

METAMUZYKA: MUZYKA PRZESTRZENI WEWNĘTRZNEJ

Barbara Bullard, MA

Barbara Bullard była profesorem mowy/języka w Collage'u Orange Coast przez trzydzieści osiem lat. Była trzykrotnie nominowana na Nauczyciela Roku w collage'u i otrzymała nagrodę NISOD (National Institute for Staff & Organizational Development - Narodowy Instytut Rozwoju Pracowniczo-Organizacyjnego) za doskonałe wyniki w nauczaniu z Uniwersytetu w Teksasie w 1994, 1999 i 2000 roku. W 2000 i 2001, Barbara była głównym prezydentem na Konferencji NISOD, omawiając temat "Muzyka i Metamuzyka w klasie". Została wybrana do Who's Who wśród amerykańskich nauczycieli w 2002. Jest Członkiem Profesjonalnym The Monroe Institute od roku 1989. Ten artykuł bazuje na jej prezentacji z Profesjonalnego Seminarium jakie się odbyło w roku 2002. Można się z nią skontaktować poprzez e-mail: Brainsync@aol.com

Od czasów starożytnych do współczesności, filozofowie i naukowcy pisali i mówili o muzyce jako czynniku uzdrawiającym i rozpoznawali jej głębokie oddziaływanie na ludzkie zachowanie i uczenie się. Starożytni Grecy wierzyli, że muzyka została stworzona przez bogów. Zarówno Platon jak i Arystoteles umiejscawiali muzykę w centrum swojego edukacyjnego nauczania, uznając jej potęgę w stymulowaniu ludzkiej myśli i zrozumienia.

Chciałabym podzielić się z wami wieloma swoimi spostrzeżeniami, spisanymi przez dziesięć lat pracy z Metamuzyką. Seminarium Profesjonalne stało się moim prawdziwym intelektualnym "domem", od kiedy pierwszy raz wzięłam w nim udział w roku 1990. Moi studenci doświadczali tak zadziwiających rezultatów z serią Human Plus, że chciałam przyjrzeć się dokładnie, jak te taśmy różnią się od mnogości innych. Normalnie, gdy biorę udział w jakichś konferencjach, jestem jednym z ekspertów co do dźwięku, muzyki i mózgu. Było przyjemną niespodzianką osiągnąć wiadomości na temat efektów oddziaływania dźwięku na mózg, podczas Profesjonalnego Seminarium.

Wgląd zdobyty podczas tego tygodnia w 1990 roku, dodały sporego wzrostu przyspieszenia w moich własnych badaniach. Byłam pod głębokim wrażeniem prezentacji, które wykorzystywały komputerowe mapowanie mózgu dla zademonstrowania synchronizacji korowych fal mózgowych w reakcji na stymulację dudnieniami różnicowymi. Od tamtego czasu, nigdy już nie patrzyłam na ten temat z tak naiwnej perspektywy, jaką przywiozłam na to pierwsze seminarium.

Byłam pod takim wrażeniem, kiedy wróciłam do domu, że moi studenci, rodzina i ja, używaliśmy taśm Monroe'a non stop przez rok. Wróciłam następnego roku z nie pomniejszonym entuzjazmem dla tej technologii, ale także z bardziej niż tylko ogólnym zainteresowaniem. W międzyczasie, ośmiu z moich obecnych i dawnych studentów na nieszczęście nabawiło się AIDS. Moją misją było dowiedzieć się jak technologia Hemi-Sync® mogłaby pomóc lekarzom i terapeutom przy pacjentach z AIDS. Podczas seminarium w 1991, Jim Greene dał nam bajeczną prezentację na temat jego pracy z AIDS.[1] Wielu z nas pracowało wspólnie z Jimem, by zidentyfikować kombinację nagrań, które mogłyby wspierać proces uzdrawiania. Nasz wysiłek sięgnął szczytu z *Programem Zwiększania Odporności (Positive Immunity Program)*, który pomógł wielu ludziom z AIDS i innymi chorobami upośledzającymi układ odpornościowy.[2]

