



RAZISKOVALNA NALOGA

ZVOČNA MASAŽA V LAPORJU (Zdravstvo)

Osnovna šola Gustava Šiliha Laporje



Avtorja: Katarina Erker, 12. 4. 2000

Vid Žišt, 20. 5. 2000

Mentor: Marko Bračič, prof.

Lektorica: Albina Avsec, prof.

Laporje, 2014

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujema mentorju, gospodu Marku Bračiču, za pomoč, napotke, potrpežljivost, svetovanje, usmerjanje in spodbujanje pri delu. Zahvaljujema se tudi razredničarki, gospe Albini Avsec, za podporo ter lektoriranje naloge.

Hvala sodelujočim učencem 7., 8., in 9. razreda OŠ Gustava Šiliha Laporje, da so vestno odgovarjali na najina vprašanja in redno prihajali na individualna srečanja zvočne masaže.

Posebna zahvala gre gospe Mojci Malek - Moryi za pripravljenost na sodelovanje, prijaznost in intervju.

Iskrena hvala gospe Ani Meglič, učiteljici angleškega jezika, za posamezne prevode v slovenščino.

Rada bi se zahvalila vsem, ki so kakorkoli pripomogli k uresničitvi raziskovalne naloge.

POVZETEK

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kakšen pomen je imel zvok in predvsem zvočna masaža s tibetanskimi pojočimi posodami skozi zgodovino in kakšen vpliv lahko ob rednih srečanjih z izvajanjem zvočne masaže izmerimo na počutje posameznih učencev naše osnovne šole v Laporju.

V teoretičnem delu raziskovalne naloge je predstavljen pomen zdravilne moči zvoka skozi zgodovino, saj v kulturah vseh kontinentov že od prazgodovine zasledimo zavestno uporabo zvoka v namen zdravljenja. Kot pripomoček pri zdravljenju se od bronaste dobe uporabljajo tudi tibetanske pojoče posode, katerim smo dali v raziskovalni nalogi še poseben pomen, saj smo z njimi zvočno masažo tudi izvajali.

Dela smo se lotili z zbiranjem virov in literature. Povezali smo se z gospo Mojco Malek - Moryo, ki zdravi, izvaja seminarje in predvsem predava o zvočni masaži s tibetanskimi pojočimi posodami. Z njo smo opravili raziskovalni intervju.

Empirični del naloge vsebuje raziskavo o vplivu vibracij tibetanskih pojočih posod na počutje izbranih učencev. Za merljive podatke smo izvedli šest individualnih srečanj z desetimi udeleženci, kjer smo izvajali zvočno masažo z omenjenimi posodami in s pomočjo vprašalnika merili vpliv vibracij na počutje sodelujočih učencev.

V empiričnem delu smo združili vse pridobljene informacije in ugotovili, da potrjene hipoteze dokazujejo pozitiven vpliv zvočne masaže.

Potrdili smo, da v sodobnem času blagodejen in pomirjajoč zvok in vibracije tibetanskih pojočih posod vse pogosteje uporabljamo pri zvočnih kopelih in masažah. Dolgo trajajoč zvok, ki pronica v telo, sprošča napetost fizičnega telesa in nas umirja na čustvenem področju.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	7
2 TEORETIČNI DEL	9
2.1 ZVOK IMA ZDRAVILNO MOČ	9
2.1.1 Zvok.....	9
2.1.2 Zdravljenje z zvokom	9
2.1.3 Zdravljenje z zvokom skozi zgodovino	10
2.1.4 Šamanizem.....	10
2.1.5 Zdravljenje z zvokom danes.....	11
2.2 TIBETANSKE POJOČE POSODE SKOZI ZGODOVINO	11
2.2.1 Zveneče kovine	11
2.2.2 Odkritje nenavadnega zvoka posod.....	12
2.2.3 Izdelovanje posod	12
2.3 VIDNE ZNAČILNOSTI POJOČIH POSOD	13
2.3.1 Oblika in materiali.....	13
2.3.2 Debelina, teža in okrasitev.....	13
2.4 NEVIDNE ZNAČILNOSTI POJOČIH POSOD	14
2.4.1 Zvočne oblike	14
2.4.2 Zvočne vibracije in naše telo.....	15
2.4.3 Neznani zvok pojočih posod	15
2.5 ZVOČNA TERAPIJA	16
2.5.1 Tibetanske pojoče posode in zvočna terapija.....	16
2.5.2 Čakre - človeški energetski centri	17
2.6 ZVOČNA MASAŽA	18
2.6.1 Zvočna masaža	18
2.6.2 Zvočna masaža in njen učinek	18
2.6.3 Zvočna masaža in njen izvajalec	18
2.6.4 Zvočna masaža v Sloveniji.....	19
2.6.5 Mojca Malek - Morya.....	19
2.6.6 Izbira kvalitetne pojoče posode.....	19
2.6.7 Potek zvočne masaže.....	19
2.6.8 Začetek zvočne masaže	20
2.6.9 Zaključek zvočne masaže	20

3 EMPIRIČNI DEL	21
3.1 Namen raziskave	21
3.2 Metodologija raziskave	21
3.3 Postopek zbiranja podatkov	22
3.4 Obdelava podatkov	22
3.5 Rezultati in interpretacija raziskave.....	23
3.5.1 Odzivi posameznih učencev skozi raziskavo	24
3.5.2 Odziv na posamezno trditev skozi raziskavo	29
3.6 INTERVJU	33
4 RAZPRAVA	36
5 ZAKLJUČEK.....	37
5.1 Splošne ugotovitve	37
5.2 Možnosti nadaljnjih raziskav	38
5.3 Uporabnost naloge	38
6 LITERATURA IN VIRI.....	39
6.1 Knjižni viri	39
6.2 Internetni viri	39
6.3 Viri slikovnega materiala.....	40
7 PRILOGA	41

KAZALO SLIK

Slika 1: Izvajanje individualne zvočne masaže (posneto 27. 9. 2013).....	8
Slika 2: Zvočni valovi in vibracije so povsod okoli nas.....	9
Slika 3: Šaman s tipičnim inštrumentom – šamanskim bobnom.....	10
Slika 4: Eksperiment Ernsta Chladnija.....	14
Slika 5: Valovi zvočnih vzorcev eksperimenta Ernsta Chladnija	14
Slika 6: Potek zvočne masaže (posneto 20. 12. 2013)	20
Slika 7: Potek zvočne masaže (posneto 20. 12. 2013)	20

Slika 8: Intervju (posneto 24. 1. 2014).....	22
Slika 9: Intervju (posneto 24. 1. 2014).....	22
Slika 10: Izvajanje zvočne masaže (posneto 27. 9. 2013).....	29
Slika 11: Gospa Mojca Malek – Morya med izvajanjem zvočne masaže.....	35
Slika 12: Gospa Mojca Malek – Morya s pojočo posodo	35

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol sodelujočih učencev	23
Graf 2: Razred sodelujočih učencev	23
Graf 3: Učenec številka 1	24
Graf 4: Učenec številka 2	25
Graf 5: Učenec številka 3.....	25
Graf 6: Učenec številka 4.....	26
Graf 7: Učenec številka 5.....	26
Graf 8: Učenec številka 6.....	27
Graf 9: Učenec številka 7.....	27
Graf 10: Učenec številka 8.....	28
Graf 11: Učenec številka 9.....	28
Graf 12: Učenec številka 10.....	29
Graf 13: Prikaz ovrednotenja 1. trditve po zvočnih masažah	30
Graf 14: Prikaz ovrednotenja 2. trditve po zvočnih masažah	30
Graf 15: Prikaz ovrednotenja 3. trditve po zvočnih masažah	31
Graf 16: Prikaz ovrednotenja 4. trditve po zvočnih masažah	31
Graf 17: Prikaz ovrednotenja 5. trditve po zvočnih masažah	32
Graf 18: Prikaz ovrednotenja 6. trditve po zvočnih masažah	32

PRILOGE

Priloga 1: Vprašalnik za sodelujoče učence na zvočni masaži	41
--	----

1 UVOD

Za temo raziskovalne naloge smo si izbrali *Zvočno masažo v Laporju*, saj smo pri pouku glasbene umetnosti na začetku šolskega leta spoznali zvočno kopel in zvok tibetanskih pojočih posod, ki nas je vse zelo navdušil.

Cilj raziskovalne naloge je bil raziskati zvočno masažo s tibetanskimi pojočimi posodami in njihov vpliv na počutje ljudi.

Ugotovili smo, da moramo spoznati osnove zdravljenja z zvokom, zgodovino pojočih posod ter njihov namen. Prav tako smo se morali podrobno seznaniti z zvočno kopeljo in zvočno masažo. Slednjo smo se naučili tudi izvajati.

Za raziskovalno nalogo s takšno temo smo se odločili predvsem zato, ker je to področje še relativno neraziskano.

Najprej smo izbrali ustrezno literaturo in druge vire. S pomočjo učitelja in literature smo spoznali metodo zvočne masaže ter se jo naučili izvajati. Izvedli smo šest zvočnih masaž z desetimi sodelujočimi. Po pouku, na dan zvočne masaže, so udeleženci izpolnili vprašalnik, s pomočjo katerega smo dobili merljive rezultate. Opravili smo tudi intervju z gospo Mojco Malek - Moryo, priznana slovensko zvočno terapevtko.

Menimo, da je raziskovalna naloga še posebej zanimiva za vse tiste, ki imajo čustvene ali duševne težave, saj so v njej zapisani nasveti, kako si pomagati pri takšnem stanju. Iz raziskovalne naloge je možno razbrati, kako pomembno je, da se prepustimo pozitivnim učinkom zvočnih vibracij. V svetu, kjer danes živimo, se negativne vibracije skrivajo v vsakdanjih zvokih, kot so hrup prometa ali tovarn, skoraj neslišno brnenje tehničnih naprav, glasna glasba ali glasno vpitje. Vsi izmed naštetih zvokov oddajajo svoje vibracije, ki vplivajo na nas, a ne pozitivno. Z raziskovalno nalogo želimo predstaviti pozitivne učinke zvočnih vibracij. Dosežemo jih lahko z zvočno masažo s tibetanskimi pojočimi posodami.

