

vital

MAGAZIN ZA ZDRAVLJE I KVALitetu ŽIVOTA

New Age

Zvukoterapija,
čarobna moć zvuka

ZDRAVLJE I LJEPOTA

Vaše lice valjda zaslužuje
pravu kremu. Koju?

Kad su nokti dio vašeg
imidža

DOSSIER:

CARSKO DOBA PROLJETNIH
I LJETNIH ALERGIJA

DEVET IZNENAĐUJUĆIH NAČINA
DA IZBJEGNETE RINITIS

PMS

ili sedmodnevna mora
mnogih žena: kako ga
prepoznati i kako ga ublažiti

LJEPOTA I NJEGA
6 NAČINA
KAKO
SPRŽITI
CELULIT

RODITELJI I DJECA
Medicinske aplikacije s
majčinskim instinktom



NOVO

Imamo nos
za inovacije
koje spašavaju
od alergije!

EKTOIN
+
MORE



AQUA MARIS® Ektoin www.aqua-maris.hr

Isprobajte novi, 100% prirođan i klinički dokazan sprej za nos u kojem smo spojili iscjeljuća svojstva mora i snažno djelovanje inovativne supstančije ektoina.

Zaštitni sloj Ectoin™-Hydro-Complex čuva sluznicu nosa od alergena i smanjuje simptome alergije. Bez konzervansa, prikladan je za djecu i nojsojetljivije pacijente.

Savjete i obavijesti o JGL proizvodima možete dobiti ponedjeljom, srijedom i četvrtkom od 15 do 19 h pozivom na broj našega savjetovatelja 01 - 3010 946.

Lift the Senses.
Osnažite osjeće.

jgl
Kao kap vode na danu

sadržaj vital Broj 5/6 2014

4-11 LJEPOTA I NJEGA:
I nokti su dio imidža

10-17 LJEPOTA I NJEGA:

Treba li vašem liceu krema protiv bora
2025 ZDRAVLJE I NJEGA:
Može li bez celulita?

26-29 ZDRAVLJE I LJEPOTA:

Fina, meka stopala

30-31 ZDRAVLJE I LJEPOTA:

Živite mladenački, osjećajte se mlađo!

32-35 ZDRAVLJE I ZNANOST:

Dragana Mladenović: Kako postati i ostati zdravi uz NLP

36-41 KOMPLEMENTARNA MEDICINA:

Ivana Novaković: Neodoljiva moć zvuka

42-45 PRIRODA POMAŽE:

Uljepršajte život metvicom

46-48 ISTRAŽIVANJE:

Tumori hipofize - prolaktinomi

50-51 ZDRAVLJE ŽENE:

Hiperprolaktinemija kao uzrok neplodnosti

52-57 ZDRAVLJE ŽENE:

PMS - kako ga prevladati

58-61 SPECIJALNA BOLNICA SVETI VID, BEOGRAD

Kako najbolji liječnici na svijetu rješavaju kataraktu u "SVETOM VIDU"

62-63 DENTALNA MEDICINA:

Crveno-bijela estetika za prirodn osmijeh

64-66 RODITELJI I DJECA:

Medicinske aplikacije s majčinskim instinktom

67-69 OFTALMOLOGIJA:

Kad oči peku...

70-71 ORTODONCIJA:

Od lingvalnog aparatice do obnove tkiva iz vlastite krvi

74-83 DOSSIER:

Carsko doba alergija

84-87 ZDRAVLJE I ZNANOST:

Odmorite se i rehabilitirajte u Crikvenici

88-95 ZNATE LI ŠTO JEDETE:

Dobar kao kruh...

98 ZNATE LI

ŠTO JEDETE?

