

SPOTKANIE Z DŹWIĘKIEM, CZĘŚĆ 1

© Krzysztof Jaros, 10.2006

Na coś takiego jak masaż dźwiękiem, trafiłem z przypadku, a podążyłem tym tropem ze zwykłej ciekawości. Jakieś dwa lata temu (lipiec 2004), zadzwonił do mnie człowiek poszukujący dalszych informacji na jeden z interesujących dźwiękowych tematów, znany jako WingMakers. Od słowa do słowa, kierunek rozmowy całkowicie zmienił tor, dowiedziałem się że jest masażystą dźwiękiem wg metody niejakiego Petera Hess'a, że pracuje z misami dźwiękowymi, które są analogiczne do tybetańskich mis grających, no i usłyszałem trochę o samym masażu dźwiękiem. Sprawa zainteresowała mnie od strony technicznej. Przypadliśmy sobie do gustu a od tamtej pory, więź przyjaźni między nami się zacieśniła. Fizycznie spotkaliśmy się dopiero po niemal pół roku, kiedy odwiedziłem Warszawę by wziąć udział w spotkaniu warsztatowym, prowadzonym przez Bruce'a Moena.

Kuba z żoną przyjechał do mnie na tydzień przed warsztatami Bruce'a i zaraz potem wyruszyliśmy do Warszawy. Jadąc, większą część drogi przegadaliśmy na rozmaite tematy. Ale tak naprawdę to dopiero następnego dnia rozpoczął moją przygodę z dźwiękiem mis i gongów. Dodam że wcześniej nie widziałem na oczy na żywo prawdziwej misy grającej czy gongu, może gdzieś kiedyś w telewizji czy na zdjęciach w internecie.

Kiedy przybyliśmy do gabinetu, Kuba raz jeszcze, w skrócie zaprezentował mi temat, przygotowując do pierwszej sesji masażu i kąpieli dźwiękowej. Oczarowany rozglądałem się wokół, przyglądając się gongom i misom rozstawionym wokół w pomieszczeniu. Wreszcie przystąpiliśmy do działania.

Już z zamkniętymi oczami, leżę na brzuchu próbując znaleźć sobie wygodną pozycję, czuję jak Kuba coś mi kładzie na stopach. Po chwili delikatnie uderza w misę, której dźwięk choć przyjemny płynny i miękki – nie robi na mnie jakiegoś oszałamiającego wrażenia; wiele w życiu słyszałem, może to dlatego. Wibracja też nic specjalnego, ot – taka zwykła mechaniczna jakby jakieś wibrujące urządzenie włączył i dotknął do ciała – muska moją stopę niczym delikatny prąd elektryczny, początkowo wnikając gdzieś do łydek, a potem podążając coraz bardziej w górę. Nie mija trzecie uderzenie, a ja czuję, że zaczynam płakać, lecą mi łzy po policzku i pociągam nosem. "Co jest grane?" Po jakimś czasie (mimo że w tej pozycji trudno mi się odprężyć) – zaczynam odczuwać jak z każdym moim oddechem zaczyna mi pracować odcinek lędźwiowy, który na co dzień mam sztywny jak kołek; czuję ruchy w stawach o których nie miałem pojęcia że je w ogóle mam.

Kładąc się na plecach, właściwie jestem już w stanie półsnu. Jest mi nawet fajnie, pograżam się w odprężeniu, i co rusz gdzie indziej czuję, jak na moim ciele stawiany jest inny "półmisek". Co jakiś czas pojawiają się obrazowe wizje. Wzrokiem wyobraźni widzę jak coś brudnego wylewa się z mojego brzucha przez pępek, dając jakiegoś rodzaju ulgę wewnętrzną w tym miejscu. Jakieś kolorowe światła się pojawiają. Przemyka mi przed oczami coś czego już nawet nie pamiętam, choć wtedy wydawało się to mieć znaczenie. Różne zbitki obrazów i skojarzeń przepływają przeze mnie leniwie, pozostawiając mnie przez większość czasu w spokoju. Odpływam.

Potem przychodzi kolej na gongi. Jestem zaskoczony intensywnością i bogactwem brzmienia tego instrumentu. Słyszę go w głowie tak, jakby zastąpił moje własne myśli i moje własne poczucie ja, słyszę go też jednocześnie na zewnątrz, wokół głowy. A "ja" – mam wrażenie jakbym gdzieś został wyrzucony obok i patrzył na to wszystko co się dzieje, nie mając prawa głosu.