V raziskovalni nalogi smo si zastavili naslednja raziskovalna vprašanja:

- ♪ Kakšne učinke ima zvočna masaža na naše splošno počutje?
- ♪ Ali lahko zvočna masaža vpliva na našo koncentracijo?
- ♪ Ali smo po zvočni masaži bolj pozitivno naravnani?
- ♪ Ali med zvočno masažo prejmemo dodatno energijo?
- ♪ Ali med zvočno masažo občutimo močne vibracije?
- ♪ Ali zvočna masaža vpliva na našo samopodobo?

Na podlagi raziskovalnih vprašanj smo postavili naslednje hipoteze:

- ♪ Po zvočni masaži s tibetanskimi pojočimi posodami si mirnejši.
- ♪ Po zvočni masaži si pri pouku bolj zbran.
- ♪ Po zvočni masaži na življenje gledaš bolj optimistično.
- ♪ Po zvočni masaži se počutiš utrujeno.
- ♪ Med zvočno masažo čutiš vibracije.
- ♪ Po zvočni masaži si zadovoljen s svojim telesom.



Slika 1: Izvajanje individualne zvočne masaže (posneto 27. 9. 2013)

2 TEORETIČNI DEL

2.1 ZVOK IMA ZDRAVILNO MOČ

2.1.1 Zvok

Valovanje, ki ga ustvarjajo nihajoči delci ali telesa, imenujemo zvok. Pri tem se sprošča energija v obliki vibracij, ki se nahajajo povsod v nas, v naravi, na planetu in v celem vesolju. Naša ušesa zaznavajo samo majhen del teh vibracij. Zvok predstavlja univerzalno moč, ki omogoča, da postanemo bolj zdravi ali prekinemo negativne lastnosti in vzorce ter jih počasi spreminjamo v pozitivne (Andrews, 2004, str. 34).

Veliko moč zvoka lahko opazimo tudi v živalskem kraljestvu. Živali zmorejo z zvoki privlačiti druga drugo ali se pregnati, se pomiriti ali opozoriti. Ljudje nismo nič drugačni. Mati pozna komunikacijo z novorojencem. Odzove se na dojenčkov jok, njeno mehko mrmranje zaziba otroka v spanec (Jansen, 2004, str. 17).

2.1.2 Zdravljenje z zvokom

Ponovno uglasovanje človeka oziroma njegovih frekvenc, ki so oslabele ali so razglašene na telesnem, čustvenem, mentalnem in energijskem nivoju, imenujemo zdravljenje z zvokom. Glasba ima takšno moč, da lahko vzpostavi stik z močnimi čustvi, ki so zasidrana globoko v spominu. V te namene se uporablja zvok gongov, tibetanskih posod, glasbenih vilic in glasu. Temu sledi primeren odziv telesa. Odzive v telesu pa lahko sprožimo tudi drugače. Vse energije lahko uporabljamo z dobrimi ali slabimi nameni. Če zvok zlorabimo, smo lahko vznemirjeni ali ranjeni. Če hočemo pravilno uporabljati zvočne energije, moramo spoštovati življenje in imeti občutek za moralno odgovornost (Dewhurst–Maddock, 1999, str. 4–11).



Slika 2: Zvočni valovi in vibracije so povsod okoli nas

2.1.3 Zdravljenje z zvokom skozi zgodovino

Najstarejša oblika zdravljenja je zdravljenje z zvokom in predstavlja pomemben del miselnosti Grkov, Kitajcev, Indijcev, Tibetancev, Egipčanov, Indijancev, Majev in Aztekov. V 2600 let starih egipčanskih zdravniških papirusih najdemo uroke za zdravljenje neplodnosti in revmatičnih bolečin; staroegipčanski svečeniki so poznali modrost uporabe izgovarjanja samoglasnikov za harmonizacijo energetskih centrov; v Stari zavezi piše, da je David s svojo harfo ozdravil depresijo kralja Savla; v helenistični kulturi je igranje na flavto lajšalo bolečine pri vnetju bedrnega živca (išiasa); Tibetanci še vedno uporabljajo zvonove, pojoče posode in glas v svoji duhovni praksi (Andrews, 2004, str. 15).

Zavedanje, da se človek lahko z uporabo zvoka izraža na fizični in duhovni ravni, sega tudi v najstarejšo obstoječo religijo na svetu – šamanizem.

2.1.4 Šamanizem

Šamanizem je zelo stara oblika čarovništva, plesa, glasbe in tradicije nekega plemena ali ljudstva ter hkrati tudi oblika osebnega védenja o zdravju in zdravljenju samega sebe ter življenjskega okolja in družbe. Tisti, ki razume glasbo kot sveto skrivnost, je zdravilec (Gavez, 1997, str. 192).



Slika 3: Šaman s tipičnim inštrumentom – šamanskim bobnom

2.1.5 Zdravljenje z zvokom danes

Danes živimo v dobi, ko ne potrebujemo več posredovanja svečenika, zdravnika ali šamana, da bi vzpostavili nadnaravni stik. Zato je tudi veliko zanimanja za različne načine in metode, s katerimi lahko ponovno vzpostavimo notranjo komunikacijo. Narašča tudi zanimanje, kako to doseči s pomočjo zvoka (Jansen, 2004, str. 19).

Terapija z glasbo je v zadnjem času razširjena po vsem svetu in tudi pri nas jo uporabljamo z velikim uspehom. Ljudje ponovno odkrivamo mogočni vpliv glasbe na telo in duha. Tako se v te namene med drugim uporablja tudi tako imenovana glasba za sprostitvev in meditacijo (Andrews, 2004, str. 23).

V šestdesetih letih prejšnjega stoletja so ljudje začeli množično potovati na vzhod, da bi pridobili na duhovni rasti. Ob odkrivanju novega sveta so naleteli na predmete, ki so proizvajali njim neznan zvok, na tibetanske pojoče posode. Njihovo zgodovino bova predstavila v naslednjem poglavju.

2.2 TIBETANSKE POJOČE POSODE SKOZI ZGODOVINO

2.2.1 Zveneče kovine

Predmeti, ki oddajajo zvok, obstajajo v Aziji že zelo dolgo. Kitajski cesarji so imeli pravico do najlepših zvenečih kamnov iz trdih kamnin, ki so ob udarcu nanje oddajali zvenenje. Takšne najdbe dokazujejo, da so bronaste predmete uporabljali in izdelovali že v tistih časih. Znano je, da so bili Kitajci v šestem stoletju pr. n. št. že zelo uspešni v pripravi kovinskih zlitin in v obdelavi kovin, iz katerih so izdelovali zelo natančno uglašene zvonove. Dokler ne najdejo še starejše najdbe, ne moremo reči, koliko uglašnih zvonov so izdelali pred tem časom. Jasno je, da nobena kultura ne more kar nenadoma izdelati uglašnega zvona, ki je težji od 45 kg, kaj šele zvona, ki zmore oddati dva različna čista tona, odvisno od mesta, kjer nanj udarimo (Jansen in De Ruiter, 2008, str. 34).

2.2.2 Odkritje nenavadnega zvoka posod

Pomembna najdba, ki so jo turisti odkrili južno od Himalaje, so pojoče posode. To so okrogle, kovinske posode različnih velikosti, nekatere položene, druge matirane, nekatere zlato obarvane in spet druge skoraj že črne. Vsem pa je skupno, da ustvarjajo čudoviti zvok, kadar po njih potrkamo, udarimo ali jih podrgnemo. Mnoge ta zvok močno prevzame (Jansen, 2004, str. 4).

Pojočne posode so se prvič pojavile izven Tibeta leta 1951, ko so Kitajci uničili večino tibetanskih templjev ter jih porušili do tal. Menihi so bili prisiljeni prodati lastnino, ki so jo prinesli iz Tibeta. Zato so se na tržnicah v Nepal in severni Indiji pojavile pojoče skledice. Pojoče posode so budistični učitelji uporabljali pri skrivnih obredih, ki so jih izvajali priznani mojstri zvoka. Uporabljali so jih zase, za duhovno čiščenje in za spoznavanje samega sebe ter da bi prišli v stik z drugimi planeti, duhovi in celo z deželo nesmrtnosti (Hrastnik, 2011, str. 23).

2.2.3 Izdelovanje posod

Izdelovanje tradicionalnih tibetanskih pojočih posod sega približno 2400 let nazaj, v čas Bude. Znanje se je preko Indije, Nepala in Tibeta prenašalo ustno iz generacije v generacijo. V današnjem času se obrtniki iz Nepala trudijo obuditi antično tehniko izdelovanja pojočih posod (Hrastnik, 2011, str. 25).

Metodo, s katero so izdelovali posode po izvornem receptu zlitine, danes posnemamo. Postopek je potekal tako: tekočo kovino so zlili na ploščat kamen in jo pustili, da se je ohladila v kovinsko ploščo. Nato so ploščo s kladivom kovali v obliko posode, pri čemer so napetost v kovini prignali do skrajnosti, ne da bi popokala (Jansen in De Ruiter, 2008, str. 38).

Posode imajo svoje zunanje značilnosti, kot so oblika, material, barva, teža in debelina. Če naletimo na pojoči posodi, ki sta na zunaj popolnoma identični, pa se zagotovo razlikujeta po zvoku, ki ga oddajata. Zunanje in notranje značilnosti pojočih posod bomo raziskali v naslednjih dveh poglavjih.