Slatko bez glikemijskog indeksa

10

36

52

67

74

88



KOZMETIČKA ART DECO
Generalni zastupnik brandova ARTDECO i PHYRIS
Karmela d.o.o., Tomislavova 3,
21000 Zagreb
+385 (1) 39 12 191
+385 (1) 39 42 148
E-mail: kameja@kameja.hr
www.artdeco.de

Broj 5/6, 2014. GODINA IV
Nakladnik:
Centar zdravlja Higija
Kuščanovac 2, Zagreb
www.higija.eu

Glavna i odgovorna urednica:
Nera Karolina Barbirac
higija@higija.eu
Svetlana Čebar svetlana@higija.eu

Promocijske glavne urednice:
Dolores Hrenzenjak
marketing@higija.eu
doloreshrenzenjak@gmail.com

Urednica deska:
Bojana Cesarec
higija@higija.eu

Urednica ljeputa:
Iva Lechner
redakcija@higija.eu

Lektura i redakcija:
Mario Prilika

Redakcija:
Irena Šimac, Ivana Martinčić,
Tina Šimunić, Vesna Haninić,
Gabriela Biti, Robert Hofmann, Ivana Kovac,
Lelija Popović, Danica Planata, Mario Prilika, Kristina Cesarec, Bojana Cesarec.

Art director:
Goran Ferencik
gferencik@gmail.com

Marketing:
Elite marketing, Zagreb
marketing@higija.eu
propaganda@higija.eu
glasila@higija.eu
office@higija.eu
Tel: 01 6011 596,
01 6011 598,
01 6011 599
01 5510 245

Prodajka:
Online izdavanje:
www.vital.com.hr

Proizvodi se i tisku u Hrvatskoj



Neodoljiva MOĆ ZVUKA

U hrvatskim se medijima u novije vrijeme sve više govori o utjecaju vibracija zvuka na ljudsko zdravlje. Pioniri zvukoterapije nastoje znanje o iscijeliteljskoj moći zvuka proširiti među svim generacijama jer je iscijeljivanje zvukom znanstveno dokazano kao učinkovita metoda koja se koristi u postizanju harmonije i čitav sustav se vraća u svoju izvornu frekvenciju...

Kroz povijest se zvuk koristio terapijski prilikom iscijeljivanja, u ritualima, svetim ceremonijama i meditaciji. Po tomu su bili poznati posebice Tibetanci, Hindusi, američki Indianci, Aborigini, Kelti, Egipćani, razna afrička plemena. Pritom su se služili raznim predmetima. Tako najstarije poznate metalne zdjele, koje se prepoznaju kao **tibetanske**, datiraju od prije pet tisuća godina. Na području stare Perzije u takvim se zdjelama sklođivalo i pripremala hrana.

Zdjele su uvek bile istoga oblika i sličnoga sastava materijala. Na području Tibeta terapijske zdjele se spominju prije oko 1200 godina. Međutim, mogu se naći i u Nepalu, Sjevernoj Indiji, Bengalu i Butanu – i to vrlo sličnoga oblika. U nekim drugim dijelovima Azije, primjerice u Kini, na Tajvanu, u Vijetnamu i u Japanu izrađuju se „pjevajuće zdjele“, ali se razlikuju od himalajskih, odnosno tibetanskih.

Suvremena proizvodnja tibetanskih zdjeala locirana je u Nepalu, a izraduju ih vršni obrtnici,

po svojoj izvrsnosti poznati dlijem svijeta budući da se upravo ti proizvodi najčešće koriste u zvukoterapiji.

Izrađuju se od sedam metala, koji korespondiraju planetima Sunčeva sustava: **zlatu za Sunce; srebro za Mjesec; željezo za Mars, bakar za Veneru; živa za Merkur, kostar za Jupiter i olovu za Saturn**.

Mnoge stare civilizacije koristile su moć zvuka u svrhu poboljšanja zdravlja. U današnje vrijeme ima sve više znanstvenih i kliničkih dokaza koji ukazuju na pozitivno djelovanje vibracije zvuka u radu sasobama svih dobnih uzrasta.



TIBETANSKE I LIHIMALAJSKE ZDJELE: Svakako je razlika između ručnih kovačkih i strojno izrađenih zdjeala, budući da ručno radene zdjele imaju bolju kvalitetu zvuka i time učinkovitost, odnosno ljekovitost. Zanimljivo je da se izraduju na za tu svrhu posebno odabranim lokacijama s vrlo visokim vibracijama na zemlji. Obično ih kiju po tri majstora, koji za vrijeme izrade pjevaju svete mantere kako bi zdjele nakon izrade imale što čišću energiju.