Podczas mojego trzeciego w ciągu siedmiu lat przystąpienia do Profesjonalnego Seminarium, odkryłam prawdziwą magię Metamuzyki z Hemi-Sync®. Do dziś dostaję dreszczyku, kiedy przypomnę sobie nadzwyczajną prezentację Suzan Evan Morris PhD, znanego na arenie międzynarodowej patologa od zaburzeń mowy i języka, leczącej dzieci z szerokim spektrum upośledzeń rozwojowych. Stosowała ona z dziećmi cierpiącymi na autyzm i z poważnymi uszkodzeniami mózgu, Metamuzykę z częstotliwościami alfa/theta. Jej film video o autystycznym dziecku, które nie tolerowało dotyku, wzbudził we mnie respekt. Podczas kilku minut słuchania Metamuzyki, dziecko zaczęło podążać w kierunku jej źródła i pozwoliło się delikatnie masować pani dr Morris, w trakcie gdy muzyka była odtwarzana. Muzyka relaksacyjna bez Hemi-Sync® nie dawała żadnego efektu. Dla mnie, ten dramatyczny obraz zilustrował "magiczne" skutki Metamuzyki. Przypadkowo, było to rok, kiedy wprowadzono Metamuzyczne *Inner Journey, Sleeping Through the Rain* i *Cloudscapes*. Pamiętam jak byłam zahipnotyzowana pięknem tych trzech kompozycji i gdy kupowała je z czystej miłości dla muzyki.

W drodze powrotnej do domu otrzymała inną lekcję prawdziwych cudów, jakie leżą ukryte w kombinacji muzyki i Hemi-Sync®. Jeden z moich studentów, Aaron - umierał z powodu komplikacji związanych z AIDS. Wzięłam *Inner Journey, Sleeping Through the Rain* i *Cloudscapes* do szpitala i zostawiłam je jego matce, instruując ją by włączała muzykę każdorazowo kiedy Aaron potrzebował snu, albo uwolnienia od bólu.

Kilka dni później, podczas mojej drugiej wizyty, zostałam przywitana przez pielęgniarkę, która mnie zapytała gdzie można kupić tę "muzykę cudów" dla skrzydła hospicjalnego. Pielęgniarka powiedziała, że tak długo jak muzyka była włączona, Aaron nie potrzebował morfiny. Poszłam do pokoju Aarona i dostałam dodatkowe potwierdzenie, że Metamuzyka jest czymś więcej niż muzyką. Gdy rozmawialiśmy, muzyka nagle dobiegła końca. W ciągu pięciu minut "zobaczyłam" zmarszczki bólu, około dwa lub trzy cale długie, przemieszczające się od czubka głowy Aarona, w dół do jego palców. A on krzyknął "czy muzyka jest wyłączona?". Przełożyłam taśmę i w ciągu ośmiu do dziesięciu minut, wstążka bólu rozwiązała się, a Aaron rzekł "Mówiłem im, żeby nie wyłączali muzyki. Tak długo jak ona gra, nie mam bólu". Ulubioną Metamuzyką Aarona do snu było *Sleeping through the Rain*. Podczas swojego odejścia, włączył *Inner Journey*, by poczuć bliższą jedność z Bogiem

W ciągu następnego roku, kiedykolwiek moja koleżanka, Kat Carroll i ja - byłyśmy zaproszone do szpitala, by pomóc ludziom w bólu, braliśmy te same trzy taśmy z Metamuzyką - i czar trwał nadal. Historia pięcioletniej dziewczynki, która prawie utonąła pięć tygodni przed naszą wizytą, jest dobrym przykładem na "uwierzyć, znaczy zobaczyć". Kiedy Kat i ja dyskutowaliśmy z matką, jak mogłybyśmy pomóc, weszła pielęgniarka i by udroźnić gardło małej dziewczynki. Pomimo faktu, że ta była w "czuwającej śpiączce" ("waking coma"), jej oczy wyglądały przerażająco. Zapytałam rodziców, czy moglibyśmy włączyć *Cloudscapes*, by pomóc jej się zrelaksować. Po włożeniu kasy do Walkmana, Kat i ja

