapija zvukom. Peter Hess svojim je istraživanjima, putovanjima i metodama pokrenuo zajednicu iscjelivatelja i pomagača ljudima. Peter Hess njemački je fizičar i osnivač "Instituta Peter Hess" koji se i dalje širi i razvija putem njihovih suradnika i polaznika terapije zvukom.³⁰ Seminare, odnosno zvučne terapije, vode voditelji s dugogodišnjim iskustvima, a sama terapija se bazira na uzajamnom povjerenju i suradnji voditelja i sudionika: „Terapeut će klijenta, ukoliko je kod njega naišao ili posumnjao na neki ozbiljniji problem, uputiti na specijalistički pregled liječniku, psihijatru ili psihologu. To može rezultirati suradnjom terapeuta i specijalista. U prvom razgovoru između terapeuta i klijenta, mora biti jasno rečeno da je zvučna terapija zajednički rad. Klijent i terapeut su povezani i obojica preuzimaju visok stupanj odgovornosti." (Hess, 2012: 75)

Osim što se ova zajednica širi svijetom, tako postoje i voditelji terapija na našim, hrvatskim područjima. Kroz razgovor s nekoliko voditelja takvih terapija saznajemo razne i zanimljive činjenice iz njihovih života i puta kroz zvučne vibracije. Saznajem kako se, uglavnom, većina voditelja terapijom zvuka bave već dugo. Neki od njih se time bave desetak godina, neki više od deset, ali neki su tek novi i još istražuju funkcije i izvršavanje terapija. Ispitanici koji su ujedno i voditelji svojih vlastitih radionica izrazili su kako vrlo vole raditi terapije i pomagati drugima. Ujedno, pomažući drugima, osjećaju ispunjenje, ali pomažu i sebi: „Svaki put je zvučna kupka drugačija jer ovisi i o grupi koja to sluša i o samom voditelju. Ja sam svaki put u transu, tj. theta stanju³¹, a neizmjereno me usređuje promjena koja se događa kod klijenata, bili oni odmah iste svjesni ili ne." (S1) Kako se uputiti u ovakvo nešto, odakle dolazi interes, saznajem da su većina njih čuli nešto o terapiji zvukom od svojih prijatelja, pogledali, a zatim iskusili terapije ako su osobno imali fizičkih ili psihičkih problema. Također, želja za povezivanjem s ljudima, činiti nešto dobro, otkrivati nove stvari, prelaziti granice i životne izazove i prepreke su im zajedničke stavke. Interesantno je da jedan od sudionika u razgovoru te voditelja terapije, ima problema sa sluhom. Ovo iskustvo opisano je kao nešto vrlo dobro u nedostatku jer su osjetila na vibracije i energiju pojačana³² „Zanimljiva je i činjenica da uho može primiti i obraditi svaku vibraciju velikog orkestra, zbora i solista, te vibrirati kao cjelina ili po segmentima kako bi u potpunosti prenosilo kompleksan sastav suzvučja. Vibracije se prenose s bubnjića na tri koščice koje zovemo čekić, nakovanj i stremen. Bez tih triju koščica

³⁰ Zen Sound - Na rubu znanosti - Peter Hess – Terapija zvukom

<https://www.youtube.com/watch?v=evvs1NZskC4>

³¹

³² Sudionik (Intervju)

zvuk bi se samo reflektirao natrag i gotovo bi sav zvuk bio izgubljen te glazba ne bi imala nikakvog utjecaja na psihu čovjeka jer ne bi mogao čuti. No, u pogledu fizikalnog aspekta, vibracija bi i dalje utjecala, bez obzira na to čuli mi ili ne (Breitenfeld, Majsec Vrbanić, 2011)

3.2. Sudionici terapija

Neki sudionici su i voditelji, pošto terapiju vrše samo za sebe osobno. Voditelji su, nakon terapija koje uglavnom traju sat vremena iznenađeni reakcijama sudionika jednako kao i oni. Vidjeti nekoga kako mu čak jednom terapijom postaje lakše i voditelju pruža veliku zadovoljstvo i mir. Nalazimo na brojna pozitivna iskustva: „Mira je divna mlada žena s nevjerojatnim znanjem i sposobnostima i širokom paletom različitih poslova koje je radila od svoje srednje škole, susrela se s velikim izazovom, upravo je trebala završiti specijalizaciju u struci. Ogromna količina ispita koje je trebala naučiti, kratak rok i obaveze na poslu činile su svoje - nesanicu, nemogućnost fokusa i time i pad samopouzdanja. Ulazak u theta stanje svijesti uz zvukove gonga za nju je bilo čudo! Osjećala bi se kao da joj netko metlicom briše sve nepotrebno iz mozga i dolazi stanje kristalne jasnoće i mira. Ta nevjerojatna količina gradiva uz pravilnu organizaciju i metodologiju učenja više nije bila tako strašna, a mozak je primao nevjerojatne količine informacija u danu bez puno muke. Bilo je prekrasno čuti kako su ispiti bili upravo onakvi kakve bi vizualizirala na gong seansama. Praksom je stekla povjerenje da je ona kreator čuda u svom životu i nastavila ih je nizati i nakon završenih seansi.“³³