2.3 VIDNE ZNAČILNOSTI POJOČIH POSOD

Poznamo nešteto različnih pojočih posod, vendar jih lahko vseeno razvrstimo v 45 vrst. Strokovnjaki pogosto prepoznajo izvor vsake posode. Posode iz Tibeta so običajno narejene iz trdnega materiala, njihov rob je zavihan navznoter, pogosto imajo tudi okrasja (Jansen De Ruiter, 2008, str. 42).

2.3.1 Oblika in materiali

Vse posode so okrogle, razlikujejo pa se po globini in premeru. Nekatere so plitke in zato manjše velikosti. Obstajajo globlje posode v obliki krogle, lahko pa imajo ozko in široko dno ali ploščato dno z ravnimi stranicami (Jansen, 2004, str. 31).

Tradicionalno so izdelane iz zlitin petih do sedmih kovin. Vsaka kovina ima poseben zven tonov, ki skupaj proizvajajo zveneč in doneč zvok. Različna razmerja med kovinami v skledah različno vplivajo na kakovost njihovega zvoka. Prave tibetanske posode navadno vsebujejo več srebra in kositra (Vombek, 6. 3. 2006).

2.3.2 Debelina, teža in okrasitev

Debelina in barva uporabljenega materiala se razlikujeta od posode do posode. Oblika in debelina sten ter debelina roba posode določajo njen zvok. Barva na zvok nima vpliva. Obstajajo velike, trdne posode, ki tehtajo do 6 kilogramov, pa tudi majhne, tanke posode, ki tehtajo le 300 gramov. Seveda so pojoče posode s tankimi stenami občutljivejše. Če padejo na tla, to lahko pomeni njihov konec (Jansen in De Ruiter, 2008, str. 49).

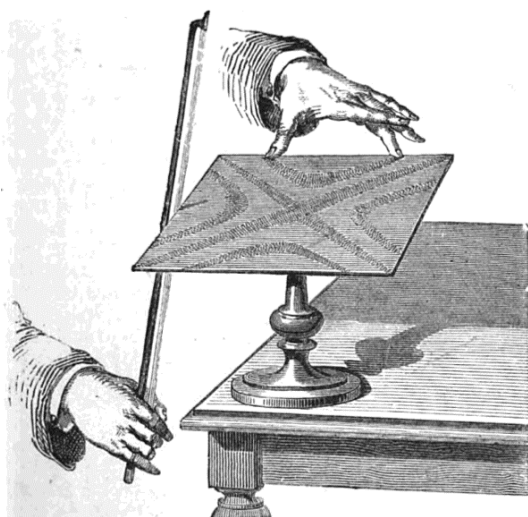
Na številnih tibetanskih skledah so vzorci zvezd, krogov, pik in listov. Včasih je na zunanji strani vtisnjen napis, ki označuje lastnikovo ime ali ime obreda, pri katerem so uporabljali posodo. Okrašene posode lahko predstavljajo tudi koledarsko posodo, ki bi naj najbolje zvenela na določen dan v letu (Hrastnik, 2011, str. 30).

2.4 NEVIDNE ZNAČILNOSTI POJOČIH POSOD

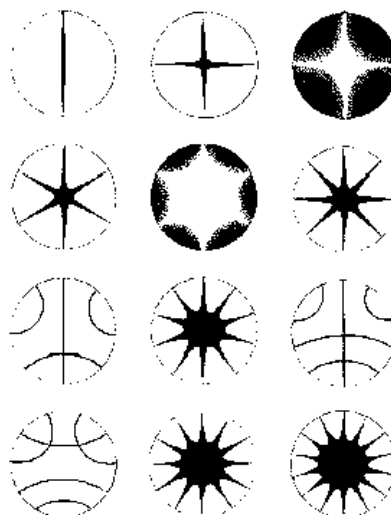
2.4.1 Zvočne oblike

Barva in videz pa nista tisto, zaradi česar se terapevti odločijo za nakup pojočih posod. Najpomembnejši je seveda zven posode, ki za naša ušesa ni vedno popoln.

Nemški fizik Ernst Chladni je v osemnajstem stoletju prikazal vzorce, ki jih ustvarjajo zvočni valovi. Uporabil je kovinske plošče, posute s peskom, in jih aktiviral tako, da je po plošči drsel z violinskim lokom. Zvočna energija oblikuje pesek v različne, izrazite geometrične vzorce. Če je kovinsko podlago podrgnil na drugem mestu, so se oblikovali drugačni vzorci (Dewhurst-Maddock, 1999, str. 30).



Slika 4: Eksperiment Ernsta Chladnija



Slika 5: Valovi zvočnih vzorcev eksperimenta Ernsta Chladnija

Tridimenzionalno obliko zvoka lahko opazujemo v vodi. Voda je snov, v kateri brez težav sprožimo vibracije, te pa sežejo čez zelo velike razdalje. V posodi, polni vode, lahko sprožimo vibracije tako, da jo drgnemo ali udarimo po njenem robu. Vibracije se razširijo po gladini v vse smeri (Jansen, 2004, str. 34).

2.4.2 Zvočne vibracije in naše telo

Lastnost vibracije, da se z valovanjem širi na druga telesa in tam sproži podobno vibracijo, se imenuje resonanca. Resonanco smo tudi sami preizkusili na zelo preprost način. Glasbene vilice smo udarili ter ji položili na mizo, pri čemer smo povzročili, da je vsa površina mize zvenela v tonu glasbenih vilic.

Takšen eksperiment nam pojasni, kako lahko zvočne vibracije sprožijo resonanco tudi v naših telesih. Vse naše celice bodo odmevale, saj je telo večinoma sestavljeno iz vode, preko katere se vibracije širijo. Vsak zvok ali vibracija, ki nas obdaja, ima učinek na telo, tudi zvoki, ki se jih morda ne zavedamo, kot so npr. razne naprave, hrup ceste ter negativno govorjenje sogovorca (Jansen in De Ruiter, 2008, str. 56).

2.4.3 Neznani zvok pojočih posod

Posode, zvonovi, gongi in činele, ki prihajajo iz Azije, ustvarjajo bolj harmonične zvoke kot glasbila, ki jih uporabljamo na Zahodu. V zahodni glasbi se tej harmoniji posveča manj pozornosti kot na Vzhodu (Jansen, 2004, str. 36).

Nizi harmoničnih zvokov zvenijo v naravnih intervalih, ki jih najdemo povsod v naravi. Nam se morda ne zdijo zmeraj harmonični. V glasbi, ki temelji na igranju različnih osnovnih tonov, zahodni Evropejci uporabljamo sistem, ki temelji na oktavah (Jansen, 2004, str. 37).

Gongi in pojoče posode podirajo te umetne ovire. Naravne vibracije intervalov med harmoničnimi zvoki lahko jasno slišimo. Zvenijo nam drugače. Na nas imajo nenavaden, a zelo močan vpliv (Jansen in De Ruiter, 2008, str. 60).

2.5 ZVOČNA TERAPIJA

Pri glasbeni oz. zvočni terapiji združujemo metode poslušanja in ustvarjanja glasbe, olajšamo izražanje čustev in komunikacijo, zmanjšujemo fizične bolezenske znake, na primer bolečino. Moderne terapije uporabljajo dve metodi: bolnik lahko sam izvaja glasbo ali pa glasbo samo poslušša. Bolniki s psihičnimi težavami z glasbo sprostijo čustva in s tem izboljšujejo zdravje. Zvočna terapija se uporablja tudi v porodnišnicah, kirurgiji, izboljšuje vedenjske motnje in pomaga izboljšati znanje (Jug, 5. 10. 2010, str. 76).

Zdravljenje z glasbo se ne uporablja kot samostojna oblika zdravljenja, ampak je običajno vključena k drugim metodam zdravljenja. Na svetu pa poznamo tudi ljudi, ki zdravijo samo z glasbo. Zdravitelji so glasbeniki ali medicinsko osebje, ki dobro pozna glasbo. Terapije potekajo v bolnišnicah, šolah in v socialnih službah. Naziv samostojnega glasbenega terapevta uradno še ni priznan (Jug, 5. 10. 2010, str. 77).

V Sloveniji se je prva s tem začela ukvarjati Mojca Malek - Morya. Glasbeni terapevti pri terapiji uporabljajo glasbila, kot so gongi, bobni, kristalne posode, ropotulje, didžeridu in tibetanske pojoče posode (Jug, 5. 10. 2010, str. 77).

2.5.1 Tibetanske pojoče posode in zvočna terapija

Zvok tibetanskih pojočih posod se v sodobnem času vse pogosteje uporablja pri meditacijah in v zdravljenju. Čeprav znanstvenih raziskav s tega področja ni veliko, je zvočna terapija s posodami učinkovito sredstvo za sprostitvev. Zvok pomaga pri izničenju blokad, ki so v fizičnem telesu (Vombek, 6. 3. 2006).

Mojca Malek - Morya ugotavlja, da številni njeni učenci uporabljajo tibetanske pojoče posode kar doma. S tem izboljšujejo zdravje, hiperaktivni otroci se umirijo, ljudje lažje zaspijo, študenti pa se umirijo pred izpiti.

Znano je, da voda dobro prenaša vibracije, zato se hitro razširijo skozi telo, ki je sestavljeno iz približno 80 odstotkov vode, kar sproži notranjo masažo vseh celic.

Ko je organ zdrav, vibrira samo z lastno frekvenco, medtem ko je frekvenca bolnega organa motena. Pojoče posode okrepijo frekvence in spodbudijo telo, da odkrije svojo frekvenco. Ko je telo uglaseno, začne vibrirati samostojno. Vibracije posod pomagajo, da se telo uglaši z lastno frekvenco (Hrastnik, 2011, str. 43).