kontynuowałyśmy rozmowę z matką. W ciągu dziesięciu minut od włączenia *Cloudscapes*, ojciec wrzasnął "O mój Boże, patrzcie!" Wszyscy odwróciliśmy się i utkwiliśmy wzrok na dziecku w jego kolanach. Wszystkie jej mięśnie były sztywne i skurczone. Ale teraz rozluźniły się z powrotem do pozycji wyjściowej, po raz pierwszy od momentu podtonięcia. Do środka weszli lekarze i pielęgniarki, by stać się świadkami tego "drobnego cudu" i byli zdumieni, gdy krótko po tym jak *Cloudscapes* dobiegło końca, mięśnie dziewczynki naprężyły się ponownie. *Cloudscapes* pozostało u rodziców i było używane podczas fizykoterapii ich córki przez rok.

Te i wiele innych zdarzeń, przekonały mnie że muzyka w połączeniu z Hemi-Sync® jest prawdziwą "Metamuzyką" - więcej niż tylko muzyką. Większość swojego czasu w następnych latach było poświęconych poszukiwaniu możliwych wyjaśnień potężnych skutków Metamuzyki.

By uchwycić uzdrawiający wpływ muzyki w uogólnieniu, wystarczy że zerkniemy do niezwykłych kompilacji zestawionych przez Don'a Campbell'a - w szczególności *Music and Miracles* (Muzyka i cuda), *Music: Physician for Times to Come* (Muzyka: Lekarze nadchodzących czasów) i *The Mozart Effect* (Efekt Mozarta). Bogactwo badań wzmiankowych w tych książkach, pokrywa spektrum wpływu muzyki na prawie każdy aspekt ciała i umysłu słuchającego. Don Campbell donosi, że "symptomy artretyzmu i poszczególne bóle pleców zmniejszają się w reakcji na bębnienie i strojenie", i że pacjenci z Alzheimerem odzyskują pamięć i skupienie, a autystyczne i dyslektyczne dzieci robią nadzwyczajne postępy z pomocą muzyki. Campbell widział prawie sparaliżowane ramię, poruszające się na rozkaz poprzez moc dźwięku i głosu. Stwierdza on: "Znam nastolatki z poparzeniami, które uspokajają się przy muzyce Michaela Jacksona. Śpiewałem Amazing Grace w aliwkotach do będącej w śpiączce ukochanej osoby i otrzymałem odzew. Widziałem chodzących kaleków w służbie ewangelistów, którzy stosowali modlitwę i śpiew. Muzyka i cuda - Tak!" [3]

Muzyka może być potężnym wsparciem w leczeniu. *Nada Brahma: The World Is Sound* (Nada Brahma: Świat jest dźwiękiem) oraz *The Third Ear* (Trzecie Ucho) Joachima Ernst'a Berend't'a PhD, zwiększyły moje zrozumienie. Dla każdego prawdziwie zainteresowanego w stosowaniu muzyki dla ekspansji świadomości czy leczenia, są to książki do przeczytania! Berendt, znany teoretyk jazz'owy z Niemiec, doznał "objawienia" i przebadał wszystkie religie by dowiedzieć się jak dźwięk wpływa na mózg i świadomość. Potem napisał *Nada Brahmę* wzbudzić zainteresowanie publiczne światowymi muzykami, którzy wnosili "nową muzykę transformacji". Jego książka stała się kultową klasyką w ciągu sześciu miesięcy, została przetłumaczona na pięć języków i drukowano ją w dwudziestu krajach. Muzycy i czytelnicy byli tak zainspirowani przez "Świątynię wewnątrz ucha", rozdział w *Nada Brahmie*, że Berendt rozwinął temat znaczenia nerwu słuchowego w leczeniu - w książce *Trzecie Ucho*.

Te dwie książki przekonały mnie o miażdżącym znaczeniu nerwu słuchowego dla leczenia. Berendt komentuje, "W rzeczywistości, my i Uniwersum jesteśmy wibracją, a dźwięk który dociera do naszego mózgu stymuluje nie tylko mózg ale także cały układ odpornościowy". Nerw słuchowy ma trzy razy więcej połączeń do mózgu niż wzrokowe, jak też i połączenia do grasicy i układu odpornościowego. Ma także bezpośrednie połączenia do każdego organu w ciele, i dźwięk przesyłany przez nerw słuchowy, zwłaszcza jeśli jest synchroniczny, może uzdrawiać ciało.

