



RAZISKOVALNA NALOGA

ČAROBNA MOČ ZVOKA

(Zdravstvo)



Mentor: Marko Bračič

Avtorici: Špela Pahič, roj. 27. 3. 1998
Tjaša Brglez, roj. 9. 1. 1998

Lektorica: Albina Avsec, prof.

Laporje, februar 2011

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujema mentorju, gospodu Marku Bračiču, za vso pomoč, potrpežljivost, prilagodljivost in usmerjanje pri delu. Zahvaljujema se gospe Katji Cvahte za posamezne prevode iz angleščine in hrvaščine, ter gospe Albini Avsec za lektoriranje naloge.

Zahvaljujema se tudi vsem učencem in učiteljem ter ostalim, ki so si vzeli čas ter korektno izpolnili vprašalnike ter jih vrnili in nama tako omogočili to raziskovalno nalogo. Iskrena hvala tudi gospe Nives Trope, ki je prostovoljno prišla predstaviti različne instrumente in izvedla glasbeno terapijo za učence višje stopnje.

Hvala tudi vsem, ki ste kakorkoli drugače pripomogli k nastajanju te naloge.

POVZETEK

Zvok je običajno prva stvar, zaradi katere se zjutraj prebudimo. Tudi v nadaljevanju dneva nas zvok spremlja skoraj na vsakem koraku. Zvoku pripisujemo premajhen pomen, saj ima na nas izredno velik vpliv. Vpliv na nas pa nima samo na kakšnem koncertu, ko zvoke zavedno poslušamo, ampak vsak trenutek, ko naše uho, oz. celo telo, sprejema vso to poplavo raznolikih tonov, zvenov in šumov.

S to raziskovalno nalogo sva želeli podrobneje raziskati vpliv zvoka na osnovnošolce. Če želimo resnično razumeti čarobno moč, ki jo ima zvok, moramo najprej vedeti, kakšen pomen je imel zvok v preteklosti, nato pa raziskati njegov pomen v sedanjosti. Ugotovili sva, da se je zvok kot zdravilo pojavil že v prazgodovini in ostal kot zdravilec skozi vsa zgodovinska obdobja.

Gong je eden izmed najstarejših instrumentov, ki se je neodvisno pojavil v različnih kulturah in je ostal prisoten kot instrument za zdravljenje skozi celotno zgodovino. Iz tega razloga sva se lotili podrobnejše raziskave o njegovem izvoru, njegovih lastnostih in vplivu njegovega zvoka na naše osnovnošolce. Ugotovili sva, da ima zvok gonga v večini pozitiven vpliv na naše splošno počutje, na naše pozitivno razmišljanje in splošno motivacijo.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	6
2	TEORETIČNI DEL	9
2.1	Zvok	9
2.2	Pojmovanje moči zvoka nekoč in danes	10
2.2.1	Prve skupnosti	10
2.2.2	Mezopotamija, Babilon in Egipt	10
2.2.3	Perzija, Hebrejci	11
2.2.4	Šamanizem	11
2.2.5	Indija, Tibet, Mante	12
2.3	Razumevanje moči zvoka danes	13
2.3.1	Povezava zvoka s človeškimi energetskimi centri	14
2.4	Zgodba o gongu	15
2.4.1	Zvok gonga	16
2.4.2	Lastnosti gonga in njegova izdelava	18
2.4.3	Izvor gonga	20
2.4.4	Planetarni gongi	21
2.5	Uporaba drugih instrumentov v namen zdravljenja	23
3	EMPIRIČNI DEL	24
3.1	Namen raziskave	24
3.2	Metodologija	25
3.3	Postopki zbiranja podatkov in raziskovalni vzorec	25
4	REZULTATI	25
4.1	Ročna analiza vprašalnika	25
4.2	Grafični prikaz analize podatkov	28
5	RAZPRAVA	37
5.1	Ovrednotenje hipotez	37
5.2	Razprava.....	39
6	ZAKLJUČEK.....	40
6.1	Izhodišča za nadaljnje raziskave.....	40
7	VIRI IN LITERATURA	41
7.1	Viri prilog in slik	42
8	PRILOGE	42

KAZALO SLIK

Slika 1: Glasbena terapija z Nives Trope na naši osnovni šoli.....	6
Slika 2: Slika ušesa.....	9
Slika 3: SISTRUM; egipčanski prazgodovinski instrument	12
Slika 4: Človeški energetske centri	14
Slika 5: Gong s stojalom in palico za igranje	17

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Grafični prikaz spola anketirancev.....	28
Graf 2: Grafični prikaz starosti anketirancev.....	28
Graf 3: Grafični prikaz rezultatov 1. vprašanja.....	29
Graf 4: Grafični prikaz rezultatov 2. vprašanja.....	29
Graf 5: Grafični prikaz rezultatov 3. vprašanja.....	30
Graf 6: Grafični prikaz rezultatov 4. vprašanja.....	30
Graf 7: Grafični prikaz rezultatov 5. vprašanja.....	31
Graf 8: Grafični prikaz rezultatov 6. vprašanja.....	31
Graf 9: Grafični prikaz rezultatov 7. vprašanja.....	32
Graf 10: Grafični prikaz rezultatov 8. vprašanja.....	32
Graf 11: Grafični prikaz rezultatov 9. vprašanja.....	33
Graf 12: Grafični prikaz rezultatov 10. vprašanja.....	33
Graf 13: Grafični prikaz rezultatov 11. vprašanja.....	34
Graf 14: Grafični prikaz rezultatov 12. vprašanja.....	34
Graf 15: Grafični prikaz rezultatov 13. vprašanja.....	35
Graf 16: Grafični prikaz rezultatov 14. vprašanja.....	35
Graf 17: Grafični prikaz rezultatov 15. vprašanja.....	36

KAZALO PRILOG

Priloga 1 : Vprašalnik.....	43
Priloga 2: Vabilo na zvočno kopel.....	4

1 UVOD

V sedmem razredu, v katerem se trenutno nahajava, smo na samem začetku tega šolskega leta, oz. kasneje ko smo se pri pouku glasbene vzgoje pogovarjali o starih Grkih, omenili tudi zdravljenje z zvokom. Že v antični Grčiji je zvok gonga odpiral pot v kraljestvo mrtvih [18]. Že takrat so torej razmišljali o zdravilni moči zvoka in njegovem vplivu na ljudi. Obe se tudi izven šole glasbeno izobražujeva in torej ukvarjava z raziskovanjem zvoka, zato naju je šolska snov, oz. sam zgodovinski pomen zvoka tako močno pritegnil, da sva se odločili za to raziskovalno nalogo. Začeli sva iskati literaturo o tem področju pri čemer nama je pomagal najin mentor. Ugotovili sva, da je to področje še precej neraziskano, vendar prav zaradi tega na nek svojstven način še posebej zanimivo.

Zdravljenje z zvokom v našem kraju pravzaprav sploh ni vsakdanja tema, s tem ne tudi nihče ne ukvarja vendar pa sva že ob samem začetku ustvarjanja naloge izvedeli, da na našo šolo občasno prihaja gospa Nives Trope, ki je na Štajerskem ena izmed vodilnih terapevtek z zvokom, saj redno na različnih lokacijah izvaja zvočno kopel za sproščanje ljudi. Tudi sami sva imeli srečo, se vključili v skupino in terapijo izkusili in morava povedati, da sva se po terapiji obe počutili resnično drugače.



Slika 1: Glasbena terapija z Nives Trope na naši osnovni šoli. Posneto 13. 11. 2010.

Ko sva torej tudi na lastni koži izkusili zvočno kopel in pri sebi opazili velik pozitivni učinek, sva dobili kar nekaj dodatne motivacije. Izredno naju je zanimalo, kakšen vpliv bi imela terapija na ostale vrstnike. Povezali sva se z gospo Nives Trope, ki je bila pripravljena priti na našo osnovno šolo in tako sva lahko terapijo dobili informacijo o vplivu glasbene terapije tudi na ostale.

Kako natančno, oz. na kak način vpliva zvok na nas, naju je v tej nalogi še posebej zanimalo. Ker sva želeli dobiti dober vpogled v razumevanje zvoka, sva se odločili, da bova najprej raziskali začetke zdravljenja z zvokom, nato pa nadaljevali z razumevanjem vpliva moči zvoka, kot ga pojmujejo danes.

Glasbena terapevtka Nives Trope je med izvajanjem terapije uporabljala sicer različne instrumente, a osnova njene terapije je tudi tokrat bila uporaba različnih gongov. Instrument naju je izjemno pritegnil, saj sva ga takrat prvič v življenju videli v živo. Tudi zvok tega instrumenta je nadvse veličasten. Takoj po srečanju sva o instrumentih od terapevtke dobili ogromno informacij.

Odločili sva se, da se gongu kot vodilnemu instrumentu glasbene terapije še posebej posvetiva. Zvok gonga je tako drugačen od ostalih glasbil, ki jih poznavata, da sva na vsak način morali raziskati od kod instrument izhaja, iz kakšnega materiala je narejen in še veliko drugih vprašanj se je pojavilo ob raziskovanju tega zares izjemnega instrumenta.

Empirična raziskava vsebuje naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Ali se po glasbeni terapiji počutim bolj pomirjen kot sem se prej?
2. Ali po glasbeni terapiji močnejše občutim zvok, ki ga poslušam?
3. Ali je moje splošno veselje po glasbeni terapiji večje?
4. Ali sem po glasbeni terapiji manj žalosten kot sicer?
5. Ali po glasbeni terapiji menim, da sem bolj bister?
6. Ali po glasbeni terapiji na življenje gledam bolj optimistično?
7. Ali si po glasbeni terapiji želim narediti nekaj lepega močnejše kot pred njo?
8. Ali se delovnih nalog po terapiji veselim bolj kot običajno?
9. Ali sem po glasbeni terapiji bolj vesel kot običajno?
10. Ali sem po glasbeni terapiji pri nalogah bolj uspešen kot običajno?
11. Ali sem po terapiji s svojim zunanjim zgledom bolj zadovoljnejši kot pred njo?
12. Ali po terapiji menim, da sem uspešnejši v javnem nastopanju kot pred terapijo?
13. Ali po terapiji menim, da ponoči bolje spim, kot sem to menil pred terapijo?
14. Ali po terapiji menim, da imam več prijateljev, kot sem to mislil pred terapijo?
15. Ali po terapiji menim, da me je redkeje strah?

