

Mihin musiikin parantava voima perustuu?

MAGDALENA MÖLSÄ

Musiikin terapeuttisella käytöllä on ihmiskunnan historiassa vuosituhansia vanhat perinteet. Musiikkia on käytetty hoitomuotona ja hoidon välineenä. Se on liittynyt myös erilaisiin elämään, syntymään ja kuolemiseen liittyviin rituaaleihin.

Ääntä ei olisi olemassa ilman värähtelyä. Kaikki aine ja energia koostuu värähdyksistä ja aalloista. Soittimet lähettävät ääniaaltoja, jotka korvien tärykalvot ja aivokeskuksen saavutettuaan kuullaan musiikkina. Ääneksi kutsutaan karkeasti niitä ilmanpainevaihteluita, joita voidaan mitata ihmiskorvalla. Tosin ihmiskorvan rajallisuuden perusteella ei voida määrittellä, mikä maailmassa on ääntä ja mikä ei. Kuurokin ihminen voi tuntea musiikin värähtelyn, vaikka ei voikaan ”kuulla” sitä.

Musiikki on ilmiö, joka perustuu akustiseen värähtelyyn, jonka voi myös tuntea.

Ihmisen keho on myös elektromagneettinen ja akustinen värähtelyjärjestelmä, joka tuottaa sekä ääni- että sähkötoimintaa. Tajunnan syvimät kerrokset rakentuvat äänestä, värähtelyistä ja rytmistä. Ääni voi olla sisäisen maailman hallitsemisen ja jäsentämisen väline, jonka avulla voidaan avata väyliä ja mahdollistaa liikkuminen syvällisilläkin alueilla. Kehomme toimivat rytmisesti hengityksessä, sydämen sykkeessä ja unirytmisissä.

Äänimatka on somaattinen, reseptiivinen kokemus. Musiikki tuodaan kuuntelijan luokse. Musiikki vaikuttaa ihmisen keskushermostoon prosessointiin, vegetatiiviseen hermostoon, hengitykseen ja pulssiin. Musiikki vaikuttaa myös muutoksiin sydämen toiminnassa, saa aikaan hengitysfrekvenssin (hengitysliikkei-

den eli hengenvetojen luku aikayksiköissä) vaihtelua ja galvaanisia ihereaktioita (kämmenten hikirauhasten toiminnan vaihtelu) rentoutuneisuutta mitattaessa.

Voimme äänimatkan aikana sisäisesti maailmassamme nähdä värejä, muotoja, kokea hajuja ja makuja. Viritellä, käsittää ja viestiä erilaisia psyykkisiä merkityskokonaisuuksia. Rentoutua ja leikkiä. Äänimatka on luova reseptiivinen prosessi sekä kehoa ja mieltä rentouttava kokemus, joka lisää yhteyttä omaan kehoon. Kehotietoisuus-harjoitusten ja äänen terapeuttisten vaikutusten kautta tapahtuu syventyminen keho-mieli suhteeseemme sekä matka itseemme.

Äänimatassa käytämme useita erilaisia ääniterapeuttisia instrumentteja ohjailemaan kokemusta, jonka luomme yhdessä. Jokainen matka on yhtä kuin hetki, jonka jaamme. Ohessa lyhyt esittely erilaisista soittimista joita käytämme matkan aikana.

DIDGERIDOO

Didgeridooon (yirdaki, mago) iästä ei ole olemassa tarkkaa tietoa, mutta yleisen käsityksen mukaan se on maailman vanhin puhallinsoitin. Pohjois-Australian aboriginaalit ovat käyttäneet tätä puhallinsoitinta 1500 vuoden ajan. Pohjois-Australian aboriginaaliryhmille didgeridoo on seremoniallinen soitin, joka säestää laulua ja tanssia rituaaleissa.

GONGI

Gongi on idiofoninen lyömäsoitin, joka on valmistettu metallista. Gongin juuret löytyvät 3500 eKr. pronssikauden Jaavasta, Burmasta, Ammanista ja Kiinasta.

ÄÄNIMALJAT

Äänimaljojen soittamisen voi jäljittää 1000-luvulle. Sitä on käytetty meditaation ja erilaisten rituaalien tukena Tiibetiläisessä kulttuurissa. Metalliset kulhot tuottavat syvän, läpäisevän äänen, joka vaikuttaa solutasolla asti.

KOSHIT

Koshit ovat bambusta tehtyjä tuulikelloja, jotka ovat syntyneet käsityönä Pyreneiden juurella. Ne sisältävät kahdeksan metallista puikkoa, jotka tuottavat heleän äänen.

HANDPAN

Handpanin ”esi-isä” Hang kehiteltiin Sveitsissä vuonna 2000. Kyseessä on siis suhteellisen uusi soitinlaji, joka on sukua karibialaiselle steelpanille. Äänimatkoillamme mukana oleva handpan on suomalaisesta käsityöstä. Se on tehty metalliseksestä, joka on taottu kuperaan, kauniisti soivaan muotoon.