Nekateri ljudje so prepričani, da redna zvočna terapija pomaga pri zdravljenju vseh vrst bolezni in da bolezni nastanejo zaradi motenj v energijskih pretokih telesa (Vombek, 6. 3. 2006).

2.5.2 Čakre – človeški energetski centri

Čakre (človeški energetski centri) so v Indiji, kjer so jih odkrili, sestavni del njihove filozofije, verovanja, terapije in joge. Iz arheoloških najdb, ki prikazujejo osebe v položaju za jogo, lahko vidimo, da so čakre opredelili šest do štiri tisoč let pred našim štetjem. Joga nas uči, da so čakre energijski centri telesa, ki služijo prenosu oziroma posredovanju energij iz energijskih polj v telo. Čakre so torej okrogle, vzdolžne, podobne zavitemu rogu in so položene nad točno določenimi deli telesa (Gavez, 1997, str. 60).

Glavni energetski centri telesa so povezani s sedmimi čakrami. Težave s čakrami pomenijo težave z različnimi energijami v telesu, ki povzročajo bolezni. Vsaka čakra ima svojo lastno barvo, povezana je z določenimi organi in ima svoje lastne lastnosti. S tem, ko se naučimo povezave posameznih čaker, težave s temi čakrami in nasploh prenehajo (Plut, 2005, str. 37).

Čakre so videti kot vrteča se kolesa, ki oddajajo in sprejemajo energijo na svoj način. Namen delovanja čaker je vzpostavljanje povezanosti znotraj nas. Skoznje teče energija v obliki čustev in miselnih namenov (Plut, 2005, str. 41).

2.6 ZVOČNA MASAŽA

2.6.1 Zvočna masaža

Masaža s tibetanskimi posodami je v svetu postala vse bolj cenjena in iskana. To je način zdravljenja, pri katerem terapevt med igranjem premika pojoče posode po oblečenem telesu. Posode udarja s posebno palčko, katero imenujemo maleta. Ko držimo posodo med igranjem na dlani, občutimo dolge vibracije, ki spolzijo skozi roko (Vombek, 6. 3. 2006).

Vse vibracije se ne slišijo, zagotovo pa se čutijo. Te vibracije potujejo skozi vso telo, skozi vsak atom in vsako celico. Zato imenujemo to masažo tudi celična masaža. Ker pa zvok potuje tudi po vodi, je zelo zanimiva in učinkovita masaža v vodi (Vombek, 6. 3. 2006).

2.6.2 Zvočna masaža in njen učinek

Pri zvočni masaži opazimo učinke zelo globoke sprostitve in regeneracije našega duha. Masaža izboljša kroženje krvi in briše kakršnekoli celične travme, ki smo jih morda imeli v preteklosti, zraven tega pa nam poveča življenjsko energijo. Predvsem pa uporabljamo pojoče posode za sproščanje in umirjanje. Zvok posod prebujata celični spomin. Ker posode vibrirajo, se naš um in naše telo sprostita, leva ter desna stran možganov pa se uravnovesita (Malek, 15. 3. 2009).

2.6.3 Zvočna masaža in njen izvajalec

V veliki meri je kakovost in učinkovitost zvočne masaže odvisna od človeka, ki jo izvaja. Tako imenovani maser je prevodnik, kanal, ki omogoča, da zvok iz posode pride do stopnje, pri kateri se telo sprosti in začne postopek samozdravljenja. Seveda ga pri ničemer ne smemo siliti, prav tako tudi maser ne sme podajati znanja, ki mu ni kos. (Vombek, 6. 3. 2006).

Maser mora biti pri masaži zelo osredotočen na področje, katero želi oseba izboljšati.

2.6.4 Zvočna masaža v Sloveniji

Kot prva je zvočno masažo začela izvajati gospa Mojca Malek - Morya, ki zadnjih deset let izobražuje številne druge terapevte.

2.6.5 Mojca Malek - Morya

Mojca Malek - Morya je končala priznano slovensko šolo za refleksoterapevte in postala terapevtka in umetnica. Dokončala je študij na angleški šoli *The Oracle School of Colour* in zaključila angleški študij *Aura Soma*. Nekaj let je živela v Italiji in Indiji, kjer je poučevala zvočno in plesno terapijo ter živela v centru naravnega zdravljenja. Tam je vodila različne projekte, v zadnjih letih pa je začela proučevati in preiskovati tibetanske pojoče posode, poučuje igranje na njih in ljudem pomaga do njihovega notranjega glasu, snema pa tudi razne zgoščenke zdravilne glasbe (Hrastnik, 2011, str. 55).

2.6.6 Izbira kvalitetne pojoče posode

Mojca Malek - Morya (24. 1. 2014) o izbiri kvalitetne pojoče posode svetuje: *»Zelo težko je opisati, kako izberemo najbolj kvalitetno pojočo posodo. Najboljši način je še vedno ta, da preizkusimo več različnih posod, izberemo pa tisto, katere zvok se našim ušesom in telesu zdi najbolj primeren. Ker pa je na tržišču veliko pojočih posod namenjenih turistom, je ta naloga lahko zelo zahtevna. Tako na primer v trgovini s stotimi pojočimi posodami kupim le tiste, ki se mi zdijo res primerne.«*

2.6.7 Potek zvočne masaže

Poznamo veliko različnih zvočnih masaž, ki se med seboj razlikujejo po številu pojočih posod, ki jih uporablja maser. Običajno se po telesu premikata dve posodi. Mojca Malek - Morya svoje učence najprej nauči masažo z dvema tibetanskima posodama, kateri prelivata svojo harmonijo v telo. Potek te masaže si bomo podrobneje ogledali na naslednji strani.

2.6.8 Začetek zvočne masaže

Pred začetkom vsake zvočne masaže udeleženca vprašamo, ali se počuti varno v tem okolju, in mu predstavimo zvok pojočih posod. Nato mu povemo, naj nam zaupa, če ima neprijeten občutek, in mu razložimo delovanje posod. Pomembno je, da je sobna temperatura prijetna in so tudi posode segrete na sobno temperaturo. Povprašamo ga, kateri del telesa bi rad zdravil. Ena od posod je nad glavo, druga pod nogami. Izmenično ju udarjamo z maletjo. Na koncu vzamemo v roke najmanjšo posodo in jo udarimo z maletjo na različnih mestih telesa, da osvobodimo napetost (Hrastnik, 2011, str. 58).

2.6.9 Zaključek zvočne masaže

Ko zaključimo masažo, odložimo posodi v začetni položaj, torej večjo posodo pri glavi in manjšo pri stopalih. Vzamemo najmanjšo posodo in z njo rišemo osmico nad telesom in to ponovimo trikrat, da zajamemo celotno telo. Posodi nato ponovno postavimo v začetni položaj in nanju izmenično igramo tako, da z maletjo rišemo mavrico. Začnemo igrati vedno počasneje in končamo pri spodnji posodi. Potek te masaže je polovica celotne masaže po Mojci Malek - Moryi. Po zvočni masaži hrbta običajno sledi še masaža sprednjega dela (Hrastnik, 2011, str. 61).



Slika 6: Potek zvočne masaže
(posneto 20. 12. 2013)



Slika 7: Potek zvočne masaže
(posneto 20. 12. 2013)

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Namen raziskave

Namen empiričnega dela je bil odgovoriti na zastavljena raziskovalna vprašanja ter potrditi ali ovreči postavljene hipoteze.

Raziskovalna vprašanja:

- Kakšne učinke ima zvočna masaža na naše splošno počutje?
- Ali lahko zvočna masaža vpliva na našo koncentracijo?
- Ali smo po zvočni masaži bolj pozitivno naravnani?
- Ali med zvočno masažo prejmemo dodatno energijo?
- Ali med zvočno masažo občutimo močne vibracije?
- Ali zvočna masaža vpliva na našo samopodobo?

Raziskovalne hipoteze:

- Po zvočni masaži s tibetanskimi pojočimi posodami si mirnejši.
- Po zvočni masaži si pri pouku bolj zbran.
- Po zvočni masaži na življenje gledaš bolj optimistično.
- Po zvočni masaži se počutiš utrujeno.
- Med zvočno masažo čutiš vibracije.
- Po zvočni masaži si zadovoljen s svojim telesom.

3.2 Metodologija raziskave

Na začetku raziskovalne naloge smo si zastavili raziskovalna vprašanja, s pomočjo katerih smo postavili šest hipotez. Na podlagi hipotez smo sestavili trditve za vprašalnike. Za postavljanje trditev smo uporabili tudi strokovno literaturo.

V raziskovalni nalogi smo uporabili metodo eksperimenta, metodo raziskovalnega intervjuja, metodo vprašalnika, metodo analize ter delo z viri in literaturo.

3.3 Postopek zbiranja podatkov

Podatke smo zbirali po kvalitativni tehniki z vprašalnikom, ki je bil sestavljen iz vprašanj zaprtega tipa in je bil namenjen sodelujočim na zvočni masaži. Vprašalnike smo sodelujočim razdelili po vsaki zvočni masaži. Vseboval je šest različnih trditvev, na katere je odgovorilo deset učencev.

Podatke smo pridobili tudi s pomočjo raziskovalnega intervjuja. Intervju smo izvedli preko internetno-telefonskega omrežja *Skype*, 24. 1. 2014, z gospo Mojco Malek - Moryo, priznana slovensko glasbeno terapevtko s tibetanskimi pojočimi posodami.