Najine hipoteze so:

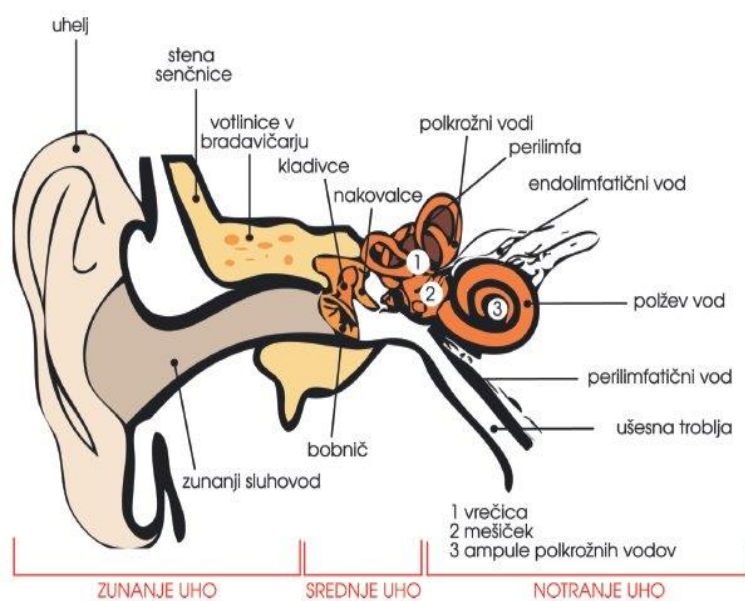
1. Po glasbeni terapiji se počutim bolj pomirjen, kot sem bil pred njo.
2. Po terapiji zvok, ki ga poslušam občutim močnejše, kot sem ga pred terapijo.
3. Po glasbeni terapiji je moje splošno veselje večje.
4. Po glasbeni terapiji sem manj žalosten kot prej.
5. Po glasbeni terapiji sem bolj bister.
6. Po glasbeni terapiji na življenje gledam bolj optimistično.
7. Po glasbeni terapiji želim narediti nekaj lepega.
8. Po glasbeni terapiji se delovnih nalog veselim bolj kot po navadi.
9. Po glasbeni terapiji sem bolj vesel kot običajno.
10. Po glasbeni terapiji sem pri nalogah bolj uspešen kot običajno.
11. Po terapiji sem s svojim zunanjim videzom bolj zadovoljen kot po navadi.
12. Po glasbeni terapiji sem uspešnejši v javnem nastopanju.
13. Po glasbeni terapiji ponoči bolje spim.
14. Po glasbeni terapiji menim, da imam več prijateljev.
15. Po glasbeni terapiji menim, da me je redkeje strah.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 ZVOK

Zvok je mehansko valovanje, ki ga ustvarjajo nihajoči delci ali telesa, ki se širijo po dani snovi (trdnini, kapljevini ali plinu). To je energija, ki se nahaja povsod v naravi, ne samo na našem planetu, temveč povsod okoli nas v ozvezdijih, v območju lun, oz. v celotnem vesolju. Ker pa je naša fiziologija omejena vseh zvokov seveda ne zaznamo-slišimo. Zvok merimo in označujemo s frekvencami (Hz), ki nam povedo višino zvoka, oz. tona. Na primer; ton sestavlja ena sama frekvenca, šume in zvone pa več različnih. Vsak nihajoči predmet ima svojo frekvenco.

Glasba je posebna zvrst zvoka. Prijetna je za poslušanje, poleg tega pa naše možgane in naš um pripravi do lažjega razmišljanja.



Slika 2: Slika ušesa

Ljudje sprejemamo zvok preko naših ušes. Ko to zvočno valovanje prispe do nas, potuje naravnost v sluhovod in do bobniča. Tam bobnič zaradi valovanja zaniha in nam preko živčnega sistema sporoči v možgane, kakšne vrste zvoka smo sprejeli.

Zvok, ki ga zaznamo je za nas lahko moteč, prijeten, vesel ... Kakšen je, pa nam nato določijo naši možgani [7].

2.2. POJMOVANJE MOČI ZVOKA NEKOČ

2.2.1 PRVE SKUPNOSTI

V prvih skupnostih, kakor tudi v današnjih plemenih, kamor ni posegla civilizacija zahodnega človeka, je zvok, oz. glasba bistven del magičnega rituala in gibanja skozi ples, s katerim se časti bogove in odganja zle duhove, ki povzročajo bolečino in smrt. Obstaja tudi verovanje, da vsako živo bitje, ki naseljujejo svet predstavlja svoj zvok.

Takšna moč zvoka se upira našemu umu, saj ne ustreza merilom, na podlagi katerih dojemamo kaj je res in kaj ne [18].

Znano je, da so glavne oblike umetnosti iz religije. Religije pa seveda ne bi bile tisto kar so, če ne bi bilo v njih nekaj plesa in glasbe ter umetnosti, ki krepi duha. Že sama misel na religiozne obrede v prvih skupnostih budi idejo svečanosti, pesmi, glasbe, gibov, plesa in ostalih najdragocenejših sredstev, ki dvigajo življenjsko energijo. Za afriško in tudi za nekatere druge umetnosti lahko trdimo, da so bile religiozne; v prvotnem pomenu pa tudi umetnosti življenja in užitka. Slavili so plesalce, bobnarje pa so oboževali zaradi ritmov, ki so jih izvajali [9].

2.2.2 MEZOPOTAMIJA, BABILON IN EGIPT

V dolinah Mezopotamije in Nila so ljudje verjeli, da je zvok kozmična elementarna sila, prisotna od začetka sveta. Babilonci so iskali povezavo matematike, glasbe in veselja, kar nam povedo zapisi ene izmed kamnitih plošč.

Ta ljudstva so zdravilen učinek glasbe uporabljala v obredih, kjer so slavili plodnost zemlje, obdobja dežja in ritem, v katerem se menjava mesec. Glasba je spremljala kralje tudi v posmrtnem življenju.

Ples in glasba sta spremljala različne praznike, ki so vladarjem pomagali lažje opravljati svoje dolžnost.

Egipčani so verjeli da je bog ustvaril svet s svojim glasom. Verovali so da izgovarjanje določenih besed ali imen sil na pravi način in s pravim tonom lahko zdravi bolne in preganja zle duhove, ki jih mučijo, vrača mrtve v življenje in mrtvemu podari moč, da svoje telo pretvori v večnost od koder bo duša živela za vse čase.

Verski zdravitelji v Egiptu naj bi bili pred približno 4000 leti vpeljeni v glasbene čarovnije, s katerimi so vplivali na plodnost žena. Glasba je bila tudi pojmovana kot zdravilo za dušo. Po izročilu naj bi bog Oziris potoval v obliki pesmi, ki so jih spremljali glasbeni inštrumenti in prepričeval ljudi naj sprejmejo njegove nauke [15].

2.2.3 PERZIJA, HEBREJCI

Perzijci so verjeli, da je bil svet ustvarjen iz akustične substance. Glasbo so razumeli kot poosebitev čistega duha. Z igranjem na lutnjo so zdravili različne bolezni.

Glasbenike so podobno kot tudi v Indiji in Egiptu imeli za svete ljudi. Njihova glasba, po možnosti izvedena na lutnji, poustvarja zvočno vibracijo iz katere je nastal svet.

Tudi Hebrejska glasba je bila prvenstveno bogoslužje, izvajali pa so jo izbrani svečeniki s petjem in igranjem [7].

2.2.3. ŠAMANIZEM

Šamanizem je bil v uporabi po celi Aziji, v Severni in Južni Ameriki, Avstraliji, Oceaniji pa tudi v Evropi. To je pojav pri katerem se uporabljata glasba in ples za dosego posebnega stanja zavesti – transa. Bobnanje človeka zaziba v posebno stanje, podobno globoki meditaciji ali avtogenemu treningu. Takrat se sprožijo sanje, podobno kot med spanjem, le da se človek ves čas zaveda in se sanjskega dogajanja do potankosti spomni, ko se zbudi iz transa.

Pri plesu šamani uporabljajo zastrašujoče maske, pogosto z živalskimi motivi. Njihova obleka je po navadi bogata in okrašena s trakovi, ploščicami, vrvicami in kostmi živali, ki skoraj popolnoma prekrijejo človeško postavo. Vso to okrasje ples pospešuje in ga naredi mogočnejšega.

Tudi v današnjem času šamanizem še živi. Še vedno to obredje spremljata ples in glasba. Osnova šamanizma je prepričanje, da ima človek telo in dušo in da lahko slednja za določen čas zapusti telo, ne da bi človek zato umrl ali zbolel. Šamanizem nas uči potovati po sanjskih pokrajinah, kjer srečujemo bitja, ki nas vodijo in katere sprašujemo za nasvet.

Tehnika "lovljenja duše" izhaja iz ideje, da človek vsakič, ko doživi travmo, izgubi delček duše. Med potovanjem duše se lahko vrnemo v preteklost, podoživimo travmo in jo razrešimo.

Bolj ko se pomikamo od kulture do kulture, vse bolj spoznavamo resničen pomen, ki ga ima glasba za različne narode [15].

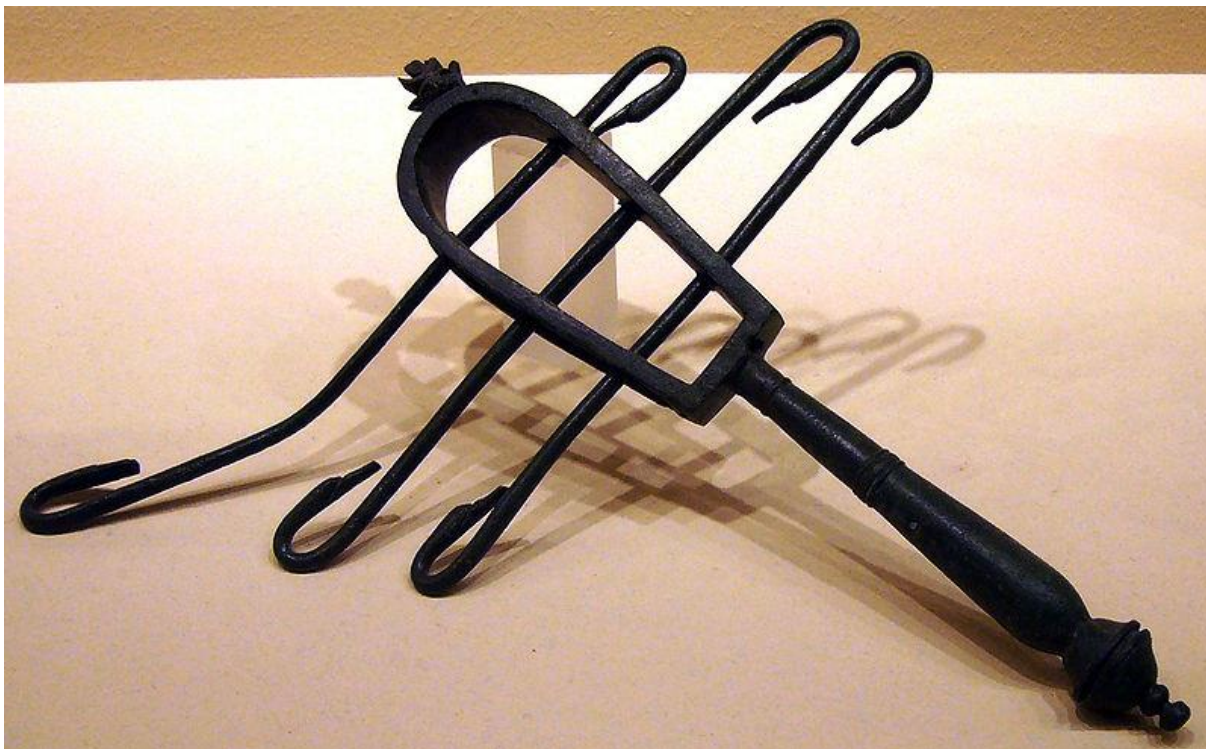
2.2.4 INDIJA, TIBET, MANTRE

V Indiji pripisujejo glasbi magičen in zdravilni pomen, saj z njeno pomočjo lahko poglobljamo posamezna čustva in stanja. Za njih je glasba nadnaravna umetnost, ki se jo izvaja v hramih, služi pa očiščenju, vzvišenosti in razsvetljenju.

V sklopu te kulture je zanimiv pomen manter, tako imenovanih magičnih izrazov, ki se jih neprenehoma ponavlja. Beseda mantra je sestavljena iz dveh besed, in sicer iz korena man, ki pomeni misliti, ter besede tra ki pomeni reči. Mantra s svojim zvokom okrepi prisotnost zavesti v samem trenutku.

V davnih zapisih vzhodnih kultur najdemo mantre za preganjanje nevarnosti, proti boleznim, duhovom, za zdravje, srečo, mir, ponovno rojstvo, bogastvo...

Glasba teh dežel je pravzaprav tišina, trepet in drhtenje. Ritem glasbe je tudi hkrati ritem misli in diha, ritem srca in krvnega obtoka [18].



Slika 3: SISTRUM; egipčanski prazgodovinski instrument.

2.3 RAZUMEVANJE MOČI ZVOKA DANES

Moč zvoka si dandanes predstavljamo, kot zvok, glas ipd., ki naj bi predstavljal učinkovit način zdravljenja bolečin ali pospešenega zdravljenja. Zvok je kot vir energije pristojen tudi za spreminjanje zavesti, saj pospešuje koncentracijo, učenje, sproščanje in ustvarjalnost.