Do Bradforda Weeks'a, MD, "Ucho jest Rzymem ciała. Jako student anatomii, byłem zaskoczony i pod wrażeniem faktu, że duża liczba nerwów czaszkowych prowadzi do ucha. Jakby tego szerokiego zakresu neurologicznych uwikłań było mało, ucho ma także fascynującą więź z dziesiątym nerwem czaszkowym czy też nerwem błędnym - ścieżką wędrówek duszy. Ucho jest centralną tablicą rozdzielczą dla naszego odczuwania/zmysłu czasu i przestrzeni i podążania dalej aż do nieskończoności" [5]. Tak jak kanadyjski kompozytor Murray Schafer sugerował, "Z naszymi oczami jesteśmy zawsze na krawędzi świata, ale z naszymi uszami, świat przychodzi do nas i zawsze jesteśmy w jego centrum." [6]

Czy jest to przypadek, że ucho jest uformowane dokładnie jak embriion, przez co może być postrzegane jako mikrokosmos dla całego ciała? Nauczyciel Shiatsu, Watura Ohashi stwierdza, że "Jest logicznym że ucho powinno przypominać embriion, ponieważ embriion chce słyszeć." Alfred A. Tomatis, wielki francuski specjalista od ucha mówi, że embriion zaczyna rozwijać szczytkowe uszy zaledwie w ciągu kilku dni od zaszczepieniu, kiedy ma on jeszcze długość 0.9 milimetra. Ślimak jest w pełni rozwinięty i osiąga swój ostateczny rozmiar po czterech i pół miesiąca ciąży. My rośniemy aż do siedemnastego, osiemnastego czy dziewiętnastego roku życia, ale ślimak kończy swój wzrost przed narodzinami. Bodźce które wchodzą poprzez nerw słuchowy są niezwykle silne, nie tylko dla naszego umysłu ale też dla naszego zdrowia. [7] Poszukiwania Joachima Ernsta Berendta i innych badaczy dają do zrozumienia, że prawdziwym planem dla naszych uszu być może jest bycie "organem transcendencji" i "bramą do duszy".

W swoim znakomitym artykule, "*The Body as Music*" (Ciało jako muzyka), Larry Dossey, MD, wymownie zwraca się do głębszego poziomu muzyki, kiedy pyta: "Dlaczego jesteśmy poruszeni przez muzykę? Jednym z powodów może być to, że ciało samo w sobie jest wewnętrznie muzyczne, aż po sam dół do DNA, które tworzy nasze geny" [8]

Pomysł, że DNA i muzyka mogą być połączone pochodzi z prac Dr Susumu Ohno, genetyka z Beckman Institute przy szpitalu City of Hope w Duarte, California. Dr Ohno zapisał w nutach ponad piętnaście pieśni bazujących na DNA żywych organizmów różnych gatunków. Odkrył on, że "im bardziej rozwinięty (wyewoluowany) jest organizm, tym bardziej skomplikowana jest muzyka. DNA jednokomórkowego pierwotniaka dla przykładu, przekłada się w prostą powtarzalną czteronutową sekwencję. Ale muzyka skopiowana z ludzkiego DNA - takiego jak miejsce receptora insuliny w ciele - jest dużo bardziej złożona. Słuchacze znający się na rzeczy co do muzyki klasycznej słyszą podobieństwo pomiędzy tymi kompozycjami bazującymi na DNA i muzyką Bacha, Bramsa, Chopina i innych wielkich kompozytorów. Melodie DNA są majestatyczne i inspirujące. Wiele osób słysząc je po raz pierwszy, zaczyna płakać: nie mogą uwierzyć że ich ciała, o których sądzili że są tylko zbiorem chemikaliów, zawierają takie podnoszące, inspirujące harmonie - że są one *muzyczne*". [9]