Slika 8: Intervju (posneto 24. 1. 2014)



Slika 9: Intervju (posneto 24. 1. 2014)

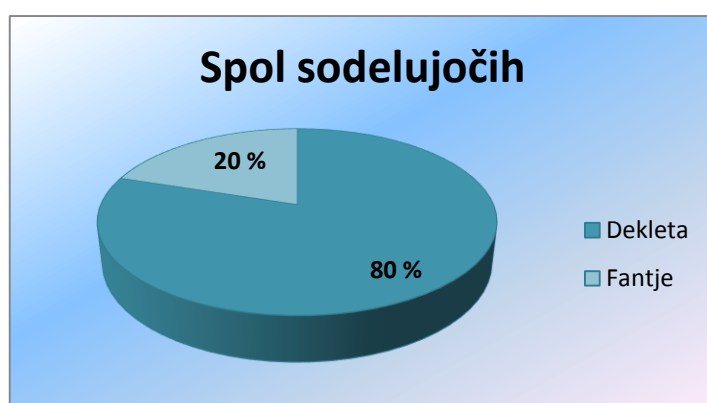
Večji del raziskave je bil usmerjen v izvedbo empiričnega dela, saj smo izvedli šest srečanj, na katerih smo individualno izvajali zvočne masaže s tibetanskimi pojočimi posodami. Po vsaki zvočni masaži smo s pomočjo vprašalnika sešteli dodeljeno število točk za posamezne trditve, ki so se navezovala na zvočno masažo, in tako merili in kasneje primerjali rezultate.

3.4 Obdelava podatkov

Podatke smo najprej obdelali ročno, nato pa s pomočjo računalniškega programa *Microsoft Excel*, s katerim smo izdelali tudi grafičen prikaz rezultatov.

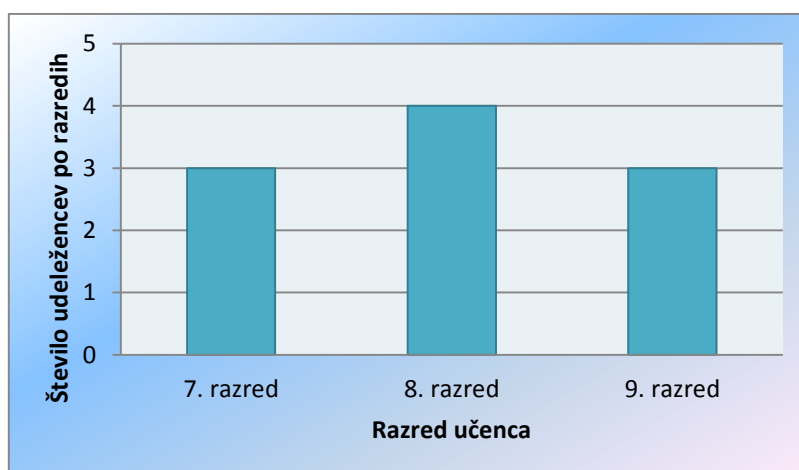
3.5 Rezultati in interpretacija raziskave

Rezultati in interpretacija raziskave so razdeljeni v dva sklopa. V prvem smo preučili posameznikove splošne odzive skozi šest srečanj zvočne masaže, v drugem pa seštevek dodeljenih točk vseh sodelujočih za posamezno trditev. Najprej si oglejmo splošne podatke o desetih sodelujočih učencih naše šole.



Graf 1: Spol sodelujočih učencev

Le 20 % sodelujočih v raziskavi je bilo fantov, zato rezultatov nismo analizirali ločeno po spolu. Vzorec sodelujočih fantov je premajhen za primerjavo.



Graf 2: Razred sodelujočih učencev

Če sodelujoče razvrstimo v razrede, ki jih obiskujejo v osnovni šoli, ugotovimo, da štiri obiskujejo 8. razred, po trije pa 7. in 9. razred. Zaradi neenakovredne starostne razporeditve učencev rezultatov nismo primerjali po starosti.

3.5.1 Odzivi posameznih učencev skozi raziskavo

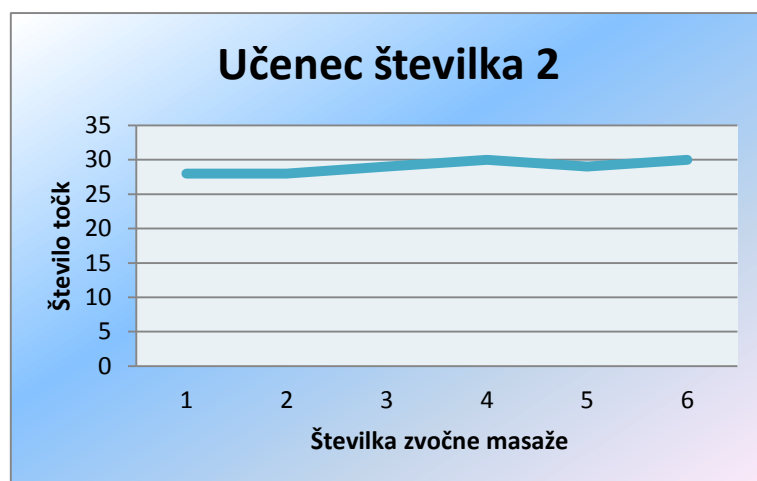
Po vsaki zvočni masaži je sodelujoči izpolnil vprašalnik s šestimi trditvami (počutim se mirno, pri pouku sem bolj zbran/a, na življenje gledam optimistično, počutim se utrujeno, občutim vibracije pojočih posod in zadovoljen sem s svojim telesom), katerim je lahko dodelil od 1 do 5 točk. Sodelujoči je obkrožil številko ena, če se sploh ni strinjal z dano trditvijo, številko dve, če se ni strinjal, številko tri, če je bil nevtralen, številko štiri, če se je strinjal, ter številko pet, če se je zelo strinjal z dano trditvijo.

Po vsaki zvočni masaži smo sešteli skupno število vseh dodeljenih točk. Rezultate smo grafično ponazorili. Največje možno skupno število točk na posamezno zvočno masažo je bilo 30, graf pa prikazuje skupno število točk posamezne zvočne masaže.



Graf 3: Učenec številka 1

Iz rezultatov in grafične ponazoritve je mogoče razbrati, da se je sodelujoči na prvih treh zvočnih masažah le delno strinjal z danimi trditvami. Od četrtega srečanja naprej pa opazimo, da je imela masaža nanj pozitiven vpliv, saj se je od četrtega do zadnjega, šestega srečanja, vedno bolj strinjal s trditvami. Zelo izstopa rezultat tretjega srečanja, kateremu je sodelujoči dodelil zgolj 21 točk, a že dve srečanja kasneje je učenec dodelil vse točke (30 točk). Tudi zadnja zvočna masaža je nanj imela pozitiven vpliv, saj je takrat pripisal vse možne točke.



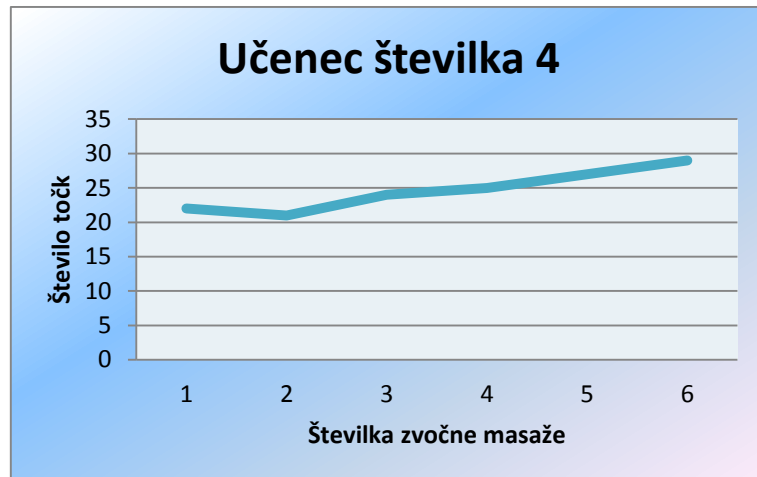
Graf 4: Učenec številka 2

Rezultati in graf prikazujejo, da se je sodelujoči preko celotne raziskave strinjal z danimi trditvami. Še najbolj izstopata četrta in zadnja zvočna masaža, kjer je sodelujoči dodelil vse točke. Učenec obiskuje glasbeno šolo, kar ga najverjetneje dodatno povezuje s samim zvokom in je rezultat tudi zato tako visoko ovrednoten.



Graf 5: Učenec številka 3

Tretji učenec je po prvi zvočni masaži vprašanjem namenil 25 skupnih točk, nato pa smo na 2. zvočni masaži videli manjši vzpon rezultata in spet padec na začetno število točk po 3. zvočni masaži. V nadaljevanju smo videli le še vzpon rezultatov, ki so vrhunec dosegli na zadnji zvočni masaži, kjer je sodelujoči dodelil vse točke.



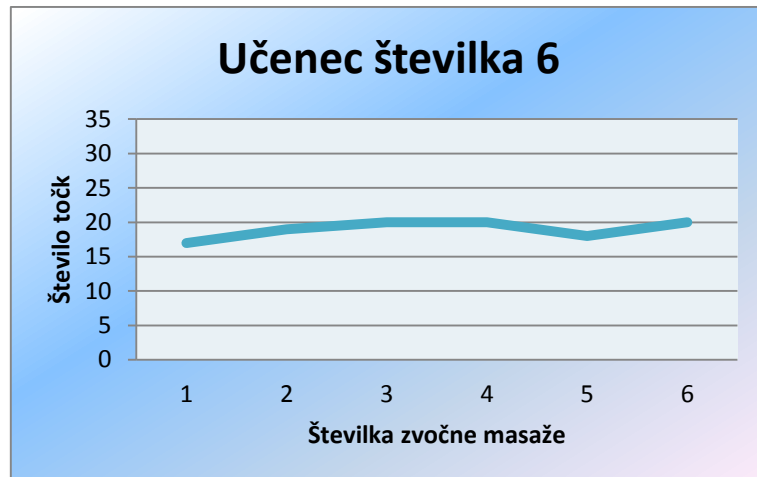
Graf 6: Učenec številka 4

Iz rezultatov in grafične ponazoritve četrtega učenca razberemo, da so se njegovi rezultati začeli pri 23 točkah. Na 2. zvočni masaži so padli na 21 točk in nato konstantno rastle vse do zadnjega, 6. srečanja, kjer so dosegli vrhunec.