Glas na primer ima izredno sposobnost kot zdravilni instrument. Ljudje v mnogih delih sveta verjamejo v zdravilen učinek človeškega glasu. Celo ko govorimo ali pripovedujemo, lahko zdravimo. Naš govor je namreč sestavljen iz dveh elementov: soglasnikov ter samoglasnikov. Samoglasniški zvoki so dinamični vidiki govorjenja zvoka, saj brez njih ne moremo izgovarjati soglasnikov. Vsaka črka in kombinacija črk ima svoj pomen [8].

Če s pomočjo domišljije in misli celo telo preplavimo s samoglasniškimi zvoki, ga uravnesimo in oživimo. Z ritmom je mogoče ustvarjati spremenjena fizična stanja, z melodijo vplivati na čustvena in umska stanja, s harmonijo pa dvigniti duha do višjega zavedanja. Če želimo z mantro, molitvijo, pesmijo, zgodbo, glasbo ali govorom doseči skladnost telesa, uma in duha, moramo pri tem uporabiti ritem, melodijo in harmonijo. Prav te tri komponente sestavljajo načelo zdravilnega zvoka: ritem ki ustvarja vso gibanje v vesolju, melodija, ki ustvarja interakcijo med božanskim in fizičnim, ter našo lastno interakcijo z drugimi oblikami življenja, ter harmonija, ki ustvarja izražanje resnične duhovne moči v vesolju in ljudeh, ko dosežemo skladnost v naših interakcijah z vsemi elementi življenja [2].

Ritem je utrip življenja in vpliva na vsa fizična stanja. Z uporabo ritmov lahko v človeku obnovimo normalen, zdrav srčni utrip. Z ritmi od zunaj je mogoče sprožiti vsiljeno resonanco notranjih ritmov, kar lahko človeku koristi ali pa škodi. Nekateri ritmi so nenormalni in povzročajo bolečine, zaradi tega, ker pretirano stimulirajo srčni utrip. Normalnega lahko prisilijo v ritem, ki udarja nasprotno od zdravega srčnega utripa.

Zvok kot vir energije lahko uporabljamo za součinkovanje z drugimi energijami. Z glasom, glasbo ali kako drugače proizveden zvok je učinkovito orodje, s katerim je mogoče spreminjati elektromagnetna polja in impulze v človeku in okolju. Zvok je tudi orodje za spreminjanje zavesti. Ker lahko spreminja vzorce možganskih valov, ga uporabljamo za koncentracijo, sproščanje, učenje ... Telo prepoznajo za nas dobre zvoke in se odzivajo skladno s tem. Škripajoča zvočna barva nohtov na šolski tabli je odbijajoča in mučna za naš živčni sistem, medtem, ko barva bambusove piščali deluje pomirjajoče [Prav tam].

2.3.1 POVEZAVA ZVOKA S ČLOVEŠKIMI ENERGETSKIMI CENTRI

Energetski centri oziroma čakre so glavni posredniki pri pretakanju vseh energij, ki so v telesu, ter tistih, ki vstopajo vanj od zunaj. Posredujejo elektromagnetne impulze našega energijskega sistema. Zbirajo energijo in pomagajo telesu razporejati le to za uporabo v različnih fizičnih, čustvenih, mentalnih in duhovnih funkcijah. Same čakre niso del fizičnega, vendar povezujejo njegove dejavnosti z energijskim poljem, ki telo obdaja.

Posamezne tone, ritme, glasbila in samoglasnike lahko uporabimo, da spodbujamo in uravnavamo pretok elektromagnetnih energij v sistemu čaker. Ker so te povezane s fizičnim telesom, lahko z istimi toni, ritmi, glasbili vplivamo tudi na s čakre povezane telesne organe in sisteme.

Ob neravnovesju poskušajo čakre preprečiti bolezen tako, da skozi subtilna telesa dovajajo več energije v fizično telo. Ravnovesje lahko zelo učinkovito in preprosto obnovimo s pomočjo glasbe in zvoka. Čakre in njihova elektromagnetna valovanja se odzivajo na določene glasbene tone. Ob neravnovesju lahko s posamezni toni in njihovimi kombinacijam obnovimo delovanje elektromagnetnih energij.

Za uravnavanje pretoka energij v čakrah uporabljamo posamezne tone in glasbila, s katerimi lahko obnovimo fizično, čustveno, mentalno ali duhovno ravnovesje [2].



Slika 4: Človeški energetski centri.

Osnovnih sedem čakr se na fizičnem telesu nahaja tam, kjer je sedem glavnih živčnih spletov v telesu, vsaki izmed njih pa ustreza določeno čutilo, barva, ton in tudi določene psihološke funkcije.

Posamezne čakre imenujemo temenske čakre, ki so povezane z delovanjem živčevja in celotnega okostja. Poznamo tudi čelne čakre imenovane kot tretje oko, ki so povezane z imunskim sistemom (sinusi, oči, ušesi). Poznamo tudi grlna čakra, ki je povezana z delovanjem grla in nam daje vpogled v misli drugih (telepatija) in v resnične zakonitosti naravnih pojavov, srčna čakra, ki je povezana z delovanjem srca in nam pomaga prebuditi in izražati sočutje, čakra sončnega pleteža je povezana s predelom sončnega pleteža, vključuje želodec, jetra in žolčnik in nam pomaga odkriti talente, križnična čakra je povezana z delom nadledvične žleze in vpliva na našo čutenje in čustvovanje zadnja izmed njih čakr pa je korenska čakra, ki leži v predelu trtice in je središče naše življenjske energije. Pomembno je, da vemo kateri zvok vpliva na posamezno čakro in tako na naše telo [Prav tam].

2.4 ZGODBA O GONGU

Gong je skozi zgodovino prisostvoval vsakršnemu človekovemu ravnanju, od zemeljskega do eteričnega. V budističnih samostanih je gong zbujal pozornost bogov. V antični Grčiji je odpiral pot v kraljestvo mrtvih. Na Borneu tolčejo ob gong, kadar želijo prestrašiti nevihto. Na otoku Seram, v Indoneziji, ga podarjajo za poročno darilo. V Assamu se uporablja ob sežiganju mrličev. V času vojne gong zastrašuje sovražnika in kliče na boj. V času miru slavi praznike in spremlja plese [18].

V mnogih kulturah predstavlja gong nekaj magičnega. Uporabljajo ga za zdravljenje bolnih, za pregon zlih duhov in za klicanje sil narave. Celó samo dotik gonga naj bi rešil telo bolezní in prinesel srečo in moč. Gong je bil znak blaginje in uporabljan kot plačilno sredstvo. Princi in poglavarji so z gongom oznanjali svoje bogastvo in status. Prisege so zapečatili s pitjem iz gonga. Prebivalci jugozahodne Azije verjamejo, da ima vsak gong svojo dušo, in jim v izraz spoštovanja podeljujejo imena.

Med vsemi ljudstvi sveta je gong igral pomembno vlogo v slavnostih, obredih in potovanjih vase. Zvok gonga je spremljal smrt, rojstvo, poroko in posvetitve. Kadar zaigra, se telo, um in duh spremenijo [3].

2.4.1 ZVOK GONGA

Ko prvič zaslišimo gong, nas izziva, da doživimo njegov zvok na presenetljiv in skoraj popolnoma nov način. V ničemer ni podoben kateremu koli drugemu glasbilu, ne kako se odziva, ne kako deluje na poslušalca [12].

Vsako glasbilo ustvari zvočno ovojnico, ko nanj zaigramo. Zvočno ovojnico sestavlja začetni zvok, ki ga odda glasbilo, ko nanj zaigramo (na primer, ko povlečemo struno na kitari ali udarimo po klavirski tipki), in nato padec glasnosti zvoka v času. Večina glasbenih zvokov po sprožitvi ali udarcu (imenovanem vzpon) sledi predvidljivemu padcu glasnosti (ki se imenuje spust). Cikel vzpona in spusta zvočne ovojnice glasbila določa, kako poslušalec doživlja zvok.

Na primer, zvočna ovojnica lesenih paličic, enega najzgodnejših prvobitnih glasbil, se začne z ostrim vzponom ob udarcu paličic, nato pa se hitro spušča, ko se zvok razprši, in tako ustvari značilen drobljiv zvok.

Zvočna ovojnica gonga pa je nepredvidljiva, nelinearna in prav res prestopa meje prostora. Po udarcu z paličico zvok gonga naraste do prvega vrha in se prične mehko spuščati. Po tem prvotnem spustu pa se zvok gonga vrne sam, brez ponovnega udarca, in naraste do drugega vrha, ki je celo višji od prvega, nato pa počasi pojema.

Gong zaradi tega vračajočega se zvoka ali ponovnega zvoka ustvarja zapleteno sintezo prelivajočih se hkrati zvonečih tonov, ki poslušalcu omogočijo učenje poslušanja na popolnoma nov način. Novi in novi valovi se prepletajo in ustvarjajo nove in zapletene tone. Zvok gonga postane tako zapleten, tako nepredvidljivo nelinearen, da ga človeški um ni zmožen razvrstiti.

Posledica nezmožnosti uma prepoznati in predvideti zvok, ki ga sliši, je, da ljudje pogosto slišijo množico drugih glasbil v zvoku gonga, ko njihov um ustvarjalno poskuša primerjati, razlikovati in določiti, kaj pravzaprav slišijo. Z zaprtimi očmi so nekateri prepričani, da so za izvabljanje take zapletenosti in teksture zvoka morala biti uporabljena tudi druga glasbila ali elektronski ojačevalci, ne samo en sam gong. Celó z odprtimi očmi ob poslušanju gonga nekateri slišijo zvonove, bobne, harfe, rogove ali celo petje.

To povsem osebno zaznavanje zvoka gonga je posledica njegovih podtonov. Podtoni, ki nastanejo ob sočasnem zvenenju glasnih zvokov, se imenujejo kombinacijski toni

Med glasbenimi zvoki se lahko z zvokom gonga primerjajo le veliki cerkveni zvonovi, katerih zvonjenje ustvarja podobno zapletene kombinacijske tone, ki zmorejo ponesti poslušalca ven iz vsakdanje resničnosti. Zanimivo je dejstvo, da sta tako cerkveni zvon na zahodu kot gong na vzhodu povezana z zmožnostjo opominjanja poslušalcev na tisto drugo, nezemeljsko raven izkušnje.

Zaradi lastnosti gonga, ki ob igranju nanj ustvarja tako enkratne kombinacijske tone, je njegov zvok težko ujeti na posnetek. Mnogi opisujejo posnetek zvoka gonga kot nekako potlačen. Najmogočnejša izkušnja zvoka gonga je poslušanje igranja v živo, v neposredni bližini poslušalca [5].



Slika 5: Gong s stojalom in palico za igranje.

2.4.2 LASTNOSTI GONGA IN NJEGOVA IZDELAVA

Gongi pripadajo skupini glasbil, ki se imenuje idiofoni ali 'samozvočniki'. Idiofoni ustvarjajo zvok ob praskanju, drgnjenju ali udarcu, brez posredovanja drugih materialov. Zvočilo (v tem primeru telo gonga) je njegov vir vibracij, ki hkrati prejema akustično energijo in jo vrača. Gong, lesene paličice in zvonovi so starodavni idiofoni. Sodobni idiofoni vključujejo tudi ksilofon, činele in kastanjete [18].

Gongi so navadno krožne oblike, imajo pogosto privihane robove in so narejeni iz kovine. Tradicionalno so narejeni iz brona, lahko pa so narejeni tudi iz drugih kovin in zlitin, kot je zvonovina v Indiji, tolčeno železo v Afriki, zlato na Kitajskem in srebro v Tibetu (dodatek srebra ustvari dlje segajoč zvok).