Można nie tylko zrobić muzykę zaczynając od DNA, "jest możliwe zrobić coś odwrotnego: zacząć od większych fragmentów melodii, przyporządkować nukleotydy do nut, i zakończyć na specyficznym typie DNA. Kiedy dr Ohno

przełożył fragmenty Chopina na chemiczne notacje, odcinki formuły wynikowej odpowiadały genowi ludzkiego raka. Wygląda na to, że nawet raki mają swoją własną muzykę!". [10] Teraz, jeśli muzyka wpływa na nas aż po samo DNA, osobiście wierzę że każdy z naszych organów śpiewa swoją własną pieśń. Jesteśmy zdrowi, kiedy nasze organy śpiewają w harmonii, a chorujemy kiedy wypadają z rytmu. Z moich własnych doświadczeń, jest dla mnie jasne że słuchanie Metamuzyki pomaga ciału "pozostać w zestrojeniu".

Oczywiście, wpływ wynikający z połączeń nerwu słuchowego z mózgiem i z ciałem oraz implikacje muzyki DNA, dają nam większe zrozumienie potęgi muzyki. Jednakże kiedy Hemi-Sync® zostanie dodane do muzyki relaksacyjnej, wierzę że takie współdziałanie powiększy tę moc. Zsynchronizowany przepływ częstotliwości fal mózgowych przez ciało modzelowate (łącznie ze sobą obie półkule) i poprzez cały mózg, w reakcji na neuronalną stymulację muzyką i Hemi-Sync®, ma większe szanse stymulowania stanu trofotropicznego, wrodzonego ciała stanu uzdrawiania.

Moje poszukiwania nagrań wspierających stan trofotropiczny, były tym co w rzeczywistości zawiodło mnie w 1988 do TMI na Gateway Voyage. Stan trofotropiczny jest przeciwieństwem stanu ergotropicznego, który wyzwala reakcję "walcz albo uciekaj". Obecnie, jedziemy zbyt często na silniku ergotropicznym z powodu dłuższych dni roboczych i nadstymulacji. Ten brak balansu może prowadzić do przemęczenia, zubożenia snu i choroby. Potrzebujemy skorygować tę dysharmonię poprzez tworzenie większej ilości momentów reakcji trofotropicznej. Badacze opisują funkcję systemu trofotropicznego jako utrzymywanie "optimum wewnętrznej równowagi fizjologicznych działań, dla pozostawiania w dobrym zdrowiu", jak też jako kontrolę funkcji somatycznych odpowiedzialnych za długotrwałe dobre samopoczucie. [11] Wpływa to na wzrost, długowieczność i wszystkie funkcje wegetatywne. Kluczem składowym dla wyzwiania stanu trofotropicznego jest leżenie w zsynchronizowanym stanie fal mózgowych alfa/theta przynajmniej przez pięć do dwudziestu minut. To jest dokładnie to co się dzieje dla większości z nas, kiedy korzystamy z Metamuzyki. Może się to również zdarzyć z innymi nagraniami Hemi-Sync®, ale dla wielu jest łatwiej pozostać zsynchronizowanym, kiedy nie ma prowadzenia słownego. Muzyka jest jednym pojedynczym wejściem, które w sposób naturalny sprzyja synchronizacji prawej i lewej półkuli.

Skutki jakie obserwowałam w związku z wykorzystywaniem Hemi-Sync® dla wspierania uzdrawiania, utrzymywały mnie przy badaniu tej technologii przez piętnaście lat. *Human Plus, Positive Immunity* i *Surgical Support Series* są podstawą w mojej pracy z uzdrawianiem, ale w równym stopniu wrażenie wywarła na mnie zdolność Metamuzyki do łączenia kultur, pokoleń i ustawień (podobieństw). Ludzie z AODS i rakiem pragną Metamuzyki, zwłaszcza w porze nocnej, ponieważ zakłócenia snu są problemem podczas takich poważnych schorzeń. A Metamuzyka jest łatwa do użytku w warunkach szpitalnych jak i z dziećmi.