HULUSI

Kiinalainen ”kurpitsa-huilu” on ruokopuhallussoitin Kiinasta.

TAOLAINEN VESIKULHO

Kiinalainen vesikulho (TheChineseSpoutingBowl) esiintyi ensikerran Han dynastian aikana.



Su 24.3. Konsan Kartanossa Myötävärähtelyn MATKA SISÄISEEN MAAILMAAN, Journey to the Inner Realms. Katso keskiaukeama.

Energiaa ja energikeskuksia

MARITTA DANIELSSON

Reikimaster

Reikimaster-opiskelun aikana törmäsin kahteen mielenkiintoiseen asiaan. Energialääketieteeseen ja Viisi tiibetiläistä -menetelmään. Kummastakaan asiasta en ollut kuullut mitään aikaisemmin.

Ihminen on energiaa. Atomi on meidän pienin osamme, jos niin voi sanoa ja miksi ei. Elämä koostuu atomeista ja niiden muodostamista molekyyleistä. En halua tässä upota syvemmälle tieteen kiemuroihin.

Kehomme on suurenmoinen kokonaisuus. Kaiken aikaa tapahtuu miljoonia fysiologisia ja kemiallisia reaktioita, jotta pysyisimme hengissä ja terveenä. Energiaa saamme mm. ruuasta, juomasta, ilmastasta, jota hengitämme ja auringosta.

Jo tuhansien vuosien ajan ihmiset ovat tiedostaneet ympärillämme olevat eritasoiset värähtelevät energiakentät.

Mitä ovat nämä näkymättömät energiat, joita tutkitaan niin intensiivisesti eri puolilla maailmaa.

Nykyaikainen tutkimus ja kehittyneet tutkimusvälineet pystyvät mittaamaan ja kuvantamaan osan näistä energiakentistä. On opittu ymmärtämään se tosiasia, että olemme yhtä suurta kokonaisuutta maailmankaikeuden kanssa. Olemme yhteydessä toisiimme, eläimiin, kasveihin ja universumiin tämän energian välityksellä.

Energialääketieteeseen voi tutustua tarkemmin asiaa käsittelevästä kirjallisuudesta, jota löytyy kirjastoista ja tietysti netistä.



Niissä on selostuksia energialääketieteen tutkimuksista laitteineen ja tutkimustuloksista sekä tutkijoista. Monet tutkijoista ovat sitä mieltä, että seuraavien 10–20 vuoden kuluessa energialääketiede tulee mullistamaan ihmisten terveydenhuollon.

Elämänenergiaa, elämänvoimaa

Herkät ihmiset ovat aina tunnistaneet elämänvoiman. Heitä on sanottu shamaaneiksi, parantajiksi tai meedioiksi. He ovat ymmärtäneet ihmisen ja luonnon vuorovaikutuksen sekä tunteneet parantavat kasvit ja niiden vaikutukset. Hoidon tarkoituksena on ollut tasapainottaa parannettava elämänenergialla ja hoitaa kasvien parantavilla ominaisuuksilla. Miten tämä energia toimii ja miten sitä voi-

daan käyttää terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi, vielä nykyäänkin?

Energikeskukset eli chakrat

Sana chakra tulee sanskritin kielestä ja tarkoittaa pyöreää tai pyörrettä.

Yksi fysiikan peruslaeista on se, että energia ei häviä maailmankaikeudesta, se vain muuttuu muotoaan. Kaikkia kehon toimintoja ja valmiuksia ylläpitävä voima perustuu monimutkaiseen energiajärjestelmään, jota ilman meidän fyysinen kehomme ei voi toimia normaalisti.

Chakrojen tehtävänä on tuoda ja viädä energiaa meidän kehostamme energiakenttään ja edelleen universumiin sekä tuoda sieltä energiaa fyysiseen kehoomme ja muuntaa se meille sopivaksi. Chakra on kuin portti, jossa on kaksisuuntainen liikenne.

Meillä on seitsemän pää-chakraa ja paljon muita chakroja. Energian pitää päästä kulkemaan esteettä chakroissa, jotta voisimme hyvin. Nykyaikainen elämäntapa, jatkuva suorittaminen, kiire, stressi, prosessoituidut elintarvikkeet ja huonot elintavat aiheuttavat chakroissa tukoksia ja siten estävät energian normaalin virtauksen.

Viisi tiibetiläistä -menetelmä hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Energia, joka värähtelee eri taajuuksilla karkeampijakoisesta hienojakoisempaan on sitä elämänvoimaa, jota jo muinaiset

ihmiset osasivat käyttää terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Tähän ikiaikaiseen tietoon chakroista ja energiavirtauksista perustuu munkkien kehittämä menetelmä, ”viisi tiibetiläistä”. Menetelmän tarkoituksena on pitää chakrat auki ja energiavirtaukset normaaleina.