Površina gonga je lahko ploščata ali pa ima središče dvignjeno v kupolo ali izboklino. Ploščati gongi imajo razpršen, po tonski višini nedefiniran zvok, in so v vzhodni Aziji znani kot moški gongi. Predvidevajo, da je najstarejša znana vrsta gonga bil ploščati gong. Gongi z izboklino (dvignjenim središčem) oddajajo točno določeno višino tona in so poznani kot ženski gongi. Gongi z izboklino in taki z globokim robom se zmeraj udarjajo na sredini, od koder ton izhaja. Ploščati gongi se udarjajo zunaj središča. Zven gonga z izboklino se ne razlikuje od zvena ploščatega gonga, ima pa po višini definiran zvok. Na Kitajskem so gongi ploščati in taki z izboklino; gongi z otokov jugovzhodne Azije in iz Afrike imajo izboklino, indijski so ploščati. Gongi za uporabo v zahodni glasbi so obeh vrst [3].

Gongi so razvrščeni še v dve skupini: taki, ki so obešeni navpično, in taki, ki ležijo vodoravno. Enojni gongi so običajno obešeni navpično. Vodoravni gongi so običajno združeni v skupine na dveh prečnih ali vzporednih vrveh, pritrjenih na lesen okvir, in se največ uporabljajo v jugovzhodni Aziji.

Gongi so vseh velikosti, od manjših od šest inčev v premeru, ki jih lahko nosimo v roki, do takšnih, ki so skoraj devet čevljev visoki. Povprečna velikost večine gongov, ki se uporabljajo v zahodni glasbi, v premeru meri med 24 in 40 inči. Po navadi se nanje igra s tolkalcem.

Umetnost izdelovanja gonga je bila od nekdaj zavita v mite in skrivnost. Starodavni izdelovalci gongov so se pred pričetkom dela pogosto postili, molili in se podredili drugim strogim pravilom, da bi tako k sodelovanju priklicali višje sile. Izdelovalci gongov z Jave so prevzeli skrivno identiteto in se tako zaščitili pred zlobnimi silami. Na dan, ko je bil

gong dokončan, se je izdelovalec prepustil meditaciji in ponavljanju manter, saj je bilo izdelovanje gongov sveto opravilo.

Štirje tradicionalni centri izdelovanja gongov so Kitajska, Burma, Annam in Java. Izdelovanje gongov se je z Italijani v poznem 19. stoletju razširilo na zahod, nato pa v Nemčijo in Švico.

Tradicionalni postopek izdelave gonga sestavljajo taljenje, vlivanje, kovanje, glajenje, uglasjevanje in loščenje. Najprej stalijo baker, ki mu nato med mešanjem dodajo druge kovine. Staljeno zlitino nato vlijejo v voščene ali glinene kalupe in jo med ohlajanjem kujejo. Pri velikem gongu se lahko postopek taljenja in kovanja ponovi več kot stokrat. Ko je popolnoma oblikovan, potopijo gong v hladno vodo, kar ohrani kovino elastično med uglasjevanjem. Ko je gong popolnoma ohlajen, ga izdelovalec prične uglasjevati tako, da udarja po igralni točki gonga na zunanji in notranji strani. Po potrebi ga s kovanjem ponovno oblikuje, dokler zvok ne doseže želene kakovosti. Pri gongih visoke kakovosti so lahko potrebni tudi trije ločeni postopki uglasjevanja. Ton gonga se pogosto izboljšuje s starostjo, po 20. do 30. letih. Uglasen gong nato še zloščijo in okrasijo.

Na zahodu se metoda izdelovanja gonga v 21. stoletju (kot jih izdelujejo v evropskem podjetju Paiste) razlikuje od tradicionalne azijske metode vlivanja staljene kovine v kalupe. Gonge izdelujejo tako, da iz kovinske plošče izrežejo krožne diske, ki jih nato vročinsko obdelujejo in oblikujejo z natančnimi udarci kladiva. Po ponovni vročinski obdelavi in kovanju glasbilo počiva tri do štiri mesece, preden ga uglasijo in zloščijo. Vsak tako narejen gong predstavlja samostojen umetniški izdelek, s svojimi lastnimi prepoznavnimi značilnostmi in lastnim zvokom.

Dokončan gong označuje predvsem obodna velikost v inčih ali centimetrih in frekvenca ali ton zvoka. Označuje pa ga tudi število posameznih zvočnih valov, ki jih gong ustvari, ko nanj udarimo. Gongi visoke kakovosti običajno proizvedejo dvanajst ali več posameznih vračajočih se zvočnih valov ob enem udarcu [5].

2.4.3 IZVOR GONGA

Gong je starodavno glasbilo neznanega izvora. Najstarejša omemba gonga je iz začetka 6. stoletja na Kitajskem, kjer se je prvič pojavil v regiji med Tibetom in Burmo. Gong pa izvorno ni kitajsko glasbilo. Kitajci pripisujejo izvor gonga drugi kulturi zahodno od Kitajske, za katero nekateri zgodovinarji verjamejo, da je obstajala na severozahodu Indije, na območju današnjega Afganistana, kjer so jih po vsej verjetnosti uporabljali pri budističnih obredih.

Nekateri etnomuzikologi ugibajo, da gong morda izvira iz Grčije in se je z odpravo Aleksandra Velikega nato razširil na severozahod Indije. V grški kulturi se gongu podobno glasbilo omenja že v osmem stoletju pred našim štetjem.

Lahko da gong izvira že iz bronaste dobe (okoli 3000 – 2000 pr.n.št.), ko je človek začel izdelovati orodje in orožje iz brona. Prvi gongi so bili morda bronasti ščiti, po katerih so udarjali v času vojne kot znak za napad ali umik. Morda se je razvil iz bronastih diskov, ki so predstavljali sonce in ki so ga častile zgodnje poljedelske kulture. Vsekakor lahko zaključimo, da ima gong več izvorov, tako v času kot prostoru, saj danes obstaja veliko različnih vrst gongov na različnih krajih sveta.

Na zahodu so Rimljani uporabljali gonge in kovinske diske kot signalne instrumente. Obrobljen gong iz prvega ali drugega stoletja n.št., iz rimskega imperija, je bil najden v pokrajini Wiltshire, v Angliji.

Besedo 'gong' so prvič uporabili v Evropi v 16. stoletju. Beseda izhaja iz indonezijskega imena za domače gong glasbilo, imenovano bonang ali bonang-bonang v množini. Nizozemski kolonisti v Indoneziji so besedo bonang-bonang prevedli z gom-gom, kar je fonetično postalo gong-gong in kasneje samo kratko gong.

Kljub temu, da so evropski pisci gong omenjali že v 17. stoletju, pa ni postal del zahodne glasbe vse do francoske revolucije. Med tem pa je že vsaj tisoč let igral pomembno vlogo v svetovni glasbi. Vse azijske kulture uporabljajo gong in v vsaki deželi ima gong svoje edinstvene značilnosti. Indijski gongi, na primer, so običajno manjše velikosti, ploščati in oddajajo visoke tone. Burmanski gongi so veliko debelejši kot gongi iz Kitajske. Na Javi igrajo na več gongov hkrati. Tudi drugod po svetu izdelujejo gonge za vrsto glasbenih in obrednih namenov. V Afriki uporabljajo velike, navpično obešene, železne gonge v obredih etiopske koptske cerkve. V Južni Ameriki so gongi, ki so jih našli v perujskih grobnicah, rahlo konkavno-konveksne oblike in ob udarcu oddajajo jasen, resonančen zvok [8].

2.4.4 PLANETARNI GONGI

Planetarni gongi so uglašeni na tone planetov našega sončnega sistema. Znanstvenik Hans Cousto je izračunal vibracijsko frekvenco vsakega planeta in dodal oktavni princip, tako je omogočil slišati vibracijo vsakega od planetov kot ton.

Gong Sonca vibrira s tonom C, s frekvenco 126,22 Hz.

Ta frekvenca je v človekovem organizmu povezana s področjem solarnega pleteža, čakre. V Kabali je povezana s sfero Tipharet (lepota) na drevesu življenja, v astrologiji z znamenjem Lev. Predstavlja magično – transcendentalni princip. Zvok sončevega gonga dobrodejno deluje na žolčnik, vranico, jetra in želodec pa tudi na nadledvične žleze, tanko črevo in oči. Pomaga nam razvijati moč volje, odločanja in osebno motivacijo ter preobraziti občutke krivde, dvoma, nemoči, pohlepa...

Gong Merkurja vibrira s tonom D, ki ima frekvenco 141.27 Hz, vibrirajočo z grleno čakro in sfero Hod (slava) na drevesu življenja ter z astrološkim znakom Dvojčka in Device. Zvok te frekvence uporabljamo za pomoč pri razvijanju govorne komunikacije, izražanja, ustvarjalnosti... V našem telesu je povezana s področjem grla, vratne hrbtenice in ščitnice. Venerina frekvenca vrtenja okrog Sonca z dodanim oktavnim principom je 221,23 Hz, kar odgovarja tonu A, ki spodbuja čakro tretjega očesa ter sfero Netzach (zmaga) na drevesu življenja, astrološko je povezana z Bikom in Tehtnico. Predstavlja princip harmonije in lepote. Spodbuja intelektualne, vizualne in psihične sposobnosti ter domišljijo, pa tudi umetniški čut. V telesu se nanaša na področje glave.

Gong Lune vibrira s frekvenco 210,42 Hz, ton GIS je povezan s spolno čakro ter sfero Yesod (temelj) na drevesu življenja, astrološko odgovarja znaku Raka. Uporabljamo ga za izboljšanje tako splošne kot spolne komunikacije. Spodbuja spolno energijo in ima močan blagodejen učinek na delovanje ženskih spolnih organov. Pomaga pri preobražanju strahov in navezanosti ter pri odpravljanju motenj delovanja ledvic in mehurja, žleznega in limfnega sistema, spolnih težav...

Gong Zemlje poje ton CIS s frekvenco 136,10 Hz, ki se nanaša na srčno čakro in sfero Malkuth (kraljestvo) na drevesu življenja, astrološko pa je povezan z Devico. Pomaga razvijati sočutje, ljubezen, sprejemati ter preobraziti ujeta čustva jeze, žalosti... Fiziološko je blagodejen v primeru težav s srcem, žilami, dihanjem, artitizmom ter visokim krvnim pritiskom.

Gong Marsa s tonom D in frekvenco 144,72 Hz ni indentificiran z določeno čakro, pač pa s sfero Geburah na drevesu življenja in z astrološkim znakom ovna. Pomaga povečati moč volje, pogum, strast ter osredotočiti energijo z namero.

Gong Jupitra s 183,58 Hz in tonom FIS pripada sferi Chesed (milost) na drevesu življenja in astrološkemu znaku Strelca. Predstavlja princip širjenja in razsežnosti, povezujemo ga s kvalitetami obilja, predanosti, optimizma, pravičnosti in velikodušnosti.

Saturnov gong tona D s frekvenco 147,85 Hz se nanaša na sfero Binah (razumevanje) na drevesu življenja in na astrološki znak Kozoroga. Predstavlja princip koncentracije in ga povezujemo z jasnim občutkom odgovornosti z disciplino in ozaveščanjem.

Gong Urana s tonom GIS frekvence 207,36 Hz poje sferi Chokmah (modrost) na drevesu življenja in astrološkemu znaku Vodnarja. Dobrodošel je v času sprememb, kliče moč obnovitve.

Neptunov gong, ki predstavlja intuitivni in sanjski princip, poje s tonom GIS frekvence 211,44 Hz. Pripadajoč astrološki znak sta Ribi. Njegove kvalitete so vizija, domišljija, navdih.

Gong Plutona predstavlja harmonijo skupinske dinamike in energije povezovanja s celoto ter duhovnega vodstva. S tonom CIS frekvence 140,25 Hz je povezan s sfero Daath (znanje) na drevesu življenja in astrološkim znakom Škorpionja. Pomaga nam občutiti svojo identiteto, hkrati pa povezanost s celoto. Je gong transformacije in obnovitve [13].

