



Kako djecu liječiti dobrim vibracijama

*Sve što je živo vibrira i svaka vibracija je zvuk.
A zvuk ima snažnu iscjeljujuću vibraciju, utječe na obnavljanje
stanica u tijelu, smiruje, oslobađa naše kreativne potencijale te
duboko uravnotežava i podiže razinu svijesti...*

Zvukoterapija djeluje na način da uravnotežava aktivnosti lijeve i desne moždane polutke, djeluje na autoimuni i endokrini sustav te aktivira Alfa i Theta valove mozga, koji nas vode do duboko opuštenoga stanja. Pri tome se tijelo i mozak opskrbljuju potrebnim kisikom, usporava se puls, normalizira se krvni tlak, opuštaju žile, podiže imunitet, oslobađaju se hormoni poput endorfina i melatonina, ubrzava se oporavak i zarastanje rana, potiče kreativnost, intuicija i koncentracija. 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 s osobama svih uzrasta.

ZVUKOTERAPIJSKA IGRAONICA ZA DJECU: Posrijedi je autorski projekt, napravljen u suradnji sa Centrom kulture na Peščenici. Gradski ured za socijalnu skrb podržao je ovu radionicu, program koje uključuje više od 60 sati rada s djecom od prvoga do šestoga razreda. Cilj ove radionice bio je upoznati djecu s pojmom zvuka i njegovim

utjecajem na nas. Polaznici su se upoznavali s plemenitim zvukovima terapeutskih instrumenata, sami su donosili sud o tome što im se sviđa više, a što manje, tj. koja frekvencija im u određenom trenutku više odgovara i pomaže. Budući da sve vibrira na određen način - naše tijelo i svaki organ u njemu imaju egzaktnu optimalnu frekvenciju. Ako nam neka frekvencija nedostaje, tijelo je upija u svoj sistem pomoću zakona rezonancije. Osim toga, djeca se na radionici zvukoterapije privikavaju na opuštanje, osvještavaju načine na koje si mogu pomoći kod određenih smetnji te poboljšati koncentraciju za učenje... sve to uz pomoć mašte, boja, igre, zanimljivih vođenih meditacija, upotrebe glasa, plesa itd. S instrumentima poput bubnja, gonga, zvučnih viljuški, pjevajućih i kristalnih zdjela radilo se na svakom polazniku, kako bi izbliza osjetili snagu i moć zvuka, koji - poput vala - prodire u svaku stanicu u tijelu, vraća



joj izvornu vibraciju te čisti i donosi razne dobrobiti. Svi zajedno radili smo i s ljekovitim zvukovima vlastita glasa, pa su djeca naučila kako si mogu sama pomoći kod određenog problema.

Dojmovi s radionice zvuka za mene su bili pomalo iznenađujući. U toj dobi djeca su često vrlo razigrana, pogotovo u situaciji kada s nastave dođu na igraonicu. Dočeka ih je potpuno novi i nepoznati svijet instrumenata i zadataka koje smo zajedno usvajali. Vrlo rado su aktivno sudjelovali u sviranju, plesu i radu s glasom, a lako su se prepuštali vođenim meditacijama i vizualizacijama uz pratnju instrumenata. Bogatstvo zvukova, frekvencija i ritmova - svi su polaznici mogli doživjeti izbliza, a to otkrivanje za njih je bilo čarobno iskustvo.

UČINAK KOD HIPERAKTIVNE DJECE: Kada djecu pitate kako je bilo na zvukoterapiji, svi u jedan glas viču "suuuper i cool". Kod hiperaktivne djece vide se promjene, tako da neki poslije radionice sami dolaze kako bi rekli: "Osjećam se puno mirnije"; "Ovo jako opušta" ili "Zvuk je plemenit"; "Osjetio sam da se sve otvorilo i prostrujilo kroz mene"; "Osjećam ugodne valove kako putuju po mom tijelu." Teško je reći koji instrument im je najdraži, ali poslije tuša s bubnjem komentari su bili: "Ovo je fantastičan osjećaj"; "Kao da se tuširam"; "Baš je moćno"; "Wooow"....

Poslije vođene vizualizacije s bojama, zaključak je bio: "Ova priča vam je bila prekrasna!"

Kombinacija aktivnoga rada, slušanja instrumenata i vođenih meditacija pokazala se dobrom jer su u kratkim, ali efikasnim periodima smirenja, introspekcije i slušanja, djeca zaronila u Theta stanje, koje se očitivalo u poboljšanoj koncentraciji, miru i boljem općem psihofizičkom stanju. Iskustvo rada s djecom dalo mi je nove ideje kako i dalje prezentirati zvukoterapiju. Stoga je osmišljena i radionica u Ilici 227, pod nazivom "Igrajmo se zvukom!", s izrazito kreativnim rješenjima. Osim spomenutog programa i instrumenata, svi polaznici dodatno aktivno mogu raditi s Orffovim instrumentarijem, pjevati, slušati prilagođenu glazbu uz priču, razvijati glas, vokalizirati ljekovite zvukove, slikati uz glazbu, plesati, raditi s raznim ritmovima, opuštati se uz pomoć zvuka i boja i još puno toga...

Zvukoterapija se u novije vrijeme ubrzano razvija tako da sada već postoji golem broj egzaktnih frekvencija koje dolaze kroz zvučne viljuške i kristalne zdjele te nam uvelike pomažu u prevenciji psihofizičkog zdravlja.

Tekst: Ivana Novačić

PHONOS, Udruga ljubitelja zvuka

www.phonos.hr • e-mail: ivananovac11@gmail.com



Ivana Novačić je akademski glazbenik, solo-pjevačica, prof. glazbene kulture i diplomirani zvukoterapeut. Organizira certificirane edukativne radionice zvukoterapije, individualne i grupne zvučne kupke. Radi s etno-instrumentima koji se ne uče na Muzičkoj akademiji: tibetanskim zdjelama različitih veličina, egzotičnim zvonima, cimbalima, gongom, indijanskim bubnjem, zvučnim viljuškama, kristalnim zdjelama i glasom. U radu s djecom upotrebljava i Orffov instrumentarij. Aktivna je kao pjevačica i slikarica te organizira interaktivne zvučne performanse. Kao prof. glazbe, pjevanja i zvukoterapeut educira i radi s djecom svih uzrasta. Član je "Hrvatskog društva glazbenih umjetnika" i "Hrvatskog udruženja orkestralnih i komornih umjetnika" te "British Complementary Medicine Association".

**Na terapiji zvukom:
Dijete: "Da li ste učili bubnjanje?"
Ivana: "Ne, učila sam pjevanje, a bubnjati sam znala čim sam primila bubanj..."
Dijete: "Onda ste vi bili Indijanac!"**

Zvukoterapija se u novije vrijeme ubrzano razvija tako da sada već postoji golem broj egzaktnih frekvencija koje dolaze kroz zvučne viljuške i kristalne zdjele te nam uvelike pomažu u prevenciji psihofizičkog zdravlja. U ovom slučaju ta su iskustva primijenjena na radionicama s djecom.