Znano je, tibetanske zdjele imaju čudotvoran utjecaj na sve ljude, bez obzira na njihovu dob. Na zvuk tibetanskih zdje- la dobro reagiraju i djeca, kod kojih je uočeno kako ih umiruje, ublažava im hiperaktivnost, poboljšava koncentraciju kod učenja i smanjuje strah. Vrlo djelostvorna djeluju na autističnu djecu i na ADHD poremećaj (Poremećaj hiperaktivnosti i manjka koncentracije).

Tibetanske su zdjele tip zvona, a klasificiraju se kao **stojče zvono** koje ne visi već je položeno na podlogu i udara se baticom. Ozvučenjem tibetanske zdjele dobije se zvuk koji sadrži osnovnu, odnosno stvaralačku frekvenciju. Zdjele imaju od tri do 20 frekvencija, alikvotnih tonova uz osnovni ton. Najčešće se čuje **dominantna baza** – muzički ton i **dominantni diskant** – ženski ton. Dužina zvučenja zdjele varira od 20 sekundi do tri minuta. Dakako, pri tomu se čuje i kvalitetna zvuka. Zdjele se, uglavnom, koriste za: opuštanje, iscjeljenje, fokusiranje umu, meditaciju, prizivanje andela, energiziranje vode i hrane.

PORUKE IZ VODE: Ljudsko tijelo sastoje se od 70 posto vode. Zahvaljujući upravo vodi, valovi zvuka prodiru duboko u tijelo, donoseći sklad i duboko opuštanje u svaku stanicu. Zvuk ima velik utjecaj na formiranje kristala vode. Upravo o tome govori **Masaru Emoto** u svojim knjigama „Poruke iz vode“ i „Ledeni kristali“. On je pri niskim temperaturama snimao stvaranje kristala vode koji su bili pod utjecajem glazbe, zvuka i riječi. Fotografije kristala dirljivih čipkastih šesterokutnih oblika bili su rezultat glazbe Bacha i Mozarta, kao i riječi poput ljubav i hvala. Hevy metal glazba, loša okolina i destruktivne riječi utjecale su pak na vodu tako da →

VITAL NEW AGE

1, 2, 3 Uz kvalitetnu zdjelu dolaze i bati kojima se zvuk rukom strucnjaka oblikuje po potrebi terapije.



ZVUKOM PROTIV UMORA

Mitchell Gaynor MD, ljevcnik iz sveučilišne bolnice "Well Cornell Medical College" u New Yorku, autor je knjige „The Healing Power of Sound“ (Ljekovita moć zvuka) i pionir je zvukoterapije na Zapadu. Dr. Gaynor već nekoliko desetljeća uspešno primjenjuje zvukoterapiju na onkološkom odjelu centra za komplementarnu i integrativnu medicinu. S obujelim pacijentima ima odlične rezultate, koji se odražavaju na povlačenju tumorskih bolesti. Uz pomoć vođene zvukoterapije i uvođenja nekliko tehnika relaksacije i meditacije daje pacijentima alat za svakodnevno korištenje u svrhu oporavka. Recidivi se znatno smanjuju. Po uzoru na njegovu praksu, mnoge privatne klinike uvođe takav način komplementarne terapije u postoperativnu njazu. Kao dopuna osnovnoj terapiji, zvukoterapija se uvođi i u alapsku medicinu te se u određenoj mjeri koristi u akupunkturi, kiropraktici, homeopatiji, fizikalnoj medicini, raznim vrstama masaže, kristaloterapiji i bioterapiji. U novije vrijeme zvukoterapija je neizostavna u wellness i yoga centrima širom svijeta, a kroz takve radionice u nas nalazi put i do šire javnosti.