Ob poslušanju gongov se večkrat zgodi, da se potlačena čustva ali telesni simptomi dvignejo na površje; poslušalca npr. pri poslušanju Zemljinega gonga prežame val jeze, skoraj besa, ki se med zvočno kopeljo transformira, odplavi in človek kasneje v svojem življenju doživlja globlji mir in manj razdraženosti. Pogosti so telesni občutki vročine vibriranja, trenutnih bolečin..., ko se stari telesni zapisi čistijo; ljudje pogosto podoživijo telesno problematiko preteklosti, recimo bolečino padca iz zgodnjega otroštva, neredko pa se dvignejo na površje spomini iz daljne preteklosti te ali prejšnjih inkarnacij.

Vse to je dobrodošlo, saj gre za zavestni izraz globoke transformacije, spodbuja s holističnim zvokom.

Mnogi ljudje ob poslušanju gongov izkusijo svoje Bitje onkraj kriterijev časa, prostora, materije, prav tako so pogosta trenutna ali daljša prebujenja jogijskih moči jasnovidnosti, telepatije...

Zvok gonga nas odnese v stanje, v katerem nas zdravi lastna zavest. In ne glede na to, ali je posamezna izkušnja zvočne gong kopeli božanska ali težka, je s pristopa gong terapije vedno dobra [11].

2.5 UPORABA DRUGIH INSTRUMENTOV V NAMEN ZDRAVLJENJA

Kristalne posode so oblikovane iz kremenovega peska. Včasih so prozorne, drugič mlečne, premer variira od 15 do 60 cm. Mnogokrat so ustvarjene tako, da pojejo tone točno določenih frekvenc. Frekvence zvokov posod istega premera so lahko različne, glede na težo posode in višino in debelino stranice.

Kristalno posodo igramo z leseno palico, ki ima na koncu gumijasto kroglo, ali pa je oblečena v tanko usnje. S kroženjem po zgornjem robu posode rojeva zvok zelo čiste krivulje, ki z lahkoto potuje skozi predmete. Čisti ton kristalne posode, uglasene na frekvenco določene čakre, ustvari vibracijsko zvočno polje, ki zavibrira telesni energetski center, kakor tudi z njim povezane organe fizičnega telesa, jih oglasi in harmonizira. Zvok kristalne posode omilimo tako, da do tretjine nalijemo vodo.

Precej podobne so tibetanske pojoče posode. Te posode so v bistvu gong v drugačni obliki. Izvoren način igranja je z leseno palico, katero vrtimo po zunanjem zgornjem robu posode, ob čemer posoda poje nenehen ommmmmmmm.

Stare himalajske posode imajo poseben zvok, ki poje še dolgo zatem, ko je posoda igrana. V svetu vse bolj iskana ter cenjena je zvočna masaža [10].



Slika 6: Tibetanska pojoča skleda.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 NAMEN RAZISKAVE

Najin namen je bil podrobneje raziskati, kako močno glasbena terapija vpliva na nas.

Empirična raziskava vsebuje naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Ali se po glasbeni terapiji počutim bolj pomirjen kot sem bil prej?
2. Ali po glasbeni terapiji močneje občutim zvok, ki ga poslušam?
3. Ali je moje splošno veselje po glasbeni terapiji večje?
4. Ali sem po glasbeni terapiji manj žalosten kot sicer?
5. Ali po glasbeni terapiji menim, da sem bolj bister?
6. Ali po glasbeni terapiji na življenje gledam bolj optimistično?
7. Ali si po glasbeni terapiji želim narediti nekaj lepega močneje kot pred njo?
8. Ali se delovnih nalog po terapiji veselim bolj kot običajno?
9. Ali sem po glasbeni terapiji bolj vesel kot običajno?
10. Ali sem po glasbeni terapiji pri nalogah bolj uspešen kot običajno?
11. Ali sem po terapiji s svojim zunanjim zgledom bolj zadovoljnejši kot pred njo?
12. Ali po terapiji menim, da sem uspešnejši v javnem nastopanju kot pred terapijo?
13. Ali po terapiji menim, da ponoči bolje spim, kot sem to menil pred terapijo?
14. Ali po terapiji menim, da imam več prijateljev, kot sem to mislil pred terapijo?
15. Ali po terapiji menim, da me je redkeje strah?

Moje hipoteze so:

1. Po glasbeni terapiji se počutim bolj pomirjen, kot sem bil pred njo.
2. Po terapiji zvok, ki ga poslušam občutim močneje, kot sem ga pred terapijo.
3. Po glasbeni terapiji je moje splošno veselje večje.
4. Po glasbeni terapiji sem manj žalosten kot prej.
5. Po glasbeni terapiji sem bolj bister.
6. Po glasbeni terapiji na življenje gledam bolj optimistično.
7. Po glasbeni terapiji želim narediti nekaj lepega.
8. Po glasbeni terapiji se delovnih nalog veselim bolj kot po navadi.
9. Po glasbeni terapiji sem bolj vesel kot običajno.
10. Po glasbeni terapiji sem pri nalogah bolj uspešen kot običajno.
11. Po terapiji sem s svojim zunanjim videzom bolj zadovoljen kot po navadi.
12. Po glasbeni terapiji sem uspešnejši v javnem nastopanju.

13. Po glasbeni terapiji ponoči bolje spim.
14. Po glasbeni terapiji menim, da imam več prijateljev.
15. Po glasbeni terapiji menim, da me je redkeje strah.

3.2 METODOLOGIJA

Pri pisanju raziskovalne naloge sva uporabili različne raziskovalne metode: delo z viri in literaturo, vprašalnikom, metodo analize in sinteze. Podatke sva obdelali ročno in s pomočjo računalniškega programa Microsoft Office Excel.

3.3 POSTOPKI ZBIRANJA PODATKOV IN RAZISKOVALNI VZOREC

V mesecu oktobru sva s pomočjo vprašalnika izprašali 64 oseb, tj. učencev 6.–9. razreda OŠ Gustava Šiliha Laporje.

4 REZULTATI

4.1 ROČNA OBDELAVA VPRAŠALNIKA

S pomočjo vprašalnika sva izprašali 64 oseb, tj. učencev 6.–9. razreda OŠ Gustava Šiliha Laporje. Analizo vprašalnikov sva najprej obdelali ročno in nato s pomočjo računalniškega programa Microsoft Office Excel.

6. razred (pred terapijo)

1. vprašanje 33
2. vprašanje 35
3. vprašanje 37
4. vprašanje 14
5. vprašanje 23
6. vprašanje 23
7. vprašanje 37
8. vprašanje 27
9. vprašanje 38
10. vprašanje 31
11. vprašanje 36
12. vprašanje 39
13. vprašanje 36
14. vprašanje 34
15. vprašanje 13

7. razred (pred terapijo)

1. vprašanje 24
2. vprašanje 46
3. vprašanje 54
4. vprašanje 27
5. vprašanje 58
6. vprašanje 59
7. vprašanje 67
8. vprašanje 35
9. vprašanje 67
10. vprašanje 49
11. vprašanje 61
12. vprašanje 51
13. vprašanje 62
14. vprašanje 69
15. vprašanje 30

6. razred (po terapiji)

1. vprašanje 39
2. vprašanje 37
3. vprašanje 13
4. vprašanje 31
5. vprašanje 33
6. vprašanje 37
7. vprašanje 26
8. vprašanje 39
9. vprašanje 32
10. vprašanje 33
11. vprašanje 24
12. vprašanje 36
13. vprašanje 34
14. vprašanje 13
15. vprašanje 12

7. razred (po terapiji)

1. vprašanje 63
2. vprašanje 58
3. vprašanje 48
4. vprašanje 29
5. vprašanje 54
6. vprašanje 57
7. vprašanje 69
8. vprašanje 44
9. vprašanje 62
10. vprašanje 52
11. vprašanje 60
12. vprašanje 45
13. vprašanje 62
14. vprašanje 70
15. vprašanje 32

8. razred (pred terapijo)

1. vprašanje 74
2. vprašanje 69
3. vprašanje 72
4. vprašanje 43
5. vprašanje 61
6. vprašanje 72
7. vprašanje 87
8. vprašanje 51
9. vprašanje 81
10. vprašanje 69
11. vprašanje 66
12. vprašanje 60
13. vprašanje 85
14. vprašanje 74
15. vprašanje 41

9. razred (pred terapijo)

1. vprašanje 79
2. vprašanje 73
3. vprašanje 71
4. vprašanje 47
5. vprašanje 82
6. vprašanje 81
7. vprašanje 88
8. vprašanje 65
9. vprašanje 88
10. vprašanje 80
11. vprašanje 81
12. vprašanje 74
13. vprašanje 91
14. vprašanje 95
15. vprašanje 45

8. razred (po terapiji)

1. vprašanje 69
2. vprašanje 83
3. vprašanje 69
4. vprašanje 50
5. vprašanje 72
6. vprašanje 81
7. vprašanje 84
8. vprašanje 65
9. vprašanje 82
10. vprašanje 65
11. vprašanje 68
12. vprašanje 58
13. vprašanje 81
14. vprašanje 83
15. vprašanje 35

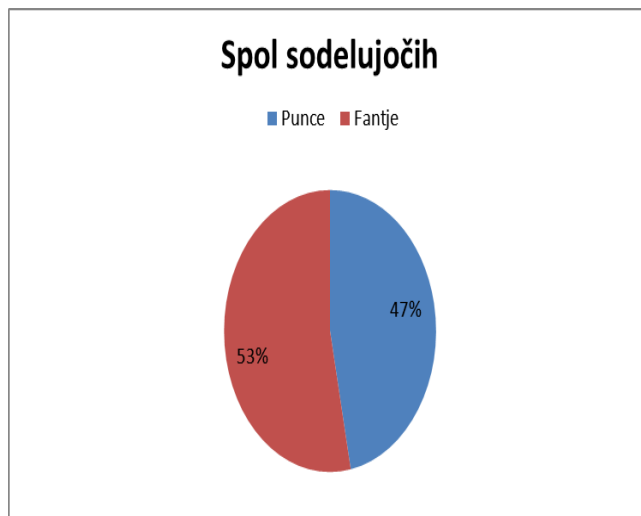
9. razred (po terapiji)

1. vprašanje 98
2. vprašanje 96
3. vprašanje 86
4. vprašanje 40
5. vprašanje 82
6. vprašanje 89
7. vprašanje 88
8. vprašanje 74
9. vprašanje 93
10. vprašanje 78
11. vprašanje 86
12. vprašanje 77
13. vprašanje 90
14. vprašanje 95
15. vprašanje 52

Vseh sodelujočih: 64

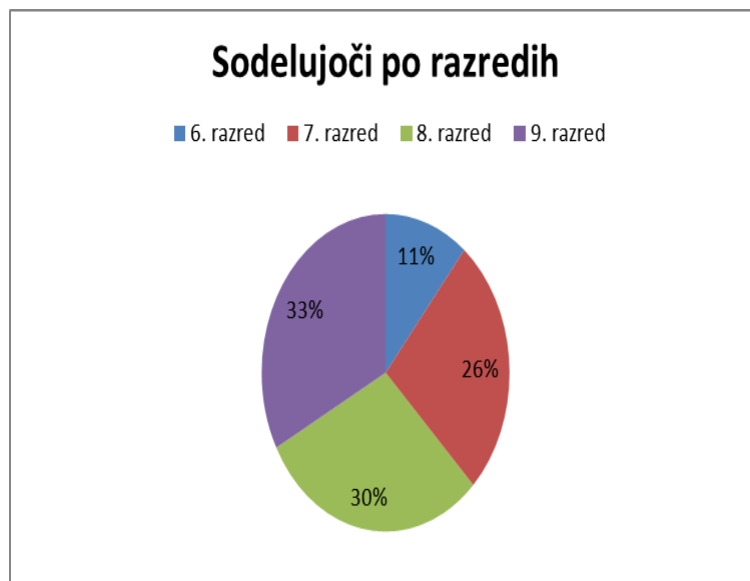
Možnih točk: 640

4.2 GRAFIČNI PRIKAZ ANALIZE PODATKOV



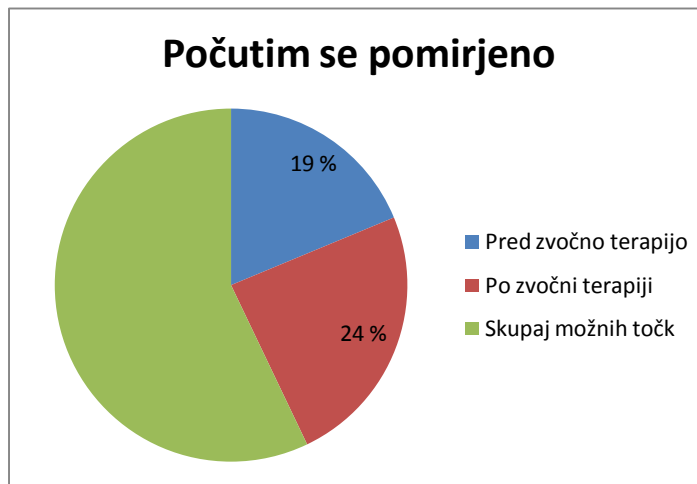
Graf 1: Grafični prikaz spola anketirancev.