Metamuzyka jest także środkiem dla ludzi z bezsennością i zakłóceniami snu. Ponad 30 milionów Amerykanów cierpi z powodu bezsenności i zaburzeń snu. "Stan narodu jest senny" [12], mówią obserwatorzy snu. Jedną z największych strat współczesnego biznesu jest pozbawiony snu pracownik nocnej zmiany. Słyszałam o liczbach sięgających 17 miliardów dolarów rocznie. Z grubsza 40 procent nastolatków donosi o niedoborach snu. Jest to wyraźny problem w naszych szkołach, odkąd źle śpiący donoszą o byciu mniej czujnymi i znacząco bardziej przygnębionymi, zmęczonymi, w złym humorze i poirytowanymi. Metamuzyka pomaga ludziom zarówno popłynąć w sen dużo łatwiej jak i dostarczyć odpowiednią ilość snu REM (rapid eye movement, okres snu w którym gwałtownie pracują gałki oczne), który zasadniczo jest dobry dla zdrowia. J. Allan Hobson, MD, profesor psychiatrii przy Medycznej Szkole w Harvardzie, nazywa głęboki sen REM - "supersnem" [13] i że to właśnie podczas snu REM, ma miejsce trofotropiczna reakcja aktywująca układ odpornościowy.

Prezentacja Gari Carter podczas Profesjonalnego Seminarium w 1991 była kapitalna. Używając taśm z *Emergency Series* (teraz znanych jako *Surgical Support Series*), Gari była w stanie poradzić sobie z serią operacji rekonstrukcji twarzy przy minimalnym lub całkowitym braku znieczulenia! Hemi-Sync® wspiera oddzielenie się od sygnałów i wrażeń bólowych. by uśmierzyć ból, sugeruję pozycje metamuzyczne takie jak *Inner Journey, Sleeping Through the Rain, Transformation, The Journey Home*, i *Midsummer Night. Inner Journey, Winds over the World*, i *The Journey Home* powinny unikać dzieci, ponieważ te zdają się prowadzić do głęboko odmiennych stanów świadomości, które mogą być odstrasające. *Sleeping Through the Rain, Midsummer Night, Cloudscapes*, i *Portraits* są zawsze bezpieczne. Steven Halpern, PhD, który skomponował muzykę do Metamuzyki pt. "Deep Journeys", mówi - że każdy z nas potrzebuje minimum trzydziestu minut dziennie stanu fal mózgowych alfa/theta [15] (theta jest zakresem 4-8Hz, a alfa - 8-13Hz), a ja zgadzam się że taka praktyka pomaga nam odstrasować się i pozostać zdrowszym. Stan alfa/theta jest łatwy do uzyskania z Metamuzyką.

Teraz chciałabym się przesunąć w stronę troszeczkę innego stylu Metamuzyki. *Remembrance, Einstein's Dream, Indigo for Quantum Focus, Seasons at Roberts Mountain*, i *Baroque Garden* zostały zaprojektowane by stymulować koherentny stan mózgu, który by poprawiał wydajność szczytową [peak performance] i uczenie się. Te pozycje zostały stworzone w kierunku ADD (zaburzenia deficytu uwagi) i innych trudności w uczeniu się, jak też dla tych którzy chcą uczyć się sprytniej, nie zaś ciężiej. Ten nowszy typ Metamuzyki rozwinął się z pilotażowych badań przeprowadzonych przez Roberta Sornsona, PhD [16], które ukazały niedobór skoordynowanych wzorców fal mózgowych u ludzi cierpiących na ADD, a w szczególności fal mózgowych beta w lewej półkuli. Dr Sornson, kierownik departamentu zajmującego się edukacją w szkołach specjalnych w Northville, Michigan, wskazał że badania osoby z ADD miały trudności z utrzymywaniem wysokich poziomów pobudzenia mózgu, związanych z podtrzymywaną czujnością i skupioną uwagą. Omawiał on wykorzystywanie Hemi-Sync® z wzorcami dźwiękowymi z harmonicznymi beta specjalnie zaprojektowanymi do zwiększenia skupienia umysłowego. Do pełniejszego omówienia niedoborów beta odsyłam was do książek Daniela G. Amena, *Windows into the A.D.D. Mind* (1997) i *Change Your Brain, Change Your Life* (2000).