je poprimila kaotične i bezoblične forme. Harmonični zvukovi tibetanskih zdjela i nekih drugih akustičnih instrumenata djeluju na stanicu strukturu. Svaki atom, molekula, stanica i svaki organ u našem tijelu imaju jedinstvenu frekvenciju. Smatra se da bolest nastaje kada je izvorna frekvencija naorušena unutarjim ili vanjskim utjecajima. To mogu biti energetski, kemijski, emociонаlni, fizički i mehanički utjecaj. Zvukoterapijom, meditacijom, postoji se harmonija i iscjeljenje u naš sustav i vraća izvornu frekvenciju. Osobama dobrog zdravlja zvuk biva podrška, daje energiju za dnevne zadatke, kreativnost i produktivnost. Onima naorušenog fizičkog, mentalnog i psihičkog

TIBETANSKE ZDJELE

Napravljene su od sedam vrsta metala koji korespondiraju sa sedam planeta Sunčevog sustava (zlato, srebro, kositar, bakar, željezo, živa, olov). Njihova starost varira, pa kod njih vrijedi pravilo: „Še starije to bolje“. Ručno su kovane u posebnim uvjetima proizvodnje. Imaju vrlo ugodnu i bogatu mješavinu zvuka. Osim osnovnog tonira, imaju i specifične akustičke karakteristike, tj. prizvode velik broj alkoholnih tonova. Jednim udarcem palice možemo prizvesti zvuk koji potraje i do nekoliko minuta. Različite veličine zdjela imaju i različite funkcije, a harmonički skladno ugoden set zdjela idealan je za zvukoterapiju.



Tibetanske zdjele koje se koriste u zvukoterapiji napravljene su od sedam vrsta metala, koji korespondiraju sa sedam planeta Sunčevog sustava (zlato, srebro, kositar, bakar, željezo, živa, olov). Kako su posirnji zdjele različite starosti, za njih vrijedi pravilo da su bolje što su stariji...

zdravlja zvuk će donijeti olakšanje od bolesti i tegoba koje uzrokuju stres i napetost. Ukratko, zvukoterapija djeluje na poboljšanje stanja kod: nesniscice, slabe cirkulacije, visokoga tlaka, prehlade, depresije, strahova i napesti. Uz to, ublažava bolove različita podrijetla; pridonosi bržem oporavku u postoperativnom razdoblju, oslobođa od blokada raznih vrsta, potiče kreativnost i intuiciju, daje bolju koncentraciju te izvršnu opušću. Riječju, oslobođa od negativnih obrazaca, obnavlja radost života i podiže samopouzdanje. Kada ste u stanju harmonije, vaš potencijal doći će do izražaja, bit će zadovoljni i ispunjeni.

5 VRSTA ENERGIJA I BOJA

ZELENA – energija ljubavi i odnosa prema sebi;

CRVENA – materijalna ili fizička energija;

ŽUTA – mentalna ili intelektualna energija;

PLAVA – duhovna ili spiritualna energija;

BIJELA – psihička ili emocionalna energija.

ZVUKOTERAPIJA DJELUJE NA 4 NAČINA: vibracijskim djelovanjem; zakonom rezonancije; balansiranjem lijeve i desne moždane polutke; relaksacijom. Znanstveno je dokazano da zvuk djeluje na naš autoimunit i endokrini sustav. Ako je neki organ u tijelu bolesstan, njegova zvučna vibracija bit će uklonjena i zamijenjena izvorom vibracijom te će se na taj način stanje poboljšati. Zvuk zdjele otpušta napetosti i odstranjuje blokade fizičkog tijela, a na supitnoj razini umire emocionalno i mentalno tijelo. Sve niže vibracije iz našeg tijela odlaze i bude se izvorne frekvencije stanica, organa i čitavog našega bića. Za to je najzaslužniji zakon rezonancije, koji kaže – kada se jedan energetski sustav susreće s drugim istim sustavom, njihove →

RIJEĆ O STRUČNJAKU - IVANA NOVAČIĆ

Zvukoterapeutske radionice Ivane Novačić odvijaju se jednom na tjedan i obuhvaćaju: korištenje tibetanskih zdjela, zvona, gonga, indijanskog bubnja i vlastitog glasa...