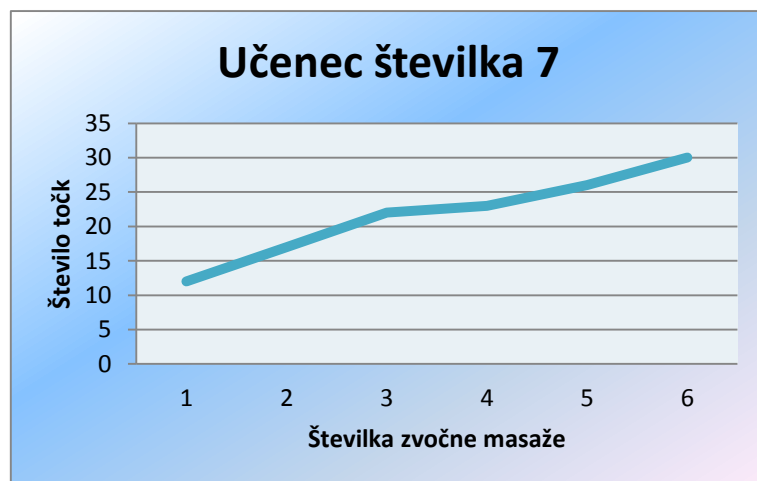
Graf 7: Učenec številka 5

Pri petem sodelujočem učencu opazimo drugačne rezultate od dosedanjih. Največ dodeljenih točk je bilo po 3. zvočni masaži, kjer je učenec skupno dodelil 21 točk. Pri četrti zvočni masaži je število točk zelo padlo, in sicer na 14 točk. Takšen rezultat se je ohranjal ob vseh naslednjih zvočnih masažah.



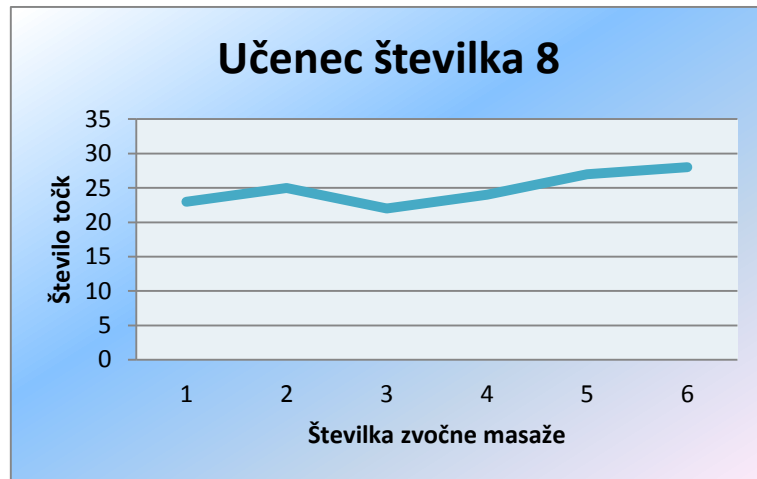
Graf 8: Učenec številka 6

Grafična ponazoritev in rezultati učenca številka 6 kažejo, da se je najbolje počutil na 3., 4. in zadnji zvočni masaži, kjer je na vprašalniku dodelil 20 točk. Peti zvočni masaži je dodelil 18 točk. Rezultati sodelujočega so nizki v skupnem seštevku v primerjavi z rezultati ostalih učenci, njihova vrednost pa se ohranja skozi vse zvočne masaže.



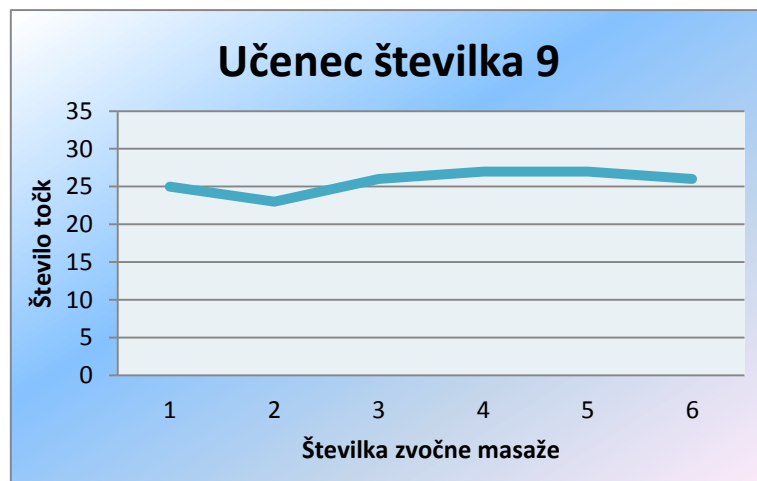
Graf 9: Učenec številka 7

Rezultati učenca številka 7 prikazujejo nizko število točk (najnižje od vseh rezultatov) na prvi zvočni masaži, nato pa vidimo konstantno povečevanje skupnih dodeljenih točk do zadnje zvočne masaže, kjer je učenec dodelil vse možne točke.



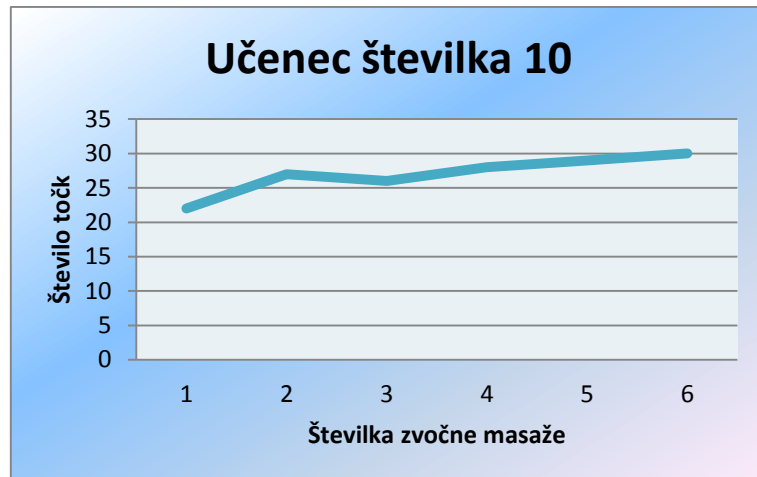
Graf 10: Učenec številka 8

Pri učencu številka osem opazimo odstopanje po 3. zvočni masaži, po kateri je dodelil le 22 točk. Od 3. zvočne masaže naprej se je njegovo počutje le še izboljševalo in doseglo vrh pri 6. zvočni masaži, ki ji je učenec pripisal 29 skupnih možnih točk.



Graf 11: Učenec številka 9

Rezultati in njihova grafična ponazoritev kažejo, da je učenec številka 9 najmanj točk dodelil po 2. zvočni masaži, največje skupno število točk pa po 4. in 5. zvočni masaži. Po zadnji zvočni masaži se je skupno število točk nekoliko znižalo.



Graf 12: Učenec številka 10

Učenec številka 10 je najmanj točk dodelil po prvi zvočni masaži, rezultat pa se je od tretje zvočne masaže naprej le še vzpenjal in dosegel vrhunec na zadnji, 6. zvočni masaži, kjer je učenec vprašanem dodelil vse možne točke.

3.5.2 Odziv na posamezno trditev skozi raziskavo

V drugem sklopu raziskave nas je zanimalo, kakšni so povprečni odzivi na posamezne trditve po zaključenem sklopu posamezne zvočne masaže vseh udeležencev. Točke vseh desetih odzivov na določeno trditev smo po vsaki zvočni masaži sešteli in skupne rezultate prikazali v stolpičnem diagramu.

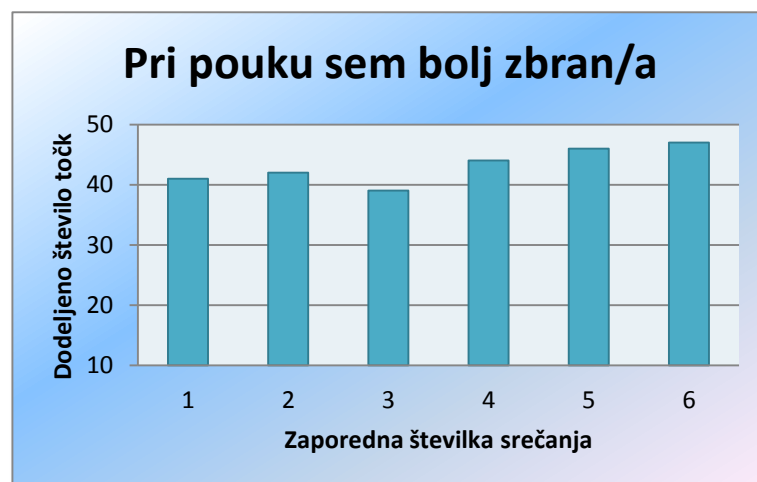


Slika 10: Izvajanje zvočne masaže (posneto 27. 9. 2013)



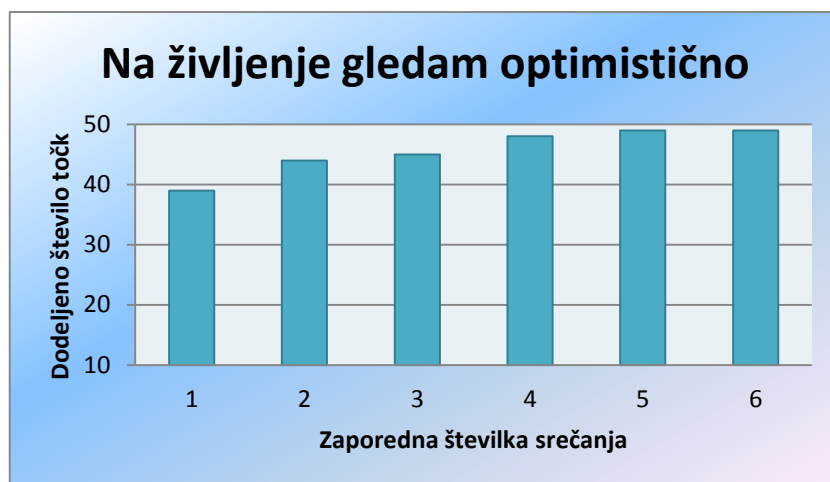
Graf 13: Prikaz ovrednotenja 1. trditve po zvočnih masažah

Iz grafa je razvidno, da so se sodelujoči po zvočnih masažah počutili bolj mirne ali pa zelo pomirjene, saj so se zelo strinjali z dano trditvijo. Nekoliko več odstopanja lahko opazimo pri peti in šesti zvočni masaži, kjer je rezultat dvakrat zaporedoma ovrednoten visoko, s 47 točkami.