Med anketiranimi osebami je sodelovalo več oseb moškega spola.



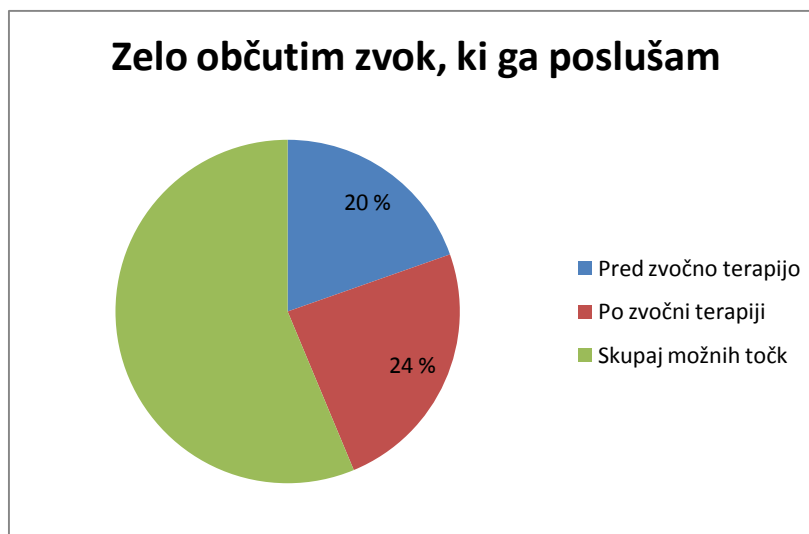
Graf 2: Grafični prikaz starosti anketirancev.

Največ izprašanih pripada 9. razredu (33 %) ter 8. razredu (30 %). Sledijo sodelujoči iz 7. razreda (26 %). Najmanj sodelujočih je bilo iz 6. razreda (11 %).



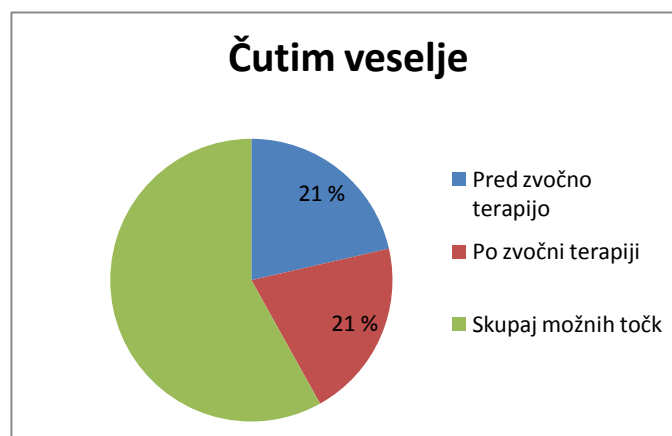
Graf 3: Grafični prikaz rezultatov 1. vprašanja.

Da so se po glasbeni terapiji počutili bolj pomirjene, meni več sodelujočih, kot jih je to menilo pred terapijo. Pred terapijo so sodelujoči zbrali 19 % možnih skupnih točk, po terapiji pa se je rezultat izboljšal, saj so sodelujoči zbrali 24 % možnih skupnih točk.



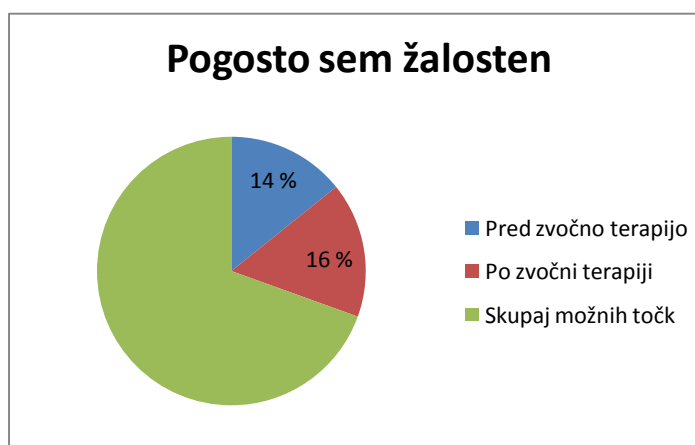
Graf 4: Grafični prikaz rezultatov 2. vprašanja.

Da so po glasbeni terapiji zelo občutili zvok meni več sodelujočih, kot jih je to menilo prej. Pred terapijo so sodelujoči zbrali 20 % možnih skupnih točk, po terapiji pa se je rezultat izboljšal, saj so sodelujoči zbrali 24 % možnih skupnih točk.



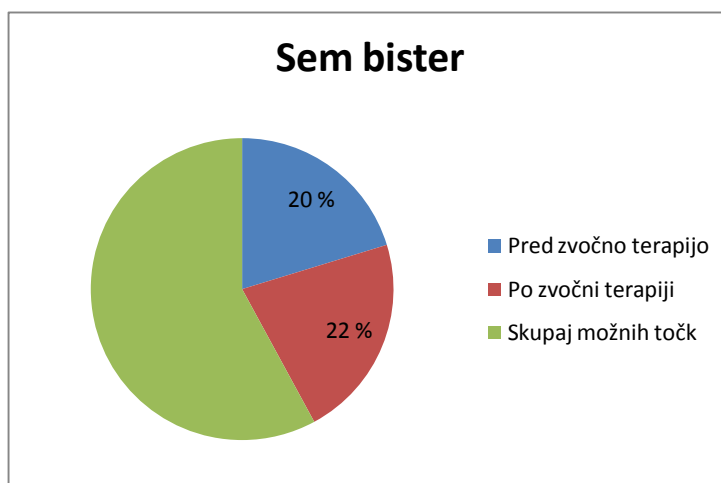
Graf 5: Grafični prikaz rezultatov 3. vprašanja.

Mnenje da po glasbeni terapiji čutijo veselje jih je menilo enako prej. Kot je razvidno iz grafa so pred terapijo sodelujoči zbrali 21 % možnih skupnih točk, po terapiji pa so dosegli enak rezultat, saj so sodelujoči zbrali 21 % možnih skupnih točk.



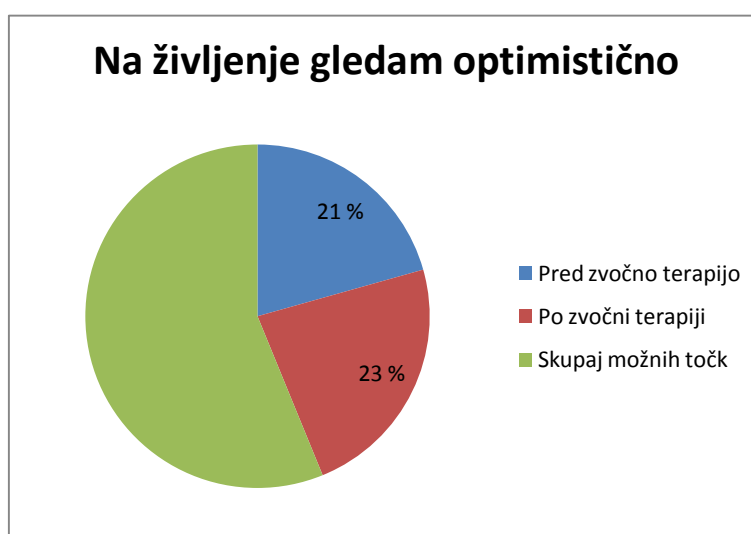
Graf 6: Grafični prikaz rezultatov 4. vprašanja.

Da so pogosto žalostni, meni več sodelujočih, kot jih je to menilo prej. Kot je razvidno iz grafa so pred terapijo sodelujoči zbrali 14 % možnih skupnih točk, po terapiji pa se je rezultat poslabšal, saj so sodelujoči zbrali 16 % možnih skupnih točk.



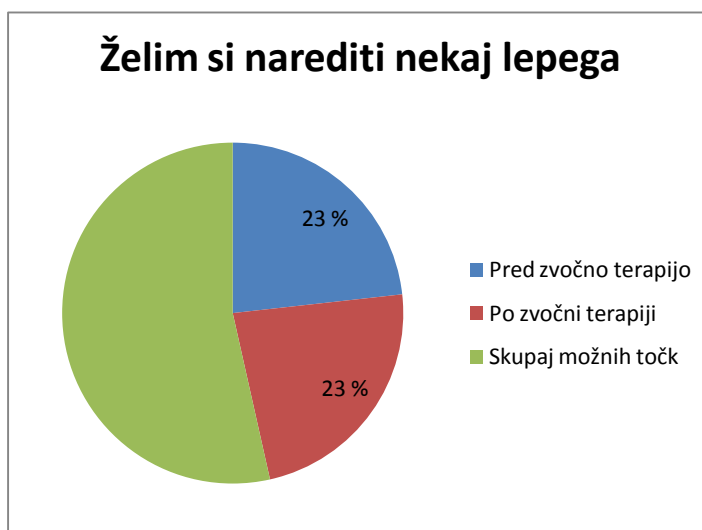
Graf 7: Grafični prikaz rezultatov 5. vprašanja.

Da so bistri, meni več sodelujočih, kot jih je to menilo pred terapijo. Kot je razvidno iz grafa so pred terapijo sodelujoči zbrali 20 % možnih skupnih točk, po terapiji pa se je rezultat izboljšal, saj so sodelujoči zbrali 22 % možnih skupnih točk.



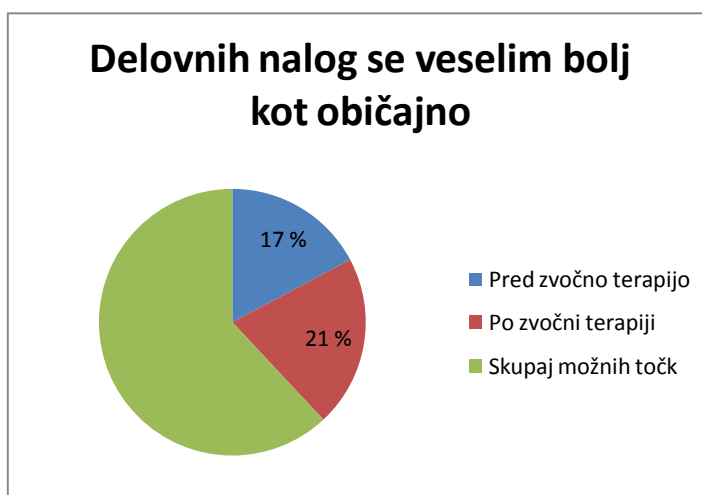
Graf 8: Grafični prikaz rezultatov 6. vprašanja.

Da na življenje gledajo bolj optimistično meni več sodelujočih, kot jih je to menilo prej. Kot je razvidno iz grafa so pred terapijo sodelujoči zbrali 21 % možnih skupnih točk, po terapiji pa se je rezultat izboljšal, saj so sodelujoči zbrali 23 % možnih skupnih točk.