Ivana Novačić, organizatorica radionice zvukoterapije, provodi edukaciju za rad s tibetanskim zdjelama i korištenjem glasa u terapeutске svrhe te individualne i grupe zvučne kupke. Radi s etno-instrumentima koji se ne uče na Muzičkoj akademiji: tibetanskim zdjelama različitih veličina, egzotičnim zvonima, tingshornom, feng-shui gongom, indijanskim bubnjem i glasom. Od suvremenih instrumenta: glazbenih umjetnika i komornih umjetnika.

Zvukoterapijom se počela baviti kao logičnim nastavkom glazbenog djelovanja. Kao pjevačica solistički nastupa u mnogim hrvatskim kulturnim centrima i u kojima u poslijepodne vrijeme organizira besplatna predavanja na temu zvukoterapije. Osim predavanja i individualnih treninga, trenutno vodi i grupnu zvukoterapiju u CzK Trešnjevka, Domu kulture Prečko; CzK "A. Cesarec" i Centru "Apolon". Uskoro kreće i s terapeutskim igraonicom za djecu u CzK Peščenicu. Priprema u svibnju i prvi interaktivni zvuci performans u CzK grada Zagreb (u Vukovarskoj ulici) te u CzK Novi Zagreb, gdje će, uz korištenje glasa, svirati i sve terapijske instrumente. Organizira edukativne vikend-seminare o radu s tibetanskim zdjelama i glasom.

U pregovorima je s Tonyem Necom o reuzimanju licencije Cosi Instituta za Hrvatsku. S njim je 14. ožujka prvi put organizirala predavanje o zvukoterapiji i edukativni seminar u Zagrebu u Event Centru, Illic 107.

Također, za razdoblje od 30. kolovoza do 6. rujna ove godine priprema na otoku Ižu sedmoodnevni certificirani edukativni seminar o zvukoterapiji, koji će voditi Antony Nec, a ona će sudjelovati kao asistent i prevoditeljica. Zvukoterapeutske radionice Ivane Novačić odvijaju se jednom na tjedan i obuhvaćaju: korištenje tibetanskih zdjela, zvona, gonga, indijanskog bubnja i vlastitog glasa. Tehnike relaksacije, vizualizacije, disanja i meditacije. Aktivno korištenje glasa u terapeutске svrhe.

Voditeljica projekta Ivana Novačić akademski je obrazovana glazbenica, solo-pjevačica i prof. glazbene kulture. Diplomirana je zvukoterapeutkinja. Educirala se na Institutu za zvukoterapiju u Engleskoj (koji ima status komplementarne medicinske udruge). Utežljiteljica je udruge ljubitelja zvuka Phono.

mob: 091 9713156, tel: 3750540
mail: phono7@gmail.com
<http://www.medikus.hr/novosti/1480-predavanje-zvukoterapija.html>
<http://drumidam.info/vijesti/predavanja/8968-zvukoterapija-predavanje.-gost-iz-englleske-anthony-nec-m-st>



U svom se radu Ivana Novačić koristi brojnim instrumentima i glasom zavlačio o tome što kod pojedinih ljudi treba trdit.

VITAL NEW AGE

1, 2, 3 U integrativnoj zvukoterapiji koriste se kao tradicionalni instrumenti. Kristalne zdjele i veliki spektar zvučnih vlijuški jesu suvremeni instrumenti/alati.



vibracije moraju doći u stanje rezonan-

ce, tj. moraju harmonično zavibrirati.

URAVNOTEŽENJE I LI DOVOĐENJE U SKLAD: Obično je jedna od dviju strana mozga više ili manje razvijena (kod žena – desna, a kod muškaraca lijeva). Cilj je zvukoterapije postići uravnoteženje, odnosno polagano dovođenje u sklad obju strana moždanih polutki. Kada su one u balansu, spontano se događa proces čišćenja starih misaono-emocijonalnih uzoraka koji nam više ne služe i potuke se uravnotežuju.