4. OBUJAM TERAPIJE ZVUKOM

4.1 Djelotvorna strana terapije (kreativnost i psihologija)

Terapija zvukom djeluje na osobu na mnogo načina. Saznali smo da zvučne zdjele postavljanjem na određene dijelove tijela funkcioniraju vibracijama, tu je ona medicinska i znanstvena strana pomoći, no postoje i druge i neke dublje strane koje također pomažu tijelu tijekom terapija zvukom. Također, znamo da tijekom terapije osoba dolazi do stanja transa, alfa stanja uma, no kako ta stanja još mogu biti korisna, odnosno kako vibracije točno djeluju na naše tijelo? Peter Hess na kreativan način što se događa tijelu, navodeći, ako ubacimo kamenčić u jezero, koncentrični valovi će se širiti jezerom i pokrenuti će svaku molekulu vode, e, to se događa i s tijelom. Tijelo se većinski sastoji od vode i putem ugodnih vibracija

³³ Kreacija Života – Vibracijsko iscjeljivanje zvukom - <http://kreacijazivota.hr/vibracijsko-iscjeljivanje-zvukom/>

širit će se takvi valovi.³⁴ „Neriješeni problemi, stres i brige stvaraju blokade koje jasno prepoznamo kao vrlo neugodne manifestacije. Na primjer, kao bolove u zglobovima ili otvrdnuća određenih mišićnih grupa. Nježne vibracije otapaju stare blokade. Naše tijelo možemo usporediti s finim pijeskom koji se uprljao i zgrudao zbog djelovanja vremena. Zvučne vibracije mogu omekšati otvrdnuća." (Hess, 2012: 27) Hess govori kako disonantni zvukovi djeluju loše na naše tijelo i dovode ga u loš položaj. Oni se još mogu izražavati kroz naše negativne misli i osjećaje. Tijelo više nije u skladu, harmoniji i ravnoteži, stoga mu je potrebno opuštanje. Opuštati možemo i moramo sami, svaki dan, bilo kada, potrebno je samo nekoliko minuta, a njome dolazi nova orijentacija.³⁵ Zvuk i vibracije pridonose opuštanju, a opuštanje stvara odlazak do podsvjesnog uma u kojemu stvaramo nove misli, stoga je odlično i vrlo pozitivno koristiti se afirmacijama i vizualizacijama, primjerice da prestajemo pušiti.³⁶

Zdjele na određenim dijelovima tjela pomažu u reguliranju krvotoka, probavnih i menstrualnih problema, zglobova, ali zanimljivo je kako se terapija zvukom može primjenjivati i tijekom wellness ili kozmetičkog tretmana u poboljšavanju naše kože. Zdjele vrlo dobro djeluju i na djecu: „...Djeca će se prisjećati nekog pozitivnog, veselog ili harmoničnog događaja. Zamolite ih neka to svoje iskustvo nacrtaju ili o njemu izrade kolaž...Ovaj postupak sa zvučnim zdjelama može postati svakodnevni ritual: djeca nekoliko minuta slušaju zvukove zvučnih zdjela. Njihova mašta zadržava se na tom zvuku i kolažu. Zvuk budi sjećanja na sretne događaje i djeca ponovno proživljavaju pozitivne osjećaje vezane uz te uspomene." (Hess, 2012: 67)

„Zvučne zdjele su idealno sredstvo za zvučna putovanja u mašti. Zvukovi vam dopuštaju da bez napora uđete u izmijenjeno stanje svijesti. Omogućavaju vam da putovanja u mašti doživite na vrlo dubokom nivou – kao u meditaciji. Opuštena, meditativna stanja nude djetetu utočište od stresa i nemira. Dijete već u mladoj dobi usvaja vrijednosti i dobrobiti dubokog opuštanja." (Hess, 2012: 71)

„Djeca s teškoćama u razvoju postaju mirnija, više motivirana i upornija primjenom zvučnih zdjela." (Hess, 2012: 73)

³⁴ Hess, Peter – Zvučne zdjele za zdravlje i unutarnju harmoniju – Zvučna masaža po metodi Petera Hessa – Prema Vama d.o.o., Hrvatska, 2012.