Słuchając Bob'a Sornsona, pojąłam ideę tworzenia jakiejś muzyki do superuczenia się, łącząc ją z wzorcami beta. Miałam nadzieję, że to będzie korzystne dla dwojga moich nastolatków, u których obojga zdiagnozowano ADD. Podczas

kolejnych dwóch lat, Sornson i ja współpracowaliśmy z TMI nad wcielaniem jego teorii. *Remembrance* - pierwszy "projekt metamuzyczny" z muzyką skomponowaną przez J.S.Eppersona - wystartował w 1994 roku. Regularne stosowanie *Remembrance* i czterech innych taśm Hemi-Sync® pozwoliło mojemu nastoletniemu synowi pozbyć się jego ADD i uniknąć brania Ritalinu. Teraz ma on średnią 4+ (B-plus) i jest uczniem ostatniego roku na collage'u.

Artykuły Debry Davis, MA, [17] i Petera Spiro [18] poświadczają o sukcesie *Remembrance*. Ten sukces doprowadził do stworzenia drugiej kompozycji przez Eppersona w 1996 roku, modyfikacji Sonaty Mozarta na dwa pianina w D Major, zatytułowanej *Einstein's Dream*. Dwie dodatkowe pozycje z harmonicznymi beta zostały wprowadzone w 2002 - *Indigo for Quantum Focus* J.S.Eppersona i *Seasons at Roberts Mountain*, Scott'a Bucklina. Sezony odtwarzają Cztery Pory Roku Vivaldiego, czerpiąc korzyści z pozytywnych efektów muzyki barokowej w stanach superuczenia się.

Ponieważ te cztery pozycje są ściśle związane z szybszymi harmonicznymi beta, są one idealne do użytku podczas dnia, by zwiększyć energię umysłu, czujność, umiejętność zapamiętywania i pozytywny nastrój. Współdziałanie superuczenia się, szybszego tempa formatu muzyki z szybszymi wzorcami częstotliwości beta, pomaga człowiekowi uczyć się dłużej i zapamiętywać więcej. Ten styl Metamuzyki najlepiej nadaje się jako tło dźwiękowe. Te kompozycje ułatwiają zakotwiczenie informacji w szerszych ścieżkach neuronowych w korze (mózgowej). Oto kilka przykładów:

"Stwierdzono u mnie ADD lata temu. Kiedy po raz pierwszy usłyszałem o korzyściach jakie płyną ze słuchania Metamuzyki, muszę powiedzieć że byłem sceptyczny. Ale kiedy zacząłem słuchać *Remembrance*, natychmiast odnotowałem różnicę. Mój oddech zwolnił do stabilnego rytmu. Odprężyłem się w sposób naturalny jednocześnie pozostając całkowicie czujnym. Byłem zszokowany, zdając sobie sprawę że uczyłem się przez godzinę bez żadnej przerwy. Słuchanie *Remembrance* pozwala mi skupić całkowitą uwagę na moich studiach" - R.M., 19 lat.

Inna osoba skomentowała: "Mając tylko jeden dzień na przygotowanie się, do stanowego egzaminu z licencji ubezpieczeniowych, sądziłem że jestem bez szans. Że nigdy nie będę w stanie zapamiętać 190-stronnicowego podręcznika. W każdym razie zdecydowałem się spróbować. Zacząłem się uczyć o 9.00 rano i około 13.00 zacząłem tracić swoją zdolność do koncentracji. Włożyłem *Einstein's Dream* do mojego magnetofonu z autorewersem i skończyłem książkę o 3.05 następnego ranka. Zdałem w 86 procentach, dzięki nagraniu *Einsten's Dream*, które mi pozwoliło utrzymać koncentrację przez osiemnaście godzin." (To nie jest zalecane w formie regularnej praktyki.)

Sześćdziesięcioletni mężczyzna uczył się, by zostać pastorem (duchownym) Teologicznego Seminarium w Dallas. Hamowały go wyzwania w nauce języków, greckiego i hebrajskiego. Jego umysł po prostu nie mógł dać sobie rady w obrębie tych języków, i człowiek ten był o krok od zrezygnowania ze swych marzeń. Przyjaciel dał mu *Remembrance*, by zobaczyć czy to by mu pomogło w załapaniu tematu. W ciągu następnych dwóch miesięcy, mężczyzna opanował oba języki z pomocą *Remembrance*. Zdał na szóstkę (na "A") i jest teraz pastorem przy szpitalu Baylor.