I wreszcie delikatne zakończenie.

Po sesji czułem się niby normalnie, ale jakoś inaczej. Kiedy tak patrzę z perspektywy czasu, powiedziałbym, że dostałem jakiejś emocjonalnej elastyczności, czułem się emocjonalnie naoliwiony. Myśli przepływały gładziej, odczucia zrównoważone, większa głębia spostrzegania, wewnętrzny spokój. Stan pogodnej kontemplacji. Otwarte go zamyślenia w głębokej oddali.

Przez następne dni dostałem jeszcze kilka porcji dźwięku mis i gongów, a przy okazji miałem możliwość pobawić się misami i poeksperymentować z nimi. Fajne to wszystko się wydaje. Ponieważ od wielu lat pracuję z dźwiękiem (m.in. prowadząc spotkania z Hemi-Sync – według programów opracowanych przez The Monroe Institute), pomyślałem że czemu nie, warto sięgnąć głębiej, zobaczymy co to z tego wyjdzie.

Następnego roku na jesień, po pierwszym falstarcie, dzięki przyjaciom – dotarłem w końcu na kurs masażu dźwiękiem pierwszego stopnia w Warszawie, wtedy Kuba był jeszcze instruktorem. Jechałem z zamiarem zakupu jednej misy. Do domu ostatecznie wróciłem z dwiema misami, stawową i dużą sercową. Jakoś to tak dziwnie się układa, że człowiek zawsze sobie wybierze takie, które mu pasują. Moja stawówka do najładniejszych nie należała, ale była jedyną jaką poczułem jako "swoją". Tu jednak dodam, że z czasem – kierując się doświadczeniem – doszedłem jednak do wniosku, że ważnym jest aby się nauczyć pracować komfortowo takimi misami – jakie są pod ręką, i że wybredność prowadzi do zwiększonej liczby wydatków na sprzęt, który niekoniecznie później jest w pełni wykorzystywany, za to trochę... waży.

Kurs trwał dwa dni. Choć tym razem obyło się bez spektakularnych efektów, dostrzegłem różnicę pomiędzy fachowo wykonywanym masażem dźwiękowym a amatorskimi próbami jakie my – uczestnicy – wykonywaliśmy na sobie w ramach praktyki. Przy okazji niektórzy poznali co to "kac dźwiękowy", kiedy to człowiek dostając dużą dawkę dźwięku mis naraz, a nie będąc przyzwyczajonym na taką ekspozycję – na drugi dzień ma wrażenie jakby po trzech dobach dyskoteki i dniu przerwy – miał powrócić na scenę. Mnie jako mało wrażliwego – dotknęło to dużo później, gdy zaczynałem pracować z dźwiękiem mis w domu. Dopiero wtedy zdałem sobie sprawę jak dużo – mimo brzmieniowej delikatności – taki dźwięk wnosi do naszego ciała.

Skoro już miałem misy i jakieś podstawy jak z nimi pracować, stwierdziłem że przydałoby się poeksperymentować. Nie wiem czemu ludzie nie lubią słowa "eksperymentowanie"; może dlatego że zwykle to chodzi o nich?

Moja mama była idealnym kandydatem. Nie wierzy w "czary" i inne sztuczki, wie co to placebo i zdaje sobie sprawę z tego co można zrobić z samym sobą poprzez wolę bo trochę w życiu przeszła. Ma trzeźwe i zdrowe podejście do życia, czasem nawet aż nazbyt twardo stąpa po ziemi, ale – nie nagina faktów; pedagog z pełną klasą, nie zachłystuje się górnolotnymi ideami. Z drugiej zaś strony – wskutek wieloletniej pracy w trudnych warunkach jakimi jest szkoła podstawowa – dorobiła się wielu schorzeń m.in. kręgosłupa, jest też po operacji. W praktyce oznacza to dość częste bóle pleców (które dotyczą także kończyn), stawów oraz ograniczenia czynności ruchowych i konieczność zażywania leków na czas "kryzysu".