Graf 14: Prikaz ovrednotenja 2. trditve po zvočnih masažah

Rezultati in njihova grafična ponazoritev kažejo, da so se sodelujoči učenci po srečanjih vedno bolj strinjali z dano trditvijo. Odstopanje opazimo zgolj po tretji zvočni masaži. Po peti in šesti zvočni masaži smo videli, da se udeleženci večinoma strinjajo s podano trditvijo.



Graf 15: Prikaz ovrednotenja 3. trditve po zvočnih masažah

Iz grafičnega prikaza lahko vidimo, da so udeleženci najmanj točk dodelili po prvi zvočni masaži. Opazimo gibanje rezultatov, ki so bili vsako naslednjo zvočno masažo višji. Najvišje število točk so udeleženci dodelili zadnjim masažam, kar pokaže, da so med izvajanjem raziskave postali bolj optimistični.



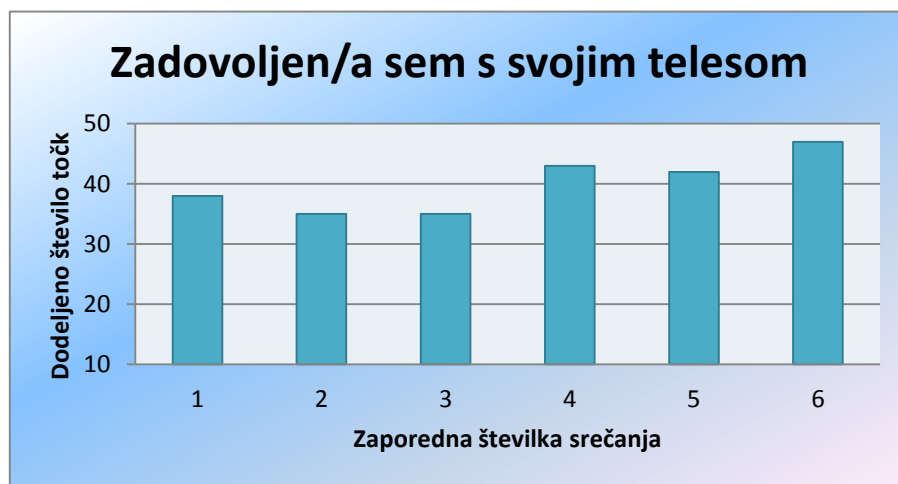
Graf 16: Prikaz ovrednotenja 4. trditve po zvočnih masažah

Iz grafičnega prikaza lahko vidimo, da so se udeleženci počutili vedno manj utrujene. Najbolj izstopa rezultat po zadnji zvočni masaži, ko so bili učenci običajno polni elana in življenjske energije.



Graf 17: Prikaz ovrednotenja 5. trditve po zvočnih masažah

Iz grafičnega prikaza vidimo, da so udeleženci po vseh zvočnih masažah odgovorili, da so močno občutili vibracije. Majhno odstopanje vidimo pri četrti zvočni masaži, kjer so udeleženci vprašanju namenili nekoliko manj točk. Največ točk so vprašanju namenili na predzadnji, 5. zvočni masaži.



Graf 18: Prikaz ovrednotenja 6. trditve po zvočnih masažah

Iz rezultatov in njihove grafične upodobitve opazimo, da so bili udeleženci po prvi zvočni masaži relativno zadovoljni s svojim telesom, nato pa sta sledili dve zvočni masaži, po katerih udeleženci niso bili tako zadovoljni s svojim telesom, saj so temu vprašanju takrat namenili samo 35 točk. Največje odstopanje vidimo pri šesti zvočni masaži, kjer so vprašanju dodelili najvišje število točk.

3.6 INTERVJU

Raziskovalni intervju smo opravili preko internetno-telefonskega omrežja *Skype*, 24. 1. 2014, z gospo Mojco Malek - Moryo, ki zdravi z zvokom, izvaja seminarje in predava o zvočni masaži s tibetanskimi pojočimi posodami. Odgovorila je na naslednja vprašanja:

1. Kdaj ste se začeli tako povezovati z zvokom in kdaj ste prvič srečali tibetanske posode?

Z zvokom sem povezana že od malih nog, saj sem pridno prepevala v pevskih zborih, igrala pa sem tudi violončelo. Že celo življenje me tako kot zvok spremlja tudi ljubezen do raziskovanja starih kultur. Ta pot me je pred enaindvajsetimi leti pripeljala na sever Indije, v Daramsalo, ki je predel Indije, kamor so se zatekli Tibetanci, vključno z Dalajlamo. V tem oddaljenem koščku sveta sem prvič srečala tibetanske posode, katerih pravilno poimenovanje je himalajske pojoče posode. Sicer sem dokončala ekonomsko fakulteto v smeri turizma, vendar sem se v zadnjih letih posvečala metodam različnih masaž, med katerimi je tudi masaža s tibetanskimi pojočimi posodami. S tovrstno masažo se aktivno ukvarjam zadnjih 10 let. Oblikovala sem svojo metodo masaže, pri kateri pojoče posode drsijo po telesu.

2. Ali se ukvarjate samo s tibetanskimi pojočimi posodami?

Sprva sem se ukvarjala na splošno z zvokom in njegovimi zdravilnimi učinki, zadnjih 10 let pa sem se posvetila tibetanskim in kristalnim pojočim posodam.

3. Ali izvajate samo zvočne masaže ali tudi zvočne kopeli in ali to tudi poučujete?

Izvajam tako zvočne masaže, kot tudi zvočne kopeli, veliko časa pa posvečam izobraževanju. Svoje znanje zelo rada podajam naprej, saj sem izredno zadovoljna, če lahko ljudem dam svoja sredstva za samozdravljenje. Znanje delim posameznikom, ki ga razširijo v svoje družine, izobražujem pa tudi predstavnike različnih wellness centrov. Z veseljem se odzovem vabilu osnovnih šol, kjer učencem pokažem različne zvočne masaže in kopeli.

4. Kje se je možno izobraževati na tem področju?

V Sloveniji je na voljo veliko manjših delavnic, pri katerih udeleženci spoznajo bodisi osnove zvočne masaže, bodisi svoje znanje primerno nadgradijo. Te tečaje nudim tudi sama.

5. Koliko ljudi je že poiskalo pomoč pri vas?

Ljudje množično iščejo tovrstno pomoč. Pot k meni najde približno 200 ljudi na leto.

6. Ali zvočne terapije samo poučujete ali jih tudi izvajate?

Poučevanje zvočne terapije mi vzame veliko časa, tako da zvočno nego izvajam le v svoji družini. Ko me kdo pokliče, ga preusmerim na drugega terapevta, ki mu zaupam.

7. Ali je uspeh zdravljenja pogojen s tem, da ljudje verjamejo, da jim bo zvok pomagal, ali ne?

Skoraj vse okoli nas je vibracija in tudi zvok je vibracija, ki vpliva na nas do neke mere, ne glede na to, ali mi v njega verjamemo ali ne. Velja, da z zvokom ljudem pomagamo, lahko pa jim tudi škodujemo, zato moramo z njim pametno ravnati. Če je zvok pravilno uporabljen, se bo vsekakor pokazal v dobrih učinkih. Ker se pri zvočni masaži fizično dotikamo človeka s posodo in zato vibracije potujejo iz posode naravnost v njegovo telo, so pozitivni učinki še bolj vidni. Velja pa, da če človek dopušča spremembe v svojem telesu, se mu bodo le-te hitreje pokazale.

8. Kako lahko izberemo najbolj kvalitetno pojočo posodo?

Zelo težko je opisati, kako izberemo najbolj kvalitetno pojočo posodo. Najboljši način je še vedno ta, da preizkusimo več različnih posod, izberemo pa tisto, katere zvok se našim ušesom in telesu zdi najbolj primeren. Ker pa je na tržišču veliko pojočih posod namenjenih turistom, je ta naloga lahko zelo zahtevna. Tako na primer v trgovini s stotimi pojočimi posodami kupim le tiste, ki se mi zdijo res zelo dobre.

9. Ali velikost in teža vplivata na ceno posode?

Seveda, vendar je cena odvisna tudi o tega, kje posodo kupimo ter kako je narejena. V različnih indijskih trgovinah lahko kupimo poceni posodo, katere kakovost je včasih vprašljiva. Terapevtske posode pa je najbolje izbrati v proizvodnji.

10. Če bi se še enkrat odločili, kaj bi delali v življenju, ali bi bila vaša odločitev enaka?

Seveda. Moja služba je hkrati moja največja ljubezen, saj v življenju počnem le tiste stvari, ki prihajajo iz srca.