DJELOVANJE ZVUKA: Sve što je živo

– vibrira. A svaka vibracija je zvuk. Ljudi, kao i sve oko njih, imaju jedinstvenu izvornu vibraciju. Prilikom rođenja ona je savršena, a tijekom odrastanja, zbog vanjskih i unutarnjih faktora, ona se neravna.

Terapija zvukom je ustvari vibracijska terapija pomoći koju tijelu i cijelom biću, na razini stanicu, vraćamo malo-pomalo njegovu izvornu vibraciju. Svaka misao, emocija, svaki organ je frekvencija – neki

vibronacijom modula i radionica može se usvojiti znanje za certificiranog i diplomiранog zvukoterapeutu te na kraju doći do majstorstva. Osim naveđenih mogućnosti, tu su i specijalizirani stupnjevi za odabранe instrumente i glas. U integrativnoj zvukoterapiji koriste se: gong, tibetanske zdjele, lingsha, tibetansko i balneško zvono, indijanski i tibetanski bubanj - kao tradicionalni instrumenti. Kristalne zdjele i veliki spektar zvučnih vlijuški spadaju u suvremene instrumente/alate. Upotrebljava se i ljudski glas kao najmoćniji i najstariji od svih instrumenata. Zvukoterapija se može raditi na mnoštvo načina. Najčešći je, međutim, individualni tretmani, zatim grupna terapija s odraslima i djecom, vrlo popularne zvučne kupke, bubnjarški krugovi itd.

ton. Mi smo u harmoniji kad smo ugođeni, zdravi i sretni. Kad smo u disbalansu, tada smo bolesni i nesretni. Optimalno zdravlje nastaje kada vibriramo u harmoniji i kada titramo na našoj najvišoj, izvornoj frekvenciji.

Ako je neki organ u tijelu bolestan, njegova zvučna vibracija bit će uklonjena i zamjenjena izvornom vibracijom te će se na taj način stane poboljšati. Posredno,

otklanja se napetost, grčevi, bol, nelagode i bolesti.

UNUTARNJI MIR: Zvuk nas dovodi i do unutarnjeg mira. Problem nalazeњa unutarnjeg mira jest um koji je uvijek aktivan, pun je misli i brija. Jako je teško ući u tihnu uz pomoćuma. Da bi se to postiglo, treba imati iskustvo Srca.

Osim instrumentima, u terapiji zvukom ko-

ristimo se i ljudskim glasom kao najmoć-

nijim alatom koji je svima dostupan. Kad pjevamo ili izgovaramo određene slove, vokale, duboko i dugo disemo. Tako naš disanje dovodi do smirenoga stanja uma – **alfa valova**. Rezonanca zvuka djeluje na nas iznutra, organi vibriraju i na taj način otpuštaju osjećaje koji su nijima povezani. Nešto je strah, ustajaju energija izbacujući i tijelo se regenerira. Glas postaje jasan, lijep, odlučan i siguran.

U grupnoj terapiji, zajedno s plemenitim zvukovima, koriste se i relaksacija, meditacija i vizualizacija. Na taj se način brže dolazi do Theta (4-7Hz) valova mozga, gdje smo izravno povezani s podsvjeću, pa možemo utjecati na oslobađanje ograničavajućih emocionalnih, mentalnih i genetskih obrazaca ponašanja i na oslobađanje potisnutih trauma. Jednostavno, zvukoterapija djeluje na sinhroniziranje dviju moždanih polutki te na taj način aktivira unutarnje regenerativne snage organizma.



Terapija zvučnim zdjelama u vodi.

UBLAŽAVANJE DEPRESIJE, ANKSIOZNOSTI: Također je dokazano da zvuk djeluje na autoimmuni i endokrini sustav. I to na način da opskrbljuje tijelo i možak kisikom, pa se usporava puls, uravnoteže se krvni tlak, opsuštaju se krvne žile, podiže se imunitet i oslobadaju se hormoni putem endorfina i melatonina. Ubrzava se oporavak i zaratanje rana... Kod djece povoljno djeluje kod problema s noćnim mokrenjem, strahovima, a poštije se izvrsni rezultati kod autistične djece i djece s drugim psihičkim poremećajima. Zvukoterapija je dobra i za nerođenu djevcu jer se osjet slaha javlja prvi: već s četiri i pol mjeseca prije rođenja.