Któregoś razu przyszedł taki dzień, kiedy znów złapały ją bóle i zanosilo się że będzie musiała brać tabletki, które niestety żołądkowi nie służą. Ale słysząc dźwięk tego co przywiozłem, widząc że się tym bawię dość często i że mi to nie szkodzi, w ramach wymiany międzypokoleniowej poprosiła mnie abym wypróbował misy na niej. Może jej nastawienie do mis trochę podbudowały programy w telewizji, w których powoli zaczyna pojawiać się temat masażu dźwiękiem?

Przygotowaliśmy prowizoryczne legowisko i rozpoczęliśmy sesję. Mama – sam masaż w trakcie masażu – odbierała "zwyczajnie", bez fajerwerków. Odprężyła się, ale miała świadomość wszystkiego co się dzieje. Jakież jej było zaskoczenie, gdy wstała i okazało się, że ból zniknął, a ona może poruszać szyją na boki i podnieść wysoko ręce! I obeszło się bez tabletek. Z jej oczu widziałem, że było to dla niej zaskakujące doświadczenie, że tego się nie spodziewała. Od tamtej pory wielokrotnie robiliśmy pomniejszych masażów zorientowane na wybrane odcinki pleców. W większości przypadków, pomagało, sesje trwały nie dłużej jak 20 minut. Może ze dwa razy zdarzyło się, że masaż nie wniósł nic specjalnego, ale nigdy nie nastąpiło pogorszenie stanu samopoczucia fizycznego.

Oczywiście zachwycony nową "zabawką", dotarłem w końcu do takich znajomych, którzy mieli ochotę spróbować czegoś nowego. Przez pierwsze dwa miesiące, na ponad 30 po koleżeńsku wykonanych masażów dźwiękowych, w ponad 20 przypadkach – na coś one pomogły, zaledwie w kilku – nie było żadnych zmian czy ani odczuć. Podobno jednak w takich przypadkach, zwiększenie podatności na dźwięk mis – następuje dopiero po kilku sesjach.

Ogółem w wielu z tych przypadków, masaż zaoferował pomoc przede wszystkim doraźną niż trwałą, taką której pozytywne skutki utrzymywały się średnio około dwóch tygodni. Później, jeśli dolegliwość związana była z uszkodzeniami mechanicznymi bądź prowadzonym trybem życia – ciało wracało do własnych starych nawyków, powodując powrót do "normalnego" stanu. Ale pozytywne jest to, że misa jest doskonałym bodźcem stwarzającym warunki dla regeneracji, jeśli tylko odbiorca zechce w tym procesie współuczestniczyć i kontynuować pracę nad poprawą stanu bycia.

Najczęściej stykałem się z problemami związanym z plecami i stawami. Ale były też zwichnięcia, naderwania i opuchlizny związane z wypadkami, ba – nawet ze dwa razy pomogło w początkowych stadiach przeziębienia, usuwając symptomy zwiastujące chorobę tego typu. Niezależnie czy ktoś wierzył, czy był nastawiony sceptycznie – każde jedno spotkanie przynosiło nowe doświadczenie, nową wiedzę, coś o czym warto opowiedzieć, a do czego namawiam innych masażystów, by śmiało pisali.

W każdym razie – postanowiłem dokończyć w kierunku masażu dźwiękiem według metody Petera, stwierdziwszy że nawet jeśli nie teraz – kiedyś mi się to przyda. Życie samo przyniosło rozwiązania.

W dość krótkim czasie ukończyłem kolejny kurs, tym razem w Garbiczu, gdzie poznałem Małgosię Musioł – "kasztanową damę" jak ją nazywam, przewodniczącą Polskiego Stowarzyszenia Masażystów Dźwiękiem według Metody Petera Hess'a i szefową Centrum Szkoleniowego Nada Brahma, w Garbiczu, ośrodka który reprezentuje metodę Petera w Polsce. Dowiedziałem się coś więcej o planach rozwojowych centrum, i gdzieś w oddali zaświeciła idea jakiejś bliżej nieokreślonej współpracy. W kwietniu 2006 roku ostatecznie uzyskałem certyfikat masażysty dźwiękiem, mając skompletowany podstawowy sprzęt do pracy w branży. I tak oto moja przygoda z dźwiękiem mis i gongów wypłynęła na pełne morze, w poszukiwaniu spełnienia wizji. Ale to już osobna historia.

c.d.n.