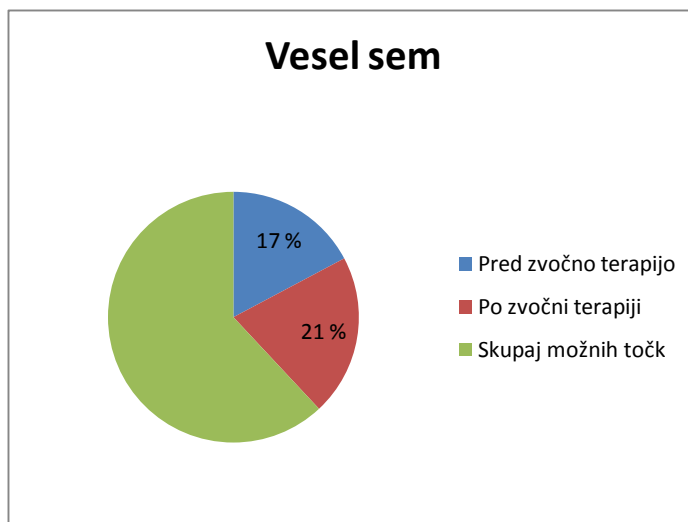
Graf 9: Grafični prikaz rezultatov 7. vprašanja.

Da si po glasbeni terapiji želijo narediti nekaj lepega meni enako število sodelujočih, kot jih je to menilo prej. Pred terapijo so sodelujoči zbrali 23 % možnih skupnih točk, po terapiji pa je rezultat ostal enak, saj so sodelujoči zbrali 23 % možnih skupnih točk.



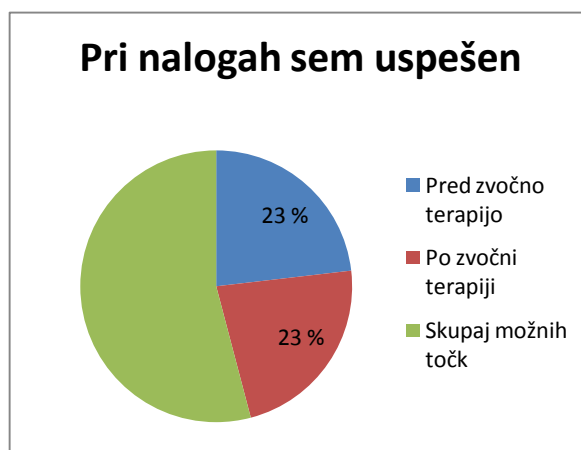
Graf 10: Grafični prikaz rezultatov 8. vprašanja.

Da se po glasbeni terapiji bolj veselijo delovnih nalog meni več sodelujočih, kot jih je to menilo prej. Pred terapijo so sodelujoči zbrali 17 % možnih skupnih točk, po terapiji pa se je rezultat izboljšal, saj so sodelujoči zbrali 21 % možnih skupnih točk.



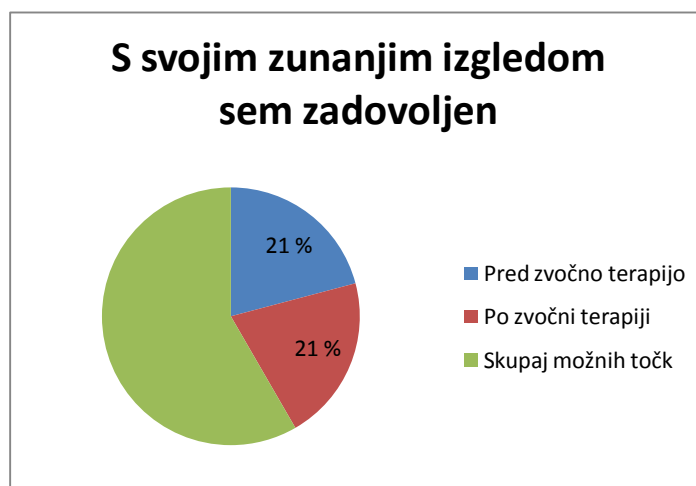
Graf 11: Grafični prikaz rezultatov 9. vprašanja.

Da so po glasbeni terapiji bolj veseli meni več sodelujočih, kot jih je to menilo prej. Pred terapijo so sodelujoči zbrali 17 % možnih skupnih točk, po terapiji pa se je rezultat izboljšal, saj so sodelujoči zbrali 21 % možnih skupnih točk.



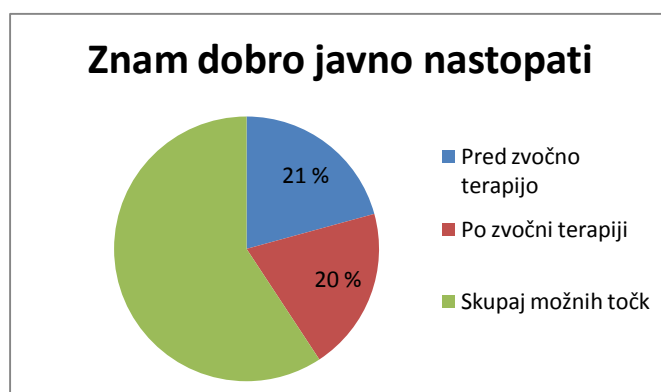
Graf 12: Grafični prikaz rezultatov 10. vprašanja.

Da so po glasbeni terapiji bolj uspešni pri nalogah meni enako število sodelujočih, kot jih je to menilo prej. Pred terapijo so sodelujoči zbrali 23 % možnih skupnih točk, po terapiji pa je rezultat ostal nespremenjen, saj so sodelujoči zbrali 23 % možnih skupnih točk.



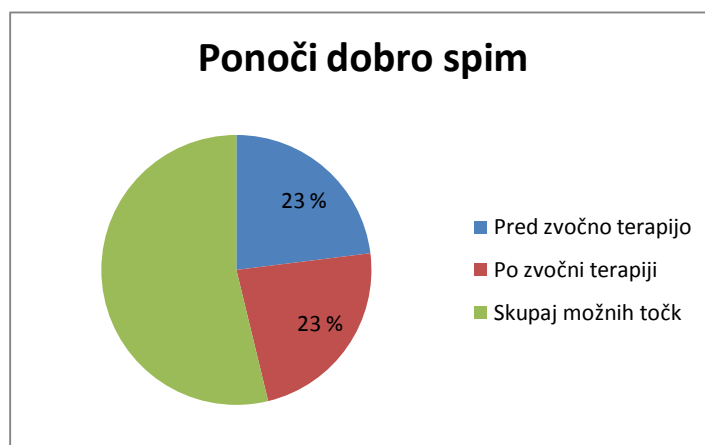
Graf 13: Grafični prikaz rezultatov 11. vprašanja.

Da so po glasbeni terapiji bolj zadovoljni z zunanjim videzom meni enako število sodelujočih, kot jih je to menilo prej. Pred terapijo so sodelujoči zbrali 21 % možnih skupnih točk, po terapiji pa se rezultat ni spremenil, saj so sodelujoči zbrali 21 % možnih skupnih točk.



Graf 14: Grafični prikaz rezultatov 12. vprašanja.

Da po glasbeni terapiji znajo bolje nastopati meni manj sodelujočih, kot jih je to menilo prej. Pred terapijo so sodelujoči zbrali 21 % možnih skupnih točk, po terapiji pa se je rezultat poslabšal, saj so sodelujoči zbrali 20 % možnih skupnih točk.



Graf 15: Grafični prikaz rezultatov 13. vprašanja.

Da po glasbeni terapiji bolje spijo meni enako število sodelujočih, kot jih je to menilo prej. Pred terapijo so sodelujoči zbrali 23 % možnih skupnih točk, po terapiji pa se rezultat ni izboljšal, ampak ostal enak, saj so sodelujoči zbrali 23 % možnih skupnih točk.



Graf 16: Grafični prikaz rezultatov 14. vprašanja.

Da po glasbeni terapiji menijo da imajo več prijateljev meni manj sodelujočih, kot jih je to menilo prej. Pred terapijo so sodelujoči zbrali 23 % možnih skupnih točk, po terapiji pa se je rezultat poslabšal, saj so sodelujoči zbrali 22 % možnih skupnih točk.



Graf 17: Grafični prikaz rezultatov 15. vprašanja.

Da jih je po glasbeni terapiji pogosteje strah meni več sodelujočih, kot jih je to menilo prej. Pred terapijo so sodelujoči zbrali 14 % možnih skupnih točk, po terapiji pa se je rezultat poslabšal, saj so sodelujoči zbrali 15 % možnih skupnih točk.

5. RAZPRAVA

5.1 OVREDNOTENJE HIPOTEZ

1. HIPOTEZA: Po glasbeni terapiji se človek počuti bolj pomirjenega saj se ob zvoku gonga umiri in sprosti, ter odmisli vse težave, ki ga pestijo. To so vprašani potrdili, saj so se po terapiji počutili bolj pomirjene in zaradi tega se je rezultat poboljšal z začetnih 19 % na končnih 24 % možnih skupnih točk.
2. HIPOTEZA: Po poslušanju glasbene terapije so vprašani zvok občutili močneje, saj so se vanj poglobili in mu še pozorneje prisluhnili, kar je razvidno iz končnih rezultatov (24 %) ki so se z začetnih dvignili za kar 4 %.
3. HIPOTEZA: Splošno veselje se po terapiji ni povečalo in anketiranci so ostali enakega mnenja.
4. HIPOTEZA: Najina 4. hipoteza se je potrdila. Veliko več jih je menilo, da niso več žalostni. Splošno razpoloženje se je izboljšalo in med anketirance se je naselila dobra volja. Skoraj nobeden ni kazal znakov žalosti, kar je razvidno tudi iz njihovih odgovorov pred terapijo (14 %) in po njej (16 %).
5. HIPOTEZA: Po glasbeni terapiji so bili vprašani bolj samozavestni, zaradi česar so se posledično počutili tudi mnogo pametnejši in bistrejši, kot kažejo rezultati, saj so se ti dvignili iz začetnih 20 % na končnih 22 %.
6. HIPOTEZA: Po terapiji začne človek na življenje gledati optimistično in se začne veseliti vsakega novega dne. Tudi pri vprašanih sva naleteli na enako mnenje, saj so po terapiji zbrali za 2 % več točk kot na začetku.
7. HIPOTEZA: Hipoteze nisva mogli ne ovreči in ne potrditi, saj se rezultati niso spremenili.

8. HIPOTEZA: Tudi ta hipoteza, ki sva si jo zadali se je potrdila. Veliko se jih je veselilo delovnih nalog bolj kot običajno, kar je razvidno iz podatkov. Pred terapijo jih je to menilo 17 %, kasneje 21 %.
9. HIPOTEZA: Ta hipoteza se je potrdila, saj so se vprašani veselili bolj, kot pred terapijo. Na začetku so vprašani zbrali 17 % skupnih točk, nato pa 21 %, kar je zares velika razlika.
10. HIPOTEZA: Tudi ta hipoteza se ni potrdila, niti je nisva mogli ovreči. Nihče od sodelujočih ni bil mnenja, da je pri nalogah bolj uspešen, kot običajno. Anketiranci so ostali enakega mnenja.
11. HIPOTEZA: Hipoteza se ni potrdila, saj se mnenje vprašanih ni spremenilo. O svojem videzu so imeli enako mnenje.
12. HIPOTEZA: Hipoteza se ni potrdila, zato sva jo ovrgli. Glede javnih nastopov so ostali skoraj enakega mnenja, torej nihče ni bil mnenja, da bi morda znal bolje in bolj samozavestno nastopati pred večjim občinstvom, npr. razredom. Po glasbeni terapiji so rezultati celo padli iz 21 % na 20 %).
13. HIPOTEZA: Hipoteza se ni potrdila, saj so anketiranci ostali enakega mnenja, kot so ga imeli pred terapijo.
14. HIPOTEZA: Hipoteza sva ovrgli. Spremenili so mnenje o številu njihovih prijateljev, saj so bili mnenja, da so med terapijo izgubili nekaj prijateljev (23 % jih je bilo tega mnenja pred terapijo) po terapiji pa je to prepričanje izginilo saj jih je bilo manj s tem mišljenjem (22 %).
15. HIPOTEZA: To hipotezo sva ovrgli, ker po zvočni terapiji vprašani menijo, da jih je pogosteje strah (prej 14 %, potem 15%).