Ihmisen vanhetessa, sairastuessa tai huonot ja kiireiset elämäntavat aiheuttavat tukkeutumia chakroissa. Nuorilla ihmisillä pitäisi chakrojen olla auki ja pyöriä vinhasti. Nykyisin jo hyvinkin nuorilla on ongelmia terveyden ja jaksamisen kanssa. He kokevat voimattomuutta, johon ei löydy lääketieteellistä selitystä. Me käytämme paljon erilaisia sähköisiä laitteita päivän aikana, elämme sähköistetyissä kodeissa.

Ihminen on energiaa tuottava ja vastaanottava. Siksi reagoimme sähkölaitteisiin, jos niitä on liian paljon ympärillämme. Tämä saattaa olla yksi selitys sille, että jo nuorilla chakrat ovat heikentyneet ja tukkeutumassa. Viisi tiibetiläistä on hyvä ja tehokas tapa pitää chakrat auki ja energiavirtaukset normaaleina.

Menetelmä vaikuttaa ensi katsomalla hyvin yksinkertaiselta, mutta se ei pidä paikkaansa. Menetelmässä tehdään viisi eri liikettä 21 kertaa jokaista. Joka päivä. Siihen kuluu vain 10 minuuttia.

Viisi tiibetiläistä -kurssi pähkinänkuoressa

Kurssin tarkoituksena on opetella tekemään liikkeitä oikein ja oikeassa järjestyk-

sessä, yhdistämään liikkeisiin hengitys, rentoutuminen ja keskittyminen. Kurssin aikana opitaan tunnistamaan omat energikeskukset ja pitämään ne auki, elämän tilanteesta riippumatta.

Kurssi kestää 10 viikkoa. Kurssi aloitetaan opettelemalla kaikki viisi liikettä. Harjoitellaan hengittämistä, rentoutumista ja keskittymistä. Ensimmäisellä viikolla tehdään vain kolme kertaa samaa liikettä, koska muuten voisi joutua epätaapainoon ja sitä ei kukaan halua heti alkuun. Liikkeet vaikuttavat chakrojen pyörimisen nopeuteen. Eli, jos toinen chakra pyörii nopeammin kuin toinen, sillä on mielenkiintoisia vaikutuksia meidän kehoomme. Joka viikko lisätään kaksi liikettä. 10:n viikon kuluttua tehdään kaikki viisi liikettä 21 kertaa. Koko sarjan tekemiseen menee noin kymmenen minuuttia päivässä. Koko menetelmän omaksumiseen, eli tekemiseen ilman ajattelua, menee neljästä kuuteen kuukautta. Minulta meni vuosi. Kannatti harjoitella.

Omia kokemuksia menetelmän oppimisesta

Reikimasteriksi opiskellessani tapasin naisen, joka oli opetellut menetelmän. Hän harjoitti sitä joka päivä. Hänen kokemuksistaan innostuneena minäkin halusin oppia sen. Ongelmaksi nousi se, että hän asui toisella puolella Suomea ja minä Turussa. Ratkaisuksi löytyi älykännykkä. Ja niin opettelu alkoi säännöllisesti.

Olen notkea ja hyväkuntoinen, joka sai minut kuvittelemaan aluksi, että menetelmä on helppo ja yksinkertainen – kunnes pyörryin. Löin pääni seinään ja nenäni lattiaan. Onneksi ei käynyt pahemmin, ego sai tuntuvaan kolauksen. Työkaverit kiusoittelivat, että sain henkimaailmasta nokkaani, kun en uskonut opettajaani. Opettaja totesi vain, että tyhmästä päästä kärsii koko ruumis.

Minulle ensimmäisen liikkeen tekeminen oli kaikkein vaikeinta. Aluksi en viitsinyt harjoitella joka päivä. Vuorotyöläisenä menetelmän sijoittaminen omaan päivärutmiin oli mahdotonta. Valitin asiasta opettajalleni ja väitin, ettei tämä sovi minulle. Miksi se ei sovi? Selitin, että kun työvuoro alkaa kolmelta aamuyöllä tai se päättyy kolmelta, niin miten minä muka voin tehdä liikkeen. Ratkaisi: nouse 10 min aikaisemmin ylös ja tee liikkeitä. Menet töihin virkeänä. Ja kun tulet töistä tee liikkeitä ennen nukkumaan menoa. Olet tasapainossa ja nukut hyvin. Se toimi. Olin keksinyt selityksiä ja tehnyt tästäkin suoritteita, jota se ei ole.

Viisi tiibetiläistä ei ole suorite, jumpa, jooga tai meditaatio. Tämän viisauden oppimiseen minulta meni vuosi. Reikin kanssa tästä menetelmästä on tullut elämäntapa. Kyllä kannatti harjoitella.

5 tiibetiläistä harjoitukset, katso keskiaukeama, toistuvat tapahtumat. Maritta Danielssonin luento aiheesta 7.2. Turun henkisen keskuksen illassa, katso s. 19.