Dla pracy z klientami z ADD, dysleksją czy innymi wyzwaniami w uczeniu się, odkryłam że w połączeniu z Metamuzyką, bezcenne mogą być inne płyty Hemi-Sync®. Mówię tutaj o *Human Plus - Attention, Think Fast, Brain: Repairs & Maintance, Buy the numbers* (dla matematyki) i *Mindfood - Retain-Recall-Release*. Albumy *Progressive Accelerated Learning* w wersji student i executive są również pomocne dla studentów.

Muzyka jest prawdziwym pomostem do dobrego zdrowia, a Metamuzyka jest połączeniem wrodzonej potęgi muzyki i cudów Hemi-Sync®. Deepak Chopra, MD, stwierdził, że "muzycy mają odpowiedzialność wobec swoich społeczeństw, by kształtować dźwięki które ulepszają ich członków i tworzą niebo na ziemi... Muzyka uduchawia słuchającego i kolory wewnątrz Boskości" [19]. Jest naszym obowiązkiem wobec ludzkości, zgadzając się z Choprą, "być tak zdrowym jak to możliwe. Będąc połączonymi tak jak jesteśmy, niczym fale na bezmiarze kosmicznego oceanu, stan naszego indywidualnego zdrowia - czy fizycznego, umysłowego czy duchowego - wpływa na każdego innego. Każdy z nas, jest w rezultacie, 'falą' dźwięku, która szumi swą melodię poprzez nasze życie." [20]

Przypisy

1. J. R. Greene, "Positive Immunity Pilot Program: Hemi-Sync® and AIDS," *Hemi-Sync® Journal* 9 no. 4 (1991).
2. B. Bullard and K. Carroll, "Walking the AIDS Circle: *Healing Through Hemi-Sync®*," *Hemi-Sync® Journal* 13 no.1 (1994).
3. D. G. Campbell, *Music and Miracles* (Wheaton, Ill.: Quest Books, 1992).
4. Ibid., 120.
5. D. G. Campbell, *Music: Physician for Times to Come* (Wheaton, Ill.: Quest Books, 1991).
6. Ibid., 74.
7. J. E. Berendt, *The Third Ear* (New York: Henry Holt & Co., 1998).
8. D. G. Campbell, *Music and Miracles* (Wheaton, Ill.: Quest Books, 1992).
9. Ibid., 55-56. 9
10. Ibid.
11. "Healing, Peak Experiences, and the Ergotropic & Trophotropic Systems," The Laceweb-Healing Ourselves and the World, www.laceweb.org.au/hmb.htm#heal (accessed October 1, 2003).
12. Harriet Griffey, *Sleep Well Tonight* (New York: Sterling Publishing Co., 1998).
13. Allan J. Hobson, "Sleep and the Immune System," *The Chemistry of Conscious States: How the Brain Changes Its Mind* (New York: Little Brown & Co., 1994).
14. G. Carter, "Use of the *Emergency Series* during Multiple Surgeries," *Hemi-Sync® Journal* 9 no. 3 (1991).
15. Steven Halpern, Brochure for tapes (1999).
16. R. O. Sornson, "Using Binaural Beats to Enhance Attention," *Hemi-Sync® Journal* 18 no. 4 (1999).
17. D. D. Davis, "Bridging the Communication Gap: Hemi-Sync® in Nursing Homes," *Hemi-Sync® Journal* 18 no. 2 (1999).
18. P. Spiro, "Hemi-Sync® and the Self-Reflective Lover," *Hemi-Sync® Journal* 19 no. 4 (2001).
19. D. Chopra, "Music and Vibrational Healing," *Yoga Journal*, March/April 1993, 109.
20. Ibid.

Źródło: www.monroeinstitute.org
Hemi-Sync® Journal (HSJ), 2003, Summer:
METAMUSIC: Music for Inner Space by Barbara Bullard, MA
wersja przekładu: 1.0 (2005-12-05)

przekład: Krzysztof Jaros, The Monroe Institute Professional Member
tekst jest własnością www.explorers.focus-x.org
kontakt: ayamahambho@o2.pl