



U grupnoj i individualnoj terapiji mogu sudjelovati svi koji imaju glas, bez obzira na to znaju li pjevati ili imaju li sluha

ZVUKOTERAPIJA LIJECI I AKONE ZNATE PJEVATI

**ISCJELJVANJE ZVUKOM DOKAZANO
JE UČINKOVITA METODA KOJA KORISTI
VIBRACIJU ZVUKA ZA UKLANJANJE
POSLJEDICA STRESA, ZA RELAKSACIJU I
POBOLJŠANJE ZDRAVLJA TE PODIZANJE
RAZINE SVIJESTI**

Piše **Mirka Majoli**
Snimio **Darko Tomaš/ CROPIX**

Zvuk se od davnina koristio u terapeutske svrhe, u slavlјima, ceremonijama, ritualima, meditaciji, iscijeljivanju. I suvremeno se društvo sve više bavi utjecajem vibracija zvuka na ljudsko zdravlje. Popularno se ova metoda naziva zvukoterapija, a vodi se načelom da sve što je živo vibrira i da je svaka vibracija zvuk. Koristi određene frekvencije kako bi putem zakona rezonancije utjecala na svaku stanicu u tijelu.

Glas je najmoćniji instrument

U zvukoterapiji se koriste zvuk, glas i glazba, a instrumenti pomoću kojih se tehnika provodi su tibetanske i kristalne zdjele, gongovi, bubenjevi, šuškalice, muzičke viljuške, a najmoćniji instrument

**OPUŠTA
ZVUK PRODIRE
DUBOKO U
TKIVO**



Ivana Novačić je zvukoterapeut

je ljudski glas. - Zvukoterapija balansira lijevu i desnu moždanu polutku. Lijeva polutka zadužena je, među ostalim, za logičko razmišljanje, analizu i pisanje, a desna za kreativnost, umjetnost i intuiciju. Jedna od tih strana često je manje ili više zastupljena, a zvukoterapijom se postupno dovode u sklad.

Ne morate znati pjevati

Kada su one u balansu, postupno se događa proces regeneracije. Mi ljudi, kao i sve oko nas, imamo jedinstvenu izvornu vibraciju. Kad se rodimo, ona je savršena, a kako odrastamo, narušava se zbog vanjskih i unutarnjih faktora. Uz pomoć terapije zvukom tijelu i čitavom svom biću na staničnom nivou malo-pomalo vraćamo tu izvornu vibraciju. Glas je najkreativniji i najstariji glazbeni instrument koji ima veliku snagu i utjecaj na nas i na našu okolinu. Tonovima, zvukovima i melodijama koje proizvodimo možemo si uvelike olakšati stanja stresa, boli i neravnoteže. Suprotno od toga, kad se glas koristi na pogrešan način, može izazvati vrlo neugodne i negativne efekte - tumači Ivana Novačić, profesorica pjevanja i glazbene kulture te diplomirani

zvukoterapeut. Vokalnom terapijom naša se pažnja fokusira na sadašnji trenutak. Um se za to vrijeme prisiljen koncentrirati na zvuk glasa, a ne na mentalnu buku koja se često odvija u njemu.

- Ta glasovna meditacija je kvalitetno vrijeme koje posvećujemo sebi u obliku kreativnog izražavanja i relaksacije. Prilikom zatvaranja vrata stresu i bilo kakvo vrsti napetosti ili nemira. Terapeutski rad s glasom pomaže nam da otpustimo naše emocionalne i mentalne traume. Na taj način brže se oslobađamo emocija poput ljutnje, agresije, frustracije, ljubomore, straha, konfuzije i napetosti - kaže Ivana Novačić i dodaje da se na radionicama grupne zvukoterapije kombiniraju i tehnike relaksacije, meditacije, vizualizacije, kromoterapije (terapije bojama), disanja te tehnike rada s glasom poput recitiranja, toniranja, vokaliziranja i pjevanja.

U radu s glasom koriste tradicionalne i suvremene slogove, vokale, zvukove, mantre, pjesmice i ojkalice koje ugovornom registru ili na određenom tonu toniraju, vokaliziraju ili pjevaju.

- Tu su uključeni zvukovi i slogovi iz istočnjačkih tradicija (Indija, Tibet, Japan i Kina), pjesme i slogovi američkih Indijanaca, močni slogovi i riječi iz kršćanske tradicije, gregorijanski korali, suvremeni transformacijski zvukovi, gange i još mnogo toga - kaže I. Novačić.

U grupnoj i individualnoj terapiji mogu sudjelovati svi koji imaju glas, bez obzira na to znaju li pjevati ili imaju li sluha.

Na što sve djeluje

Dokazano je da zvuk djeluje na imunosni i endokrini sustav. Zvukoterapija pomaže u opskrbi tijela i mozga kisikom, usporavanju pulsa, normaliziranju tlaka, opuštanju žila, podizanju imuniteta, uz nju se oslobađaju hormoni poput endorfina i melatonina, ubrzava se oporavak i zarastanje rana. Blagotvorno djeluje kod depresivnih stanja, anksioznosti, visokog krvnog tlaka, poremećaja cirkulacije, bolnih zglobova, opstipacije, glavobolje, prehlade, nervoze, napetosti. Osim toga, ublažava različite bolove, pridonosi bržem postoperativnom oporavku, oslobađa nas blokada, potiče kreativnost i intuiciju, poboljšava koncentraciju, opušta.

**ZAŠTO JE
PLUS**

JOŠ DOBROBITI

- **Zvukoterapija kod djece povoljno djeluje u rješavanju problema noćnog mokrenja, strahova, a odlične rezultate postiže kod autistične djece i kod ADHD poremećaja.**

- **Zdrave ljudi zvukoterapija stimulira, daje im dodatnu snagu za dnevne aktivnosti, podiže produktivnost i kreativnost.**

- **Osobama narušenog fizičkog, mentalnog i psihičkog zdravlja zvuk donosi olakšanje od bolova i ostalih tegoba koje uzrokuju stres i napetost.**

THETA VALOVI OPUSTAJU

Za vrijeme zvukoterapije u mozgu se aktiviraju alfa valovi te još dublji theta valovi koji dovode do stanja duboke relaksacije i pomažu kod raznih disbalansa. Moždani valovi se usporavaju, obje moždane polutke se uravnotežuju te počinje proces samoiscijeljenja.