³⁵ Hess, Peter – Zvučne zdjele za zdravlje i unutarnju harmoniju – Zvučna masaža po metodi Petera Hessa – Prema Vama d.o.o., Hrvatska, 2012.

³⁶ Hess, Peter – Zvučne zdjele za zdravlje i unutarnju harmoniju – Zvučna masaža po metodi Petera Hessa – Prema Vama d.o.o., Hrvatska, 2012.

Terapeut kroz primjenu bilo koje vrste ovih terapija obraća pažnju na svog klijenta. Terapeutu je cilj osobi ispuniti njegove potrebe i pritom unijeti dašak igre, mašte i kreativnosti. Što se tiče muzikoterapije, u svakome od nas nalazi se strana kreativnosti, pobuđenost da se izrazimo kroz neko glazbenu aktivnost. Za to ne trebamo biti glazbeno nadareni, već se moramo osloboditi i voditi se osjećajima, a to posebice pomaže onima s posebnim potrebama. Razvija se komunikacija, izražavanje osjećaja, socijalizacija i interakcija s ljudima...³⁷

Kao još jedan zanimljivi učinak, želim se vratiti i spomenuti Mozart efekt. Znanstvenici su dokazali kako Mozartova glazba određeno djeluje na studente i djecu. Istraživanjem su potvrdili kako su oni, tijekom rješavanja testova, koji su slušali Mozartovu glazbu, bolje riješili od onih koji nisu slušali.³⁸ „Mozartova glazba "može zagrijati mozak", ustvrdio je Gordon Shaw, teoretski fizičar i jedan od istraživača, nakon objavljanja rezultata.

"Pretpostavljamo da složena glazba pomaže određenim složenim neuronskim obrascima koji sudjeluju u višim moždanim aktivnostima kao što su matematika ili šah." (Campbell, 2005: 24) Osim što nam ovakva vrsta glazbe pomaže u rješavanju težih zadataka, djeluje i u pomaganju "brisanja" loših stvari iz naših tijela.

4. 2. Širenje zajednice

U početku, prije nego, što saznamo išta o terapiji zvukom, pomislili bismo kako su ove zajednice vrlo male. Na našem području još uvijek nisu toliko uobičajene, ali ih ima u iznenađujućem broju, i onih koji se bave samostalno i rekreativno te još uvijek uče, te onih koji vode ozbiljne terapije u pomaganju sebi i drugima. Neki od njih se marketinški sponzoriraju, surađuju sa časopisima, šire se putem medija, stranicama na internetu...

Uglavnom svi dobivaju preporuke od ostalih polaznika terapija pa se zajednica širi i tim putem. Nakon nekog vremena polaznici postaju oduševljeni i vrlo zainteresirani za samu terapiju pa odluče i sami učiti za voditelja zvučne terapije. Neki održavaju seanse u drugačijim prostorijama i putuju po ostalim gradovima kako bi učili i pomagali ljudima. 2020. godina bila je godina koja je djelomično zaustavila naše živote, pa tako možda i mogućnost održavanja većinu terapija uživo. „Uživo preko Zooma nisam radila zbog loše kvalitete, nego sam radila ovakve snimke. Sada sam nabavila i jedan bolji uređaj da se postigne i bolja kvaliteta, jer da zaista postigneš pravi zvuk moraš imati profesionalnu opremu. Preko interneta malo nedostaje kinestetički dio doživljaja i kontakt s terapeutom što svi moji klijenti

³⁷ Burić Sarapa, Ksenija i Katušić Ana – Primjena muzikoterapije kod djece s poremećajem iz autističnog spektra – Zagreb, 2012. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/>

³⁸ Campbell, Don – Mozart efekt – Primjena moći glazbe za iscjeljivanje tijela, jačanje uma i oslobađanje kreativnog duha – Dvostruka Duga Čakovec, 2005.

jako vole." (S)³⁹ Iako je nedostaje kontakta i boljeg prijenosa vibracija, za održavanje terapija uspješne su i video snimke, odnosno online zvučni programi koje voditelji postavljaju na *You Tube*. Mladi i novi voditelji terapija vole dijeliti svoja iskustva i snimke terapija i putem *Instragrama*. Danas društvene mreže mogu biti dobar medij širenja zajednice poput ovakve, a osim društvenih medija tu su i oni poput televizijskih emisija i intervjua.