Najveća blagodat zvukoterapije jest postizanje stanja harmonije, jer tada do izražaja dolaze vaši prav i potencijali, zadovoljni ste i ispunjeni, a drujima ste dobro društvo. □

RIJEČ O STRUČNJAKU - ANTHONY NEC

Fasciniram zvukom, najprije gregorijanskih korala u Katoličkoj crkvi, a potom i tibetanskim ritualnim metodama, Tony Nec opredjelio se za zvukoterapiju, u kojoj se koristi s više instrumenata metoda i u kojoj je postigao brojne uspjehe u svom radu...

Zukoterapeut i ravnatelj „Colour of sound instituta“ u Englesku, osnovanog 2003. godine, koji nudi brojne radionice, tele-seminare, profesionalne treninge u zvukoterapiji i kromoterapiji (terapiji bojamai). Više od 25 godina bavi se različitim terapeutskim tehnikama, ima studente širom svijeta, a radionice najviše organizira u Engleskoj i Irskoj. U ranj mlađosti imao je priliku slušati redovnike Katoličke crkve koji su pjevali gregorijanske korale i to ga je istinski doinjilo. Tada počinje njegova fascinacija zvukom, koji će ojačati nekoliko godina poslije, na putovanju Tibetom, gdje se susreće s tibetanskim zdjelama te upoznaje tehniku korištenja glasa u terapeutске svrhe.

Godine 1991. dobio je diplomu istočnojedine medicine i shiatsu, pa je otvorio holistički zdravstveni centar u Airthusu u Danskoj. Kao ravnatelj Cosi Instituta djeluje vrlo uspješno posljednjih deset godina. Institut kroz sustavnu edukaciju nudi različite stupnjeve znanja o korištenju instrumenata u terapijske svrhe.

Za svog boravka u Zagrebu sredinom ožujka, kada je mnogo toga rekao za emisiju „Na rubu znanosti“, održao je predavanje te vrlo uspješnu radionicu zvukoterapije, u organizaciji Ivane Novaković.



Fasciniram zvukom, najprije gregorijanskih korala, a potom i tibetanskim ritualnim metodama, Tony Nec opredjelio se za zvukoterapiju, u kojoj se koristi s više instrumenata metoda i u kojoj je postigao brojne uspjehe u svom radu...

1 **BALANSIRA LLJEVU I DESNU MOŽDANU POLUTKU:** Ljeva moždana polutka zadužena je između ostalog, za logičko razmišljanje, analizu i pisanje, dok je desna moždana polutka zadužena za kreativnost, umjetnost i intuisiju. Jedna od tih dviju strana je često manja ili više istaknuta, a zvukoterapijom postupno dovodimo u sklad obje moždane polutke. Kada su one u balansu, spontano se događa proces regeneracije.

KAKO POSTATI ZVUKOTERAPEUT

Kombinacijom modula i radionica može se usvojiti znanje za certificiranog i diplomiiranog zvukoterapeutu te na kraju doći do majstorstva. Osim navedenih mogućnosti, tu su i specijalizirani stupnjevi za odabranе instrumente i glas. U integrativnoj zvukoterapiji koriste se: gong, tibetanske zdjele, lingsha, tibetansko i balneško zvono, indijanski i tibetanski bubanj - kao tradicionalni instrumenti. Kristalne zdjele i veliki spektar zvučnih vlijuški spadaju u suvremene instrumente/alate. Upotrebljava se i ljudski glas kao najmoćniji i najstariji od svih instrumenata. Zvukoterapija se može raditi na mnoštvo načina. Najčešći je, međutim, individualni tretmani, zatim grupna terapija s odraslima i djecom, vrlo popularne zvučne kupke, bubnjarški krugovi itd.

ton. Mi smo u harmoniji kad smo ugođeni, zdravi i sretni. Kad smo u disbalansu, tada smo bolesni i nesretni. Optimalno zdravlje nastaje kada vibriramo u harmoniji i kada titramo na našoj najvišoj, izvornoj frekvenciji.