5. 2 RAZPRAVA

Podrobnejša analiza statistično pridobljenih rezultatov ankete je prikazala širok spekter pričakovanih in manj pričakovanih odgovorov, s pomočjo katerih bova določene hipoteze potrdili, nekatere od njih pa tudi zavrgli.

S prvo trditvijo sva dokazali, da zvočna terapija vpliva na naše počutje, saj so se udeleženci terapije ob zvoku gonga umirili in sprostiti ter odmislili vse težave. Z drugo trditvijo sva dokazali, da sodelujoči po zvočni terapiji menijo, da zvok občutijo močneje in se vanj poglobijo. Tretja trditev je bila čutim veselje, rezultati pred ter po zvočni terapiji, pa so ostali enaki. Rezultati četrte trditve kažejo, da so pogosto žalostni.

Da so bistri meni več sodelujočih, kot jih je to menilo prej, kar kaže, da so samozavestnejši. Sodelujoči gledajo bolj optimistično na življenje po terapiji, manj pa pred terapijo. Sodelujoči menijo, da si po glasbeni terapiji želijo narediti nekaj lepega enako kot prej. Menijo, da se delovnih nalog po terapiji veselijo bolj kot običajno.

Z deveto trditvijo sva dokazali da se veselje izboljša z zvočno terapijo. Naslednja trditev je pokazala, da menijo, da so po glasbeni terapiji ter pred glasbeno terapijo enako uspešni pri nalogah ki jih opravljajo. Trditev s svojim zunanjim videzom sem zadovoljen, dokazuje da so enako kritični do sebe pred in po terapiji.

Da znajo dobro javno nastopati meni več sodelujočih pred zvočno terapijo, po zvočni terapiji pa se rezultat poslabša. Da ponoči dobro spijo, meni enako število udeležencev kar dokazuje, da se rezultat ni izboljšal. Po glasbeni terapiji menijo, da imajo manj prijateljev kot so jih imeli na začetku. Zadnja trditev dokazuje da je po glasbeni terapiji strah več udeležencev kot jih je to menilo prej.

Terapija je imela na nas torej vsekakor na posameznih področjih velik vpliv. Na posameznih področjih sicer večji, kot na drugih. Zaključiva lahko, da zvok v sebi skriva zares magično moč.

6 ZAKLJUČEK

Najin namen je bil podrobneje raziskati, kako močno glasbena terapija vpliva na nas. Želeli sva podrobneje raziskati vpliv zvoka na ljudi, kako ga dojemamo in predvsem kako ga sprejemamo na nezavedni način. Ugotovili sva, da se je zvok kot zdravilo pojavil že v prazgodovini in ostal kot zdravilec skozi vsa zgodovinska obdobja, da ima zvok gonga pozitiven vpliv na naše splošno počutje, na naše pozitivno razmišljanje in splošno motivacijo. Podrobneje sva spoznali gonge in druge instrumente katere uporabljajo v namene zdravljenja, zvok pa sva povezali tudi s človeškimi energetskimi centri. Ugotovili sva tudi da je to področje še precej neraziskano, vendar prav zaradi tega na nek svojevrsten način še posebej zanimivo. Na lastni koži sva preizkusili terapijo, ki je potekala v našem kraju, in ugotovili, da sva se po terapiji počutili resnično drugače kot prej.

Iz vprašalnika sva izvedeli, da se večina anketirancev počuti bolj pomirjeno po zvočni terapiji in da močnejše občutijo zvok, ki ga poslušajo. Splošno veselje je enako kot pred zvočno terapijo, razvidno pa je tudi to, da po zvočni terapiji menijo, da so bolj žalostni kot prej. Menijo, da so bistrejši po terapiji in na življenje gledajo bolj optimistično. Želja po tem, da bi naredili nekaj lepega je enaka kot pred terapijo, delovnih nalog po terapiji pa se veselijo bolj kot običajno. Pri nalogah ostajajo enako uspešni, s svojo podobo so enako zadovoljni kot prej in menijo, da po tej terapiji slabše javno nastopajo. Mnenje o vprašanju, če ponoči dobro spijo ostaja enako, menijo pa da po terapiji nimajo veliko prijateljev. Po zvočni terapiji menijo, da jih je potem bolj strah.

Potrdilo se je veliko najinih hipotez, nekaj pa sva jih zastavili tudi napačno. Vsekakor obstaja splošna ugotovitev, da ima zvok izjemno velik vpliv na naše počutje.

6.1 IZHODIŠČA ZA NADALJNJE RAZISKOVANJE

Zanimivo bi bilo raziskati:

- Vpliv dolgotrajnejše glasbene terapije na posameznika,
- Razliko vpliva zvočne masaže in zvočne kopeli.
- Vpliv različnih instrumentov na zdravstveno stanje posameznika.
- Primerjati vpliv glasbene terapije pri starostno različnih sodelujočih.

7. VIRI IN LITERATURA:

1. Andrews, T. (2002). Priročnik za zdravitelce. Vodič za začetnike v vibracijskih terapijah. Ljubljana: ARA založba d.o.o..
2. Andrews, T. (2004). Kako zdravimo z zvokom. Ljubljana: ARA založba d.o.o..
3. Benton, M. (2008). Gong Yoga. Healing and Enlightenment Through Sound. New York: iUniverse, Inc..
4. Cajnko, B. in Caf, B. (2008). Oblike in metode dela v umetnostni terapiji. Maribor: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov.
5. ChiaConreaux, D. (1994). Magnum Opus of the Gong. New York: Mysterious.
6. Don Conreaux: Vse dobro prihaja z Gongom. (b.d.) Pridobljeno 4. 9. 2011 iz <http://www.pozitivke.net/article.php/20050506020935988>
7. Dewhurst – Maddock, O. (1999). Zdravilna moč glasbe in zvoka. Ljubljana: Tangram.
8. Gongi in njihova zdravilna moč. (b.d.) Pridobljeno 15. 1. 2011 iz <http://jasnadrobne.wordpress.com/category/gongi/>
9. Honolka, K. (1983). Svetovna zgodovina glasbe. Ljubljana: Mladinska knjiga.
10. Kristalne. Pridobljeno 14. 1. 2011 iz http://www.muza.si/kristalne_posode.php
11. Magnum opus of the gong. (b.d.) Pridobljeno 10. 1. 2011 iz http://www.holistic-resonance.com/mag_opus.html
12. Megla, M. (29. 9. 2007). Človek vibrira tako, kot vibrira njegovo okolje. Delo (sobotna priloga), 32-33.
13. Gongi. Pridobljeno 14. 1. 2011 iz http://www.muza.si/planetarni_gongi.php
14. Roden, S. (2000). Zdravljenje z glasom. Ljubljana: Iskanja.
15. Šarić, V. (2000). Liječenje glasbom u prostoru i vremenu. Zagreb: Zlatno zvono.
16. Vetrovec, T. (2009). Zvok vrača voljo in energijo. Misteriji, 193, letnik 17, št. 193, avgust 2009, 9-12.
17. Vombek, J. (19. 8. 2009). Sveti gong. Uvajanje v skrivnosti znanja o gongu z mojstrom Donom Conreauxom. 7 DNI. Pridobljeno 4. 9. 2010 iz <http://bam.czp-vecer.si/portali/7dni/v1/default.asp?kaj=2&id=5461075>
18. Wade-Matthews, M. in Thompson, W. (2006). Glasba. Ljubljana: Modrijan,
19. Whone, H. (2001). Skriti obrazi glasbe. Ljubljana: Amalietti&Amalietti.
20. Zvočna masaža s himalajskimi posodami. (b.d.) Pridobljeno 4. 9. 2010 iz http://www.muza.si/zvocna_masaza_s_himalajskimi_posodami.php

7.1 VIRI PRILOG IN SLIK

Priloga 1: Vprašalnik

Priloga 2: Vabilo, ki ga je dala izdelati terapevtka Nives Trope

Slika 1: Glasbena terapija z Nives Trope na naši osnovni šoli. Posneto 13. 11. 2010.

Slika 2: <http://www.revijakapital.com/navtika/clanki.php?idclanka=1413>, pridobljeno 17. 1. 2010.

Slika 3: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Mostra_Olearie_-_sistro_1010384.JPG, pridobljeno 9. 2. 2011.

Slika 4: <http://www.bodieko.si/tag/cakre>, pridobljeno 21. 1. 2011.

Slika 5: <http://stardreamingwithsherrybluesky.blogspot.com/2011/01/gong-of-time.html>, pridobljeno 6. 2. 2011.

8. PRILOGE

Priloga 1 : VPRAŠALNIK



VPRAŠALNIK

Spol: M Ž

Razred: 6 7 8 9

Pri trditvah obkroži številke od 1 do 5.

5 – DRŽI 1 – NE DRŽI

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Počutim se pomirjeno. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Zelo občutim zvok, ki ga poslušam. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Čutim veselje. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Pogosto sem žalosten. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Sem bister. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Na življenje gledam optimistično. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Želim si narediti nekaj lepega. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Delovnih nalog se veselim bolj kot običajno. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Vesel sem. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. Pri nalogah sem uspešen. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. S svojim zunanjim zgledom sem zadovoljen. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Znam dobro javno nastopati. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. Ponoči dobro spim. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. Imam mnogo prijateljev. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. Pogosto me je strah. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

2

Pri trditvah obkroži številke od 1 do 5.

5 – DRŽI 1 – NE DRŽI

1. Počutim se pomirjeno.	5	4	3	2	1
2. Zelo občutim zvok, ki ga poslušam.	5	4	3	2	1
3. Čutim veselje.	5	4	3	2	1
4. Pogosto sem žalosten.	5	4	3	2	1
5. Sem bister.	5	4	3	2	1
6. Na življenje gledam optimistično.	5	4	3	2	1
7. Želim si narediti nekaj lepega.	5	4	3	2	1
8. Delovnih nalog se veselim bolj kot običajno.	5	4	3	2	1
9. Vesel sem.	5	4	3	2	1
10. Pri nalogah sem uspešen.	5	4	3	2	1
11. S svojim zunanjim zgledom sem zadovoljen.	5	4	3	2	1
12. Znam dobro javno nastopati.	5	4	3	2	1
13. Ponoči dobro spim.	5	4	3	2	1
14. Imam mnogo prijateljev.	5	4	3	2	1
15. Pogosto me je strah.	5	4	3	2	1

Hvala za sodelovanje!

Priloga 2: VABILO NA ZVOČNO KOPEL Z NIVES TROPE



nives@nasoncnipotl.si +386 31 333 738 www.nasoncnipotl.si
TROPE SAVIN
nives@nasoncnipotl.si +386 31 333 738 www.nasoncnipotl.si

ZVOČNA KOPEL

Pesem Zemlje te vabi na popotovanje po mavrični spirali vibracije zvokov planetarnega gonga, tibetanskih skled, šamanskega bobna, oceanskega bobna ter drugih magičnih glasbil.

V kraje onkraj uma. Brez časa in prostora. Kjer samo SMO. Uglašeni. Povezani s svojim dihom in bitjem srca. V miru in ljubezni. Tukaj in zdaj. Kar je povsem dovolj.

Obleci se udobno in prinesi ležalko, odejo, morda vzglavnik in flaško vode, da bo toplo, mehko, sproščeno.

Dobimo se vsak četrtek ob 20.13 v Marina centru 1. nadstropje, Jadranska cesta 27, Maribor
Upam, da se vidimo kmalu.

Do takrat pa plešite, pojte, žvižgajte in veliko se smejte:)

Nives Trope Ramanina

Info in prijave:
031 333 738

nives@nasoncnipotl.si +386 31 333 738 www.nasoncnipotl.si