³⁹ Sudionik (Intervju)

5. ZAKLJUČAK

Primarni cilj bio je saznati što je terapija zvukom. Ova metoda liječenja zvukom uistinu može biti vrlo korisna da dok čitanjem određene literature i saznavanjem o njenim učincima poželimo biti dio ovakve zajednice. Zajednice koja se bazira na pomaganju sebi, drugima, na dovođenju duševnog i fizičkog mira u naša tijela, te prirodni, tjelesni sklad i harmoniju.

Terapeuti i sudionici stvaraju vrlo važan odnos koji se sastoji i na međusobnom povjerenju. Kroz terapiju, osim što se uči u svom umu i tijelu, uči se i o njenim elementima, ponajviše vibracijama, pa nadalje i samoj glazbi i instrumentima.

S jedne strane sudionici, odnosno polaznici u početku otkrivaju blagu sumnjičavost, ali nakon terapije otkrivaju se nova stanja našeg tijela. Tijekom terapija stvaraju se nova prijateljstva, nova iskustva i mnogo predivnih svjedočanstava. Za polazak je potrebna dobra volja, želja da si pomognete, želja sa upoznavanjem novih ljudi i spoznavanjem mira.

Na terapiju zvuka može se gledati kao na metodu liječenja i pomaganja, kao način izražavanja i kreativnosti te kao nešto što nas može pratiti kroz život uz bilo koju njezinu sastavnicu, bilo zvuka, vibracija, dobrih stvari koje možemo kroz istu manifestirati ili stečenih novih prijatelja.

SAŽETAK I KLJUČNE RIJEČI

Terapija zvukom

Rad otkriva što je terapija zvukom, njene glavne sastavnice poput zvuka, vibracije... Govori i o sličnim alternativnim načinima liječenja putem glazbe ili određenih instrumenata.

Saznajemo glavne detalje i o ostalim elementima, njenim voditeljima i polaznicima te kakav učinak terapija zvukom ima na ljude. Također otkriva nove kreativne i psihološke strane zvukovnih terapija i što čini zajednicu ovakvih posebnih ljudi te kako se oni šire. Rad se temelji na znanstveno-istraživačkoj metodologiji.

Sound therapy

The paper work reveals what sound therapy is, its main components such as sound, vibration... It also talks about similar alternative treatments through music or certain instruments. We also learn the main details about other elements, its leaders and participants, and what effect sound therapy has on people. It also reveals new creative and psychological aspects of sound therapies and what makes a community of such special people and how they are expanding. The paperwork is based on scientific research methodology.

KLJUČNE RIJEČI: glazba, liječenje, terapija zvukom, vibracija, voditelji i polaznici, zajednica, zvuk.

KEYWORDS: community, leaders and participants ,music, sound, sound therapy, therapy, vibration.

LITERATURA:

1. Burić Sarapa, Ksenija i Katušić Ana – Primjena muzikoterapije kod djece s poremećajem iz autističnog spektra – Zagreb, 2012. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/>
2. Campbell, Don – Mozart efekt – Primjena moći glazbe za iscjeljivanje tijela, jačanje uma i oslobađanje kreativnog duha – Dvostruka Duga Čakovec, 2005.
3. Crnković, Danijel i suradnici – Muzikoterapija – Umjetnost glazbe kroz umijeće liječenja, Naklada Slap, Zagreb, 2020.
4. Dearling, Robert – Enciklopedija glazbala – Znanje d.d., Zagreb, 2005.
5. Degmečić Dunja, Požgain Ivan and Filaković Pavo – Music as Therapy / Glazba kao terapija – Preuzeto s <https://www.jstor.org/>
6. Divljaković Kristina, Lang Morović Maja, Kraljević Marija, Matijević Valentina, Maček Trifunović Zvezdana – Terapija glazbom i ritmičke slušne stimulacije u radu s hospitaliziranom djecom – Zagreb, 2014. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/>
7. Enciklopedija za mlade – Larousse glazba – ABC Naklada, Zagreb, 2004.
8. Harnoncourt, Nikolaus – Glazba kao govor zvuka – Algoritam, Zagreb, 2005.
9. Hess, Peter – Zvučne zdjele za zdravlje i unutarnju harmoniju – Zvučna masaža po metodi Petera Hessa – Prema Vama d.o.o., Hrvatska, 2012.
10. Kelemen, Milko – Svjetovi zvuka – Matica hrvatska Slatina, 1999.
11. Levitin, Daniel – Mozak i muzika – Vuković i Runjić, Zagreb, 2016.
12. Lidia Kataryńczuk-Mania - Sound Therapy in Prophylaxis and Speech Therapy Rehabilitation, 2011. Journal Of Speech and Language Pathology, volume 1, issue 1 Preuzeto s: http://www.jslp.uz.zgora.pl/files/jslp_v1_n1_48-62.pdf
13. Majsec Vrbanić, Valerija, Breitenfeld, Darko – Muzikoterapija – Pomozimo si glazbom – Music play, Zagreb, 2011.
14. Meixner, Josip Joe – Glazba kao lijek, Samoterapija zvucima koji liječe – Tisak INTERGRAFIKA – TTŽ d.o.o., Zagreb, Vlastita naklada, Sisak, 2018.
15. Mihajlovski, Zoran – 2013. Preuzeto s - <https://hrcak.srce.hr/>
16. Music Therapy and Group Work: Sound Company; Marian Jenkyns, Alison Davies, Eleanor Richards
17. Ortiz, John M. The Tao of Music, Sound Psychology: Using Music to Change Your Life. Samuel Weiser Inc., 1997. Preuzeto s: https://books.google.vg/books?id=5kBh0FvRZLEC&printsec=copyright&source=gbs_pub_info_r#v=onepage&q&f=false

<https://xj.codeb.site/download.php?file=the+tao+of+music+sound+psychology>

18. Salamon E., Kim M. Beaulieu J., B. Stefano G., Therapy Induced Relaxation: Down Regulating Stress Processes and Pathologies, 2002 BioSonic Enterprises Preuzeto s: <http://www.biosonics.com/uploads2011/SoundTherapyInducedRelaxation.pdf>
19. Škrbina, Dijana – Art terapija i kreativnost – Multidimenzionalni pristup u odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji – Veble commerce, Zagreb, 2013.
20. Winkelman, Michael - "Shamanism and the Origins of Spirituality and Ritual Healing", 2010., Equinox Publishing Ltd

MREŽNI IZVORI:

1. Alkemija Glasa - http://www.knap.hr/centar/radionice_tecaji.asp?id=88
2. Alkemija Glasa – Melita Lovričević za In Magazin - https://m.facebook.com/watch/?v=278973143633350&_rdr
3. Budi Dobro - Glazba za opuštanje, meditaciju i smirenje – muzika za opuštanje - <http://budidobro.com/glazba-za-opustanje/>
4. Glazba za opuštanje, meditaciju i smirenje – muzika za opuštanje - <http://budidobro.com/glazba-za-opustanje/>
5. Kreacija Života – Vibracijsko iscjeljivanje zvukom - <http://kreacijazivota.hr/vibracijsko-iscjeljivanje-zvukom/>
6. Prema Vama – Zvukoterapija - <https://premavama.com/kategorija-proizvoda/zvukoterapija/zvucne-zdjele/>
7. Sensa - Moždani valovi: beta, alfa, theta i delta stanja - <https://www.sensa.hr/clanci/tretmani/mozdani-valovi-beta-alfa-theta-i-delta-stanja>
8. Shanti - <https://shanti.hr/>
9. Svjetlo riječi – Utjecaj glazbe na čovjeka - Utjecaj glazbe na čovjeka - <https://www.svjetlorijeci.ba/novosti/utjecaj-glazbe-na-%C4%8Dovjeka>
10. Trans - promijenjeno stanje svijesti koje se očituje kao sužena svjesnost o onome što se oko pojedinca događa, a uključuje i promijenjeni doživljaj vlastitoga identiteta te smanjenje motoričke aktivnosti i govora. – Hrvatska Enciklopedija - <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=62010>
11. Zen Sound - Na rubu znanosti - Peter Hess – Terapija zvukom <https://www.youtube.com/watch?v=evvs1NZskC4>

12. Zen Sound – Peter Hess; Zvučna masaža - <https://www.zensound.co.uk/hr/peter-hess-zvucna-masaza/>

13. Zen Sound - Prilog o ZEN SOUND zvukoterapiji na HTV1, Život je lijep - <https://www.youtube.com/watch?v=Vouy9DTaQ8I>

OSTALI IZVORI:

Sudionici u razgovorima