Ako je neki organ u tijelu bolestan, njegova zvučna vibracija bit će uklonjena i zamjenjena izvornom vibracijom te će se na taj način stane poboljšati. Posredno,

otklanja se napetost, grčevi, bol, nelagode i bolesti.

UNUTARNJI MIR: Zvuk nas dovodi i do unutarnjeg mira. Problem nalazeњa unutarnjeg mira jest um koji je uvijek aktivan, pun je misli i brija. Jako je teško ući u tihnu uz pomoćuma. Da bi se to postiglo, treba imati iskustvo Srca.

Osim instrumentima, u terapiji zvukom ko-

ristimo se i ljudskim glasom kao najmoć-

nijim alatom koji je svima dostupan. Kad pjevamo ili izgovaramo određene slove, vokale, duboko i dugo disemo. Tako naš disanje dovodi do smirenoga stanja uma – **alfa valova**. Rezonanca zvuka djeluje na nas iznutra, organi vibriraju i na taj način otpuštaju osjećaje koji su nijima povezani. Nešto je strah, ustajaju energija izbacujući i tijelo se regenerira. Glas postaje jasan, lijep, odlučan i siguran.

U grupnoj terapiji, zajedno s plemenitim zvukovima, koriste se i relaksacija, meditacija i vizualizacija. Na taj se način brže dolazi do Theta (4-7Hz) valova mozga, gdje smo izravno povezani s podsvjeću, pa možemo utjecati na oslobađanje ograničavajućih emocionalnih, mentalnih i genetskih obrazaca ponašanja i na oslobađanje potisnutih trauma. Jednostavno, zvukoterapija djeluje na sinhroniziranje dviju moždanih polutki te na taj način aktivira unutarnje regenerativne snage organizma.

UBLAŽAVANJE DEPRESIJE, ANKSIOZNOSTI: Također je dokazano da zvuk djeluje na autoimmuni i endokrini sustav. I to na način da opskrbljuje tijelo i možak kisikom, pa se usporava puls, uravnoteže se krvni tlak, opsuštaju se krvne žile, podiže se imunitet i oslobadaju se hormoni putem endorfina i melatonina. Ubrzava se oporavak i zaratanje rana... Kod djece povoljno djeluje kod problema s noćnim mokrenjem, strahovima, a poštije se izvrsni rezultati kod autistične djece i djece s drugim psihičkim poremećajima. Zvukoterapija je dobra i za nerođenu djevcu jer se osjet slaha javlja prvi: već s četiri i pol mjeseca prije rođenja.

Najveća blagodat zvukoterapije jest postizanje stanja harmonije, jer tada do izražaja dolaze vaši prav i potencijali, zadovoljni ste i ispunjeni, a drujima ste dobro društvo. □

KAKO DJELUJE ZVUKOTERAPIJA

1 **DJELUJE NA AUTOIMUNI I ENDOKRINI SUSTAV:** Znanstveni je dokazano da – ako je neki organ u tijelu bolestan, njegova zvučna vibracija bit će podignuta na razinu njegove izvorne zdrave vibracije („Zakon rezonancije“).

2 **AKTIVIRAJE ALFA I THETA VALOVE:** Tijekom zvukoterapije u mozgu se aktiviraju Alfa te, još dublji, Theta valovi, koji nas dovode u stanje duboke relaksacije i potpazu kod raznih disbalansa. Moždani se valovi usporavaju, obje moždane polutke se uravnotežuju te počinje proces samoscjeljenja...

3 **BALANSIRA LLJEVU I DESNU MOŽDANU POLUTKU:** Ljeva moždana polutka zadužena je između ostalog, za logičko razmišljanje, analizu i pisanje, dok je desna moždana polutka zadužena za kreativnost, umjetnost i intuisiju. Jedna od tih dviju strana je često manja ili više istaknuta, a zvukoterapijom postupno dovodimo u sklad obje moždane polutke. Kada su one u balansu, spontano se događa proces regeneracije.

40

41