Slika 11: Gospa Mojca Malek – Morya med izvajanjem zvočne masaže



Slika 12: Gospa Mojca Malek – Morya s pojočo posodo

4 RAZPRAVA

S pomočjo literature, raziskovalnega intervjuja in izvedbe empiričnega dela smo ovrednotili naslednje hipoteze:

- Po zvočni masaži s tibetanskimi pojočimi posodami si mirnejši.
- Po zvočni masaži si pri pouku bolj zbran.
- Po zvočni masaži na življenje gledaš bolj optimistično.
- Po zvočni masaži se počutiš utrujeno.
- Med zvočno masažo čutiš vibracije.
- Po zvočni masaži si zadovoljen s svojim telesom.

Prvo hipotezo smo potrdili, saj se je večina sodelujočih po zvočni masaži počutila bolj mirno, zgolj prva zvočna masaža pa na njih ni imela tako močnega vpliva. Rezultat se je ob vsaki naslednji zvočni masaži izboljšal, zato je hipoteza vsekakor potrjena. Tudi strokovna literatura, raziskovalni intervju in drugi viri dokazujejo takšen vpliv tibetanskih pojočih posod.

Drugo hipotezo smo potrdili, saj so se sodelujoči vedno bolj strinjali z dano trditvijo in ji pripisovali vedno večje število točk. Zvočna masaža vpliva na našo osredotočenost in povezanost z nami samimi, kar omenja tudi strokovna literatura. Pri pouku so učenci tako bili bolj zbrani.

Tretjo hipotezo smo potrdili, saj vibracije, ki se ustvarjajo med izvajanjem zvočne masaže s tibetanskimi pojočimi posodami, na nas vplivajo izredno pozitivno. To dokazujejo ovrednoteni vprašalniki, raziskovalni intervju in strokovna literatura. Zvočna masaža ima na nas tudi dolgoročno pozitiven vpliv, saj se je rezultat postopno izboljševal.

Četrto hipotezo smo ovrgli, saj so se udeleženci počutili vedno manj utrujene. Najbolj jih je utrudila prva zvočna masaža, ko se še niso prepustili zvoku in popolnoma sprostiti. Tudi drugi viri dokazujejo, da nas zvočna masaža napolni z življenjsko energijo in nam je ne odvzema.

Peto hipotezo smo potrdili, saj so udeleženci tej trditvi pripisovali največ točk. Vibracije pronicajo globoko v naše telo in se širijo po njem. Tudi raziskovalni intervju in ostali viri to hipotezo potrjujejo.

Šesto hipotezo smo potrdili, saj se je rezultat po rednih izvajanjih zvočnih masaž izboljšal. Rezultati so ovrednoteni z nizkim številom točk, saj najverjetneje veliko učencev v obdobju pubertete ni zadovoljnih s svojim telesom, a rezultat se je postopno izboljševal. Tudi knjižni viri potrjujejo, da zvočna masaža s tibetanskimi pojočimi posodami pozitivno vpliva na našo samopodobo.

5 ZAKLJUČEK

5.1 Splošne ugotovitve

S pomočjo rezultatov empiričnega dela, strokovne in druge literature ter raziskovalnega intervjuja smo prišli do sledečih ugotovitev:

Zvočna masaža s tibetanskimi pojočimi posodami:

- na nas deluje pomirjevalno,
- nas napolni z optimizmom in nam povrne življenjsko energijo,
- pozitivno vpliva na našo koncentracijo in delovno vnemo,
- pozitivno vpliva na našo samopodobo,
- nas poveže v globlje doživljanje zvoka in vibracij,
- ima na nas močan pozitiven vpliv.

Raziskovalna naloga nam je razširila znanje o tibetanskih pojočih posodah in o njihovem vplivu na telo. Menimo, da bi se tovrstno zdravljenje moralo razširiti po vsem svetu, saj vsak posameznik dnevno doživlja veliko stresnih situacij, ki imajo na njegovo zdravstveno stanje negativen vpliv. Uporaba farmacevtskih zdravil za naše telo vsekakor ni najboljša izbira in običajno telesu naredi tudi škodo. Uporaba zvoka in vibracij pa ob pravilni uporabi ne pušča negativnih stranskih učinkov.

5.2 Možnosti nadaljnjih raziskav

Kot nadaljevanje in nadgradnjo našega raziskovalnega dela bi bilo zanimivo raziskati še:

- vpliv dolgotrajnejše zvočne masaže na posameznike,
- vpliv zvočne masaže na starostno različne sodelujoče,
- primerjavo vpliva zvočne masaže na posameznike iz sosednjih krajev,
- vpliv zvočne masaže s tibetanskimi pojočimi posodami glede na spol,
- primerjavo vpliva zvočne masaže pri istih udeležencih čez nekaj let,
- vpliv različnih tibetanskih pojočih posode na posameznika,
- vpliv zvočne masaže pri rednem izvajanju med rekreativnim odmorom v različnih osnovnih šolah.

5.3 Uporabnost naloge

Povzetek raziskovalne naloge bomo objavili v šolskem časopisu *Troblja*, v lokalnem tedniku *Panorama*, časopisu *Bistriške novice* ter na spletni strani OŠ Gustava Šiliha Laporje.

6 LITERATURA IN VIRI

6.1 Knjižni viri

1. Andrews, T. (2004). *Kako zdravimo z zvokom*. Ljubljana: ARA založba d.o.o.
2. Dewhurst – Maddock, O. (1999). *Zdravilna moč glasbe in zvoka*. Ljubljana: Tangram.
3. Gavez, G. (1997). *Mala enciklopedija ezoterike: alternativne oblike zdravljenja, boljši načini življenja, nove ideje*. Ljubljana: Domus.
4. Hrastnik, R. (2011). *Zvočni potencial tibetanskih pojočih posod in njihov vpliv na počutje osnovnošolskih otrok*. Diplomsko delo.
5. Jansen, E. R. (2004). *Singing bowls: a practical handbook of instruction and use*. Havelte, Holland: Binkey Kok Publications bv.
6. Jansen, E. R., De Ruiter, D. (2008). *Singing bowl handbook: singing bowls, thingshaws, bell, dorje*. Havelte, Holland: Binkey Kok Publications bv.
7. Jug, Z. (5. 10. 2010). Zvočna terapija. *Revija Zdravje*, 77 – 79.
8. Plut, D. (2005). *Tibetanski priročnik za zdravilce*. Šmarješke Toplice: Stella.

6.2 Internetni viri

1. Malek, M. M. (28. 2. 2006). *Tibetanska pojoča posoda – dragocen dar za vsako družino*. Pridobljeno 14. 2. 2014, s spletne strani <http://www.pozitivke.net/article.php/TibetanskaPojocaPosoda>.
2. Malek, M. M. (15. 3. 2009). *Zvočna masaža in blagodejna moč pojočih posod*. Pridobljeno 14. 2. 2014, s spletne strani <http://www.pozitivke.net/article.php?story=Zvocna-Masaza-Mojca-Malek&query=tibetanske%2Bposode>.
3. Vombek, J. (6. 3. 2006). Blagodejni zvok tibetanskih skled. *Dnevnik*, (6. 3. 2006). Pridobljeno 14. 2. 2014, s spletne strani http://www.dnevnik.si/tiskane_izdaje/dnevnik/168852.

6.3 Viri slikovnega materiala

1. **Slika na naslovnici:** Posneta 20. 12. 2013 na 3. zvočni masaži.
2. **Slika 1:** Posneta 27. 9. 2013 na 1. zvočni masaži.
3. **Slika 2:** Pridobljena 6. 12. 2013 iz <http://www.moddb.com/games/half-life-2/downloads/sound-overhaul-for-hl2>.
4. **Slika 3:** Pridobljena 29. 11. 2013 iz http://en.wikipedia.org/wiki/Shamanism_in_Siberia.
5. **Slika 4:** Pridobljena 14. 2. 2014 iz http://en.wikipedia.org/wiki/File:Bowling_chladni_plate.png.
6. **Slika 5:** Pridobljena 14. 2. 2014 iz http://www.physics.ucla.edu/demoweb/demomanual/acoustics/effects_of_sound/chladni_plate.html.
7. **Slika 6:** Posneta 20. 12. 2013 na 3. zvočni masaži.
8. **Slika 7:** Posneta 20. 12. 2013 na 3. zvočni masaži.
9. **Slika 8:** Posneta 24. 1. 2014 ob izvedbi intervjuja.
10. **Slika 9:** Posneta 24. 1. 2014 ob izvedbi intervjuja.
11. **Slika 10:** Posneta 27. 9. 2014 na 1. zvočni masaži.
12. **Slika 11:** Pridobljena 27. 1. 2014 iz <http://vizita.si/clanek/bilke/gongi-res-zdravijo.html>.
13. **Slika 12:** Pridobljena 27. 1. 2014 iz <http://www.sensa.si/narava-zdravje/preporod-v-zvoku-v-wellness-centrih/>.

7 PRILOGA

Priloga 1: Vprašalnik za sodelujoče učence na zvočni masaži

Po vsaki zvočni masaži izpolni vprašalnik

Ime in priimek: (lahko izmišljeno, a vedno enako) _____

Razred: (obkroži) 7. 8. 9.

Zaporedna številka zvočne masaže: (obkroži) 1. 2. 3. 4. 5. 6.

Datum: _____

Po zvočni masaži obkroži:

1 – se sploh ne strinjam

2 – se ne strinjam

3 – sem nevtralen

4 – se strinjam

5 – se zelo strinjam

1. Počutim se mirno.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
2. Pri pouku sem bolj zbran/a.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
3. Na življenje gledam optimistično.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
4. Počutim se utrujeno.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
5. Občutim vibracije pojočih posod.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
6. Zadovoljen/a sem s svojim telesom.	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>

Moje sporočilo izvajalcu zvočne